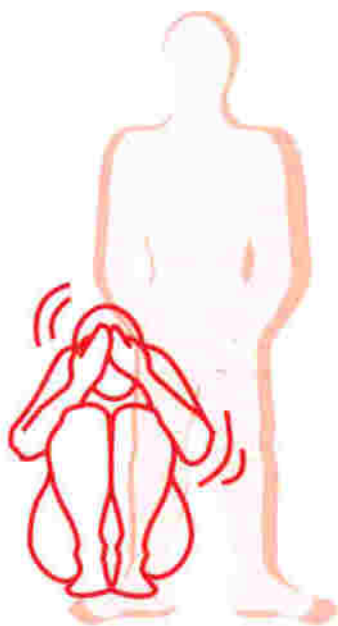


KLINIK BERUS



**Centre de médecine
psychosomatique et
comportementale**



Anxiété

Nos propositions de traitement

Que signifie souffrir d'anxiété?

La peur est une réaction normale et saine, que chacun d'entre nous connaît comme signal d'alerte utile lors de la présence de dangers imminents dans notre environnement habituel. En revanche **il s'agit d'anxiété nécessitant un traitement lorsque,**

- L'angoisse devient trop forte
- On en souffre
- L'angoisse apparaît trop souvent ou trop longtemps
- On en perd le contrôle
- On est obligé d'éviter des situations génératrices d'angoisse.



En relation avec l'anxiété peuvent apparaître **diverses réactions corporelles** comme des problèmes cardiovasculaires, tremblements, des poussées de sueur, des sensations d'oppression et d'étreinte dans la poitrine, des difficultés respiratoires etc.

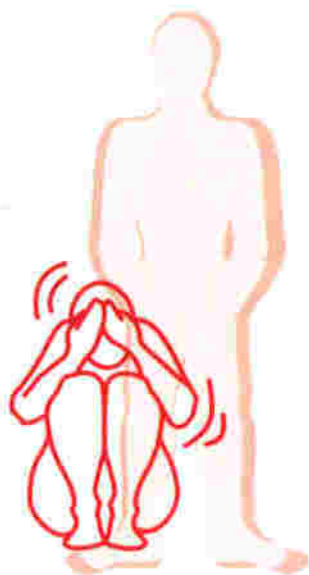
Il existe plusieurs formes d'anxiété comme p.ex. des attaques de panique apparaissant brutalement et apparemment sans raison, de l'angoisse concernant le corps (p.ex. angoisse cardiaque), des maladies graves ou la mort, des situations publiques, des grands espaces et rassemblements de personnes, certaines situations sociales ou d'autres angoisses spécifiques comme angoisses envers des animaux, des hauteurs etc..

Il n'est pas rare qu'à la suite de l'anxiété toute la vie se modifie. Des dépressions avec retrait et perte de contact ainsi qu'une dépendance accrue par rapport à d'autres peuvent être la conséquence de l'anxiété persistante ainsi que des problèmes professionnels et familiaux grandissants.

Quelles causes peuvent jouer un rôle en cas d'anxiété?

Le développement et la persistance de l'anxiété **se caractérise par des causes multiples, qui s'influencent mutuellement dans un cercle vicieux de l'anxiété** comme p.ex.:

- une fausse interprétation de réactions corporelles normales en cas de stress, d'efforts, de consommation d'excitants etc.
- une anxiété acquise et injustifiée du ridicule dans certaines situations sociales
- en relation avec un comportement d'évitement une anxiété d'attente apprise ("anxiété de l'anxiété")
- tendance à une aspiration incorrecte en cas d'excitation (tendance à l'hyperventilation)
- une tension de base élevée continuellement en cas de surmenage chronique ou de surcharge par des problèmes professionnels ou familiaux
- des performances corporelles réduites en cas de mauvaise condition physique



Quels sont les buts du traitement ?

Les buts généraux de notre traitement de l'anxiété sont:

- Maîtrise de l'anxiété et suppression des comportements d'évitement
- Augmentation de la qualité de vie, de la joie de vivre et de la liberté de mouvement dans la vie quotidienne.

De plus ***un plan personnalisé de traitement avec des objectifs individualisés de sortie du cercle vicieux de l'anxiété*** est établi avec chaque patient.

Comment traitons-nous l'anxiété ?

- Groupe d'information sur l'anxiété avec des informations détaillées sur l'origine et la persistance de l'anxiété ainsi que sur les possibilités de traitement
- Groupe d'exercice de l'anxiété avec exercices de confrontation pour supprimer les comportements d'évitement et de ménagement
- Thérapie individuelle avec entraînement à des stratégies individualisées de maîtrise de l'anxiété
- Apprentissage de la relaxation et traitement physiothérapeutique en cas de tensions musculaires
- Thérapie par le mouvement et le sport pour la remise en forme et la capacité d'efforts

Et selon les besoins individuels p.ex.:

- Groupe d'assertivité et solution des problèmes
- Traitement de la dépression et groupe sensoriel
- Thérapie respiratoire.

Notre concept:

Nous traitons depuis de nombreuses années les maladies psychosomatiques, en particulier les troubles psychiques pouvant apparaître à la suite de maladies somatiques.

Notre clinique travaille selon un concept moderne de médecine comportementale. À partir de ce concept psychosomatique global, des spécialistes de différents domaines (médecins qualifiés, psychologues, thérapeutes par le sport, ergo-, socio- et physiothérapeutes) s'efforcent d'établir en commun avec le patient la mise en place de solutions individualisées et de soutenir leur mise en œuvre.

Le confort de la clinique:

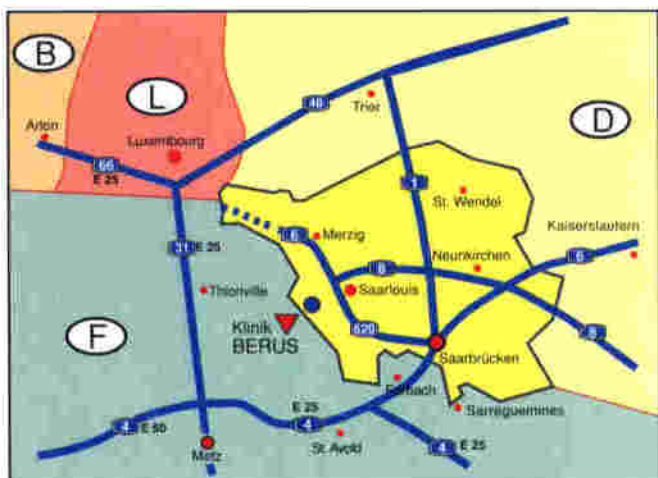
- Chambres individuelles et doubles avec douche/WC, la plupart avec balcon
- Chambres adaptées aux personnes handicapées
- Cuisine variée et répondant à des critères nutritionnistes
- Sauna, piscine couverte et salle de musculation
- Organisation de loisirs et d'activités culturelles

Prise en charge:

- Pour nos patients assurés en France: prendre contact au préalable avec leur organisme de prestation-maladie (CPAM, CMA, Mutuelles etc.)
- Pour nos patients assurés au Luxembourg : se munir du formulaire E 112 délivré par l'organisme compétent (UCM).

Où se trouve la Klinik Berus?

La clinique se situe dans un espace naturel protégé limitrophe de la frontière sarro-lorraine. La ville moyenne de Sarrelouis, toute proche, propose des offres culturelles et gastronomiques multiples dans un cadre historique.



Qui est votre interlocuteur?

- Dipl.-Psych. Dr. Heiko Riedel
Psychologue-chef
Tel.: 00.49.6836.39-188
Fax: 00.49.6836.39-178
e-mail: hriedel@ahg.de

Klinik Berus, Orannastr. 55
D-66802 Überherrn-Berus
Internet: www.ahg.de/berus

Médecin-chef:

Dr. med. Dipl.-Psych. Winfried Carls
Médecin spécialisé en neurologie et psychiatrie.
Médecin spécialisé en médecine psychothérapeutique