

# VOUS SOUFFREZ DE TROUBLE PANIQUE OU D'AGORAPHOBIE...

## QU'EST-CE QUE LE TROUBLE PANIQUE ET L'AGORAPHOBIE ?

Le trouble panique et l'agoraphobie, très souvent associés (TPA), représentent une forme de maladie anxieuse très invalidante commençant par des crises d'angoisse très violentes (les attaques de panique) qui vont pousser la personne à limiter de façon plus ou moins importante ses activités et déplacements (agoraphobie).

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES ?

Trois symptômes principaux sont associés :

- les **attaques de panique**, crises d'angoisse à début très brutal, s'exprimant par des manifestations physiques très pénibles, et durant lesquelles on craint de mourir ou de devenir fou,
- la **répétition de ces attaques de panique et la peur anticipée de leur survenue ou de leurs signes précurseurs** (ce que l'on appelle le "trouble panique"),
- la conséquence logique de ce trouble panique sous forme d'**agoraphobie**, qui n'est autre que la peur de se retrouver éloigné de chez soi, ou coincé dans un endroit où on pourrait être victime d'une attaque de panique.

Durant une attaque de panique, de **nombreux symptômes physiques ou psychologiques** vont pouvoir être ressentis par les personnes ; ces manifestations vont ensuite devenir elles-mêmes des **signaux déclencheurs de peur** : palpitations et modifications du rythme cardiaque, transpiration, tremblements ou secousses musculaires, sensations de souffle coupé, d'étouffement ou d'étranglement, douleurs ou gêne thoracique, nausées ou gêne abdominale, sensations de vertiges, d'instabilité, de tête vide, ou d'évanouissement, impressions d'engourdissements ou de picotements, frissons ou bouffées de chaleur, sentiment de déréalisation (on a l'impression de perdre contact avec la réalité) ou de dépersonnalisation (on a le sentiment de "sortir de soi" tout en restant dans la situation). Tous ces phénomènes provoquent alors des peurs très fortes : peur de mourir sur le champ d'un infarctus, d'une rupture d'anévrisme cérébral, d'un œdème de la gorge..., ou encore peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou... Ces "scénarios-catastrophe ne se produisent bien heureusement jamais, mais les peurs qu'ils ne surviennent tout de même sont presque impossibles à raisonner.

Les **situations** le plus souvent redoutées en cas d'agoraphobie sont par exemple : les files d'attente en position debout, les lieux chauds et surpeuplés comme les grands magasins, tous les endroits où l'on est "coincé" comme les repas protocolaires, les sièges de milieu de rangée au cinéma, les transports en commun, la conduite automobile sur autoroute ou sur périphérique...

## QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QU'EST-CE QUI NE L'EST PAS ?

La plupart des gens n'aiment pas se retrouver dans un lieu surchauffé, être enfermés dans un espace clos ou rester longtemps debout. Ils n'aiment pas ces situations, mais ils peuvent les affronter chaque fois que nécessaire. Les patients agoraphobes paniqueurs, par contre, les redoutent au point de ne pouvoir les affronter, quand bien même cela doit leur poser de très gros problèmes. Ils vont ainsi devoir renoncer à certains métiers ou à de nombreuses sorties et risquent de perdre peu à peu beaucoup de leur autonomie (s'ils évitent) et de leur confort de vie (s'ils arrivent à se confronter).

## COMMENT S'EXPLIQUENT LE TROUBLE PANIQUE ET L'AGORAPHOBIE ?

Les **mécanismes psychologiques** du trouble panique avec agoraphobie sont ceux d'une phobie double : phobie de nombreuses situations (lieux ou activités où l'on pourrait avoir une attaque de panique) et phobie de sensations physiques (vertiges, palpitations, manque d'air...) que l'on perçoit comme des signes avant-coureurs d'un malaise. Les patients sont alors victimes de scénarios-catastrophe ("je vais mourir ou devenir fou") qu'ils ont le plus grand mal à contrôler.

Les **causes** du trouble panique avec agoraphobie sont encore mal connues. En général le trouble n'apparaît qu'à l'âge adulte, souvent à la suite d'une période difficile (changements de vie ou stressseurs variés). Il est peut-être lié à une sensibilité biologique particulière. Ce qui est par contre certain, c'est que plus la personne va éviter les situations et sensations qu'elle redoute, plus elle va voir se chroniciser ou s'aggraver ses difficultés. Il est donc important de ne pas rester inactif face à cette maladie anxieuse.

### **QUE FAIRE POUR LUTTER ?**

Les **médicaments** actuellement recommandés pour éviter la survenue des attaques de panique sont ceux qui agissent notamment sur un neurotransmetteur cérébral appelé "sérotonine" (ils sont aussi utilisés pour le traitement de la dépression). Ils doivent être pris sur une période prolongée pour être efficaces : attention de les prendre quotidiennement et de ne pas interrompre le traitement sans l'avis de votre médecin. Des effets secondaires peuvent exister, surtout en début de traitement : le plus souvent, ils disparaissent en quelques jours ; si ce n'est pas le cas, parlez-en à votre médecin, normalement votre traitement ne doit pas vous gêner. Quant aux tranquillisants, c'est aussi votre médecin qui vous dira s'ils sont utiles dans votre cas, et de quelle manière les utiliser.

Vous aurez aussi intérêt, chaque fois que possible, à suivre une **psychothérapie**, pour diminuer vos inquiétudes et vos tensions. Il peut s'agir d'une thérapie comportementale et cognitive, dans laquelle le thérapeute vous donnera des conseils pour mieux faire face (comment se relaxer, prendre du recul, ré-affronter peu à peu les situations et les sensations que l'on redoute), ou d'une thérapie psychanalytique, où le thérapeute interviendra moins et vous fera réfléchir sur votre passé. Votre médecin vous indiquera la solution la plus adaptée à votre cas.

Dans tous les cas, vous aurez à adopter une **attitude active** pour combattre au quotidien le trouble panique avec agoraphobie : pratiquer régulièrement un sport (cela vous aidera à diminuer les symptômes physiques liés à la maladie), comprendre que l'angoisse est certes pénible mais que vous n'allez pas mourir ou perdre la raison lors d'une crise, accepter de vous confronter à vos peurs... Attention également à ne pas devenir trop dépendant de votre **entourage** : si vous prenez l'habitude de ne plus sortir sans être accompagné (en cas de malaise...), vos difficultés risquent de persister.

### **POUR EN SAVOIR PLUS**

Jean-Luc ÉMERY : "Surmontez vos peurs : vaincre le trouble panique et l'agoraphobie". Odile Jacob, 2002.

André MARCHAND et Andrée LETARTE : "La peur d'avoir peur". Stanké, 1993.

### **UNE ASSOCIATION DE PATIENTS SOUFFRANT DE TROUBLE PANIQUE OU D'AGORAPHOBIE**

MEDIAGORA. Siège national : 24 rue des Archives, 59000 LILLE (03 20 06 17 22). Nombreuses antennes en France.