



LES ATTAQUES DE PANIQUE ET L'AGORAPHOBIE

Mme C se sent angoissée dès qu'elle sort de chez elle, à tel point qu'elle semble paralysée. Elle a des vertiges, ses jambes se raidissent et son corps se crispe. Elle a l'impression de ne plus être elle-même et que le monde devient irréel. Cela a commencé il y a deux ans lors d'une soirée au restaurant. Depuis, elle évite les lieux très fréquentés, non seulement les restaurants mais aussi les cinémas et les grands magasins. Elle ne prend plus le bus ni le train. Elle a peur de perdre connaissance et de ne pas pouvoir être secourue dans ces divers lieux. Son mode de vie est donc limité.

QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

Les attaques de panique se caractérisent par des crises d'angoisse intenses. Elles se manifestent par divers symptômes: oppression respiratoire, palpitations, douleurs dans la poitrine, picotements, vertiges, impression d'irréalité, sensation d'évanouissement, tremblements, peur de mourir, de devenir fou. Ces attaques surviennent sans cause apparente et de façon imprévisible et soudaine.

Ces crises peuvent aussi être dénommées spasmophilie, crises de tétanie ou crises d'hyperventilation.

Parfois se développe une agoraphobie, qui est la peur d'être dans des lieux d'où il est difficile de s'échapper et où l'aide n'est pas disponible en cas d'attaque de panique. Ces endroits sont alors évités (lieux publics, cinémas, grands magasins, bus, voiture...). Parfois même, les attaques de panique surviennent quand on est seul.

Des complications peuvent apparaître, et créer une dégradation de la qualité de vie: dépression, dépendance aux médicaments, problèmes sociaux et familiaux (on ne peut sortir qu'accompagné, on ne voyage plus...)

EN QUOI CONSISTE LA THERAPIE ?

Après une analyse des situations, pensées, émotions et comportements qui posent problème, les techniques suivantes vont être appliquées, dans une collaboration entre le patient et son thérapeute :

- informations, pour comprendre ce qui se passe et dédramatiser, ce qui permet de récupérer un sentiment de contrôle sur ce qui était incompréhensible et incontrôlable
- apprendre la relaxation et le contrôle de la respiration pour comprendre qu'une respiration trop rapide (hyperventilation) peut créer des symptômes proches de ceux ressentis dans l'attaque de panique
- modifier les pensées négatives catastrophistes de danger et développer la perception de signaux de sécurité (restructuration cognitive)
- l'objectif est de parvenir à l'exposition aux situations redoutées qui sont évitées. On le fait progressivement (d'abord en imagination, puis dans la réalité), tout en pratiquant la relaxation. On peut ainsi vérifier qu'un contrôle est possible et que rien de terrible n'arrive.
- la relaxation
- l'exposition en imagination