



L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION
Filiale S.D.G./Prescott-Russell Branch
Téléphone: 613-933-5845 ou 1-800-493-8271

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS

LA CRISE DE PANIQUE ET L'AGORAPHOBIE

Bien que cette feuille de renseignements ait été créée avec l'aide de clients et de clientes des services de santé mentale, de psychologues et de psychiatres, l'information est d'ordre générale. Vous pouvez obtenir des renseignements plus détaillés auprès de bibliothèques, y compris celles de la division provinciale de l'ACSM et celle de la succursale de votre région.

Au Canada, 1 personne sur 10 est aux prises avec des problèmes d'anxiété, dont les crises de panique, l'agoraphobie, l'état de stress post-traumatique, la névrose obsessionnelle et l'anxiété généralisée. Tous ces problèmes peuvent avoir des conséquences graves s'ils ne sont pas traités. Il est important de se rappeler qu'en cas de crise de panique, les sentiments et les symptômes ne sont jamais dangereux ou nuisibles même s'ils sont effrayants. Ils finiront toujours par disparaître. Ce qu'on éprouve constitue une exagération des réactions normales au stress.

QU'EST-CE QUE LA PANIQUE?

Imaginez que vous êtes à l'épicerie et que vous attendez votre tour à la caisse. Soudainement, vous éprouvez une terreur inexplicable, semblable au sentiment que vous auriez si les freins de votre voiture ne fonctionnaient plus et que vous pensiez mourir. Vous commencez à transpirer, vous haletez, vous avez une douleur à la poitrine et votre cœur débat. Vous croyez faire une crise cardiaque. Vous vous calmez après quelques minutes et vous vous demandez ce qui s'est passé. Vous pourriez croire que cette crise ne se répétera pas. En fait, un grand nombre de personnes oublient l'incident jusqu'à ce qu'une autre crise survienne. Certaines personnes se rendent à un service d'urgence, pensant qu'elles subissent une crise de cœur. Si les crises de panique ne sont pas identifiées et traitées, elles peuvent évoluer et faire plus de tort. Certaines personnes développent un état plus grave, c'est-à-dire, "l'agoraphobie".

QU'EST-CE QUE L'AGORAPHOBIE?

Le terme agoraphobie signifie "craintes des espaces vides" mais il s'agit souvent d'une réaction comportementale aux crises de panique. C'est la phobie la plus courante et la plus invalidante. Un des éléments principaux de l'agoraphobie est d'avoir peur de la peur même. La personne atteinte peut être

prise de panique lorsqu'elle est confrontée à ses craintes. Elle peut se tenir à l'écart des lieux publics tels que la rue, les magasins et les véhicules de transport en commun. Certaines personnes peuvent avoir peur d'être seule.

QUELLE EST LA CAUSE DE L'AGORAPHOBIE ET QUI Y EST SUJET?

En général, l'agoraphobie apparaît au début de la vie adulte, soit entre 18 et 35 ans. Chez un grand nombre de personnes, l'agoraphobie se manifeste subitement par une "crise de panique" qui n'est pas déclenchée par un événement important. Cependant, certaines personnes peuvent associer l'apparition de leur problème à une situation ou à une circonstance donnée, comme une fausse couche, la mort d'un parent ou du conjoint, ou encore à des situations inquiétantes au travail ou à la maison.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

Les symptômes de la panique sont causés par une poussée d'adrénaline, soit une réaction physique qui peut être comparée à celle qu'éprouverait une personne si elle faisait face à une menace physique terrible.

Une crise de panique peut survenir sans avertissement et une vague de terreur peut engouffrer la personne atteinte. Celle-ci réagit alors par une faiblesse des jambes, des battements de coeur effrénés, des crampes ou des étourdissements. La personne prise de panique peut être convaincue qu'elle fait une crise cardiaque ou qu'elle va mourir. Plus les attaques deviennent fréquentes, plus la victime passe de temps à y penser et à craindre la prochaine crise.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS?

Les professionnels de la santé mentale ont développés leurs connaissances par rapport à ces problèmes et sont maintenant mieux en mesure de les diagnostiquer. L'agoraphobie peut être traitée dès qu'on l'a diagnostiquée.

Pour surmonter une phobie, une personne doit faire face à la situation qui est à l'origine de la crainte. La crainte de la crise de panique peut en fait, causer autant d'angoisse que la crise elle-même. Les personnes atteintes peuvent acquérir la capacité d'atténuer l'anxiété et apprendre de nouvelles façons d'exprimer leurs émotions. Elles apprennent à reconnaître leur contribution à la manifestation des symptômes. La thérapie par exposition est une des méthodes communément utilisées pour traiter les personnes dont la vie est dominée par la crainte de certaines situations. Dans le cadre de cette thérapie, la personne phobique est exposée progressivement à la situation angoissante et elle apprend à s'adapter à cette situation. La thérapie cognitivocomportementale vise à changer les pensées négatives qui causent et nourrissent l'anxiété. Le sujet apprend alors à identifier et à examiner les sentiments et les pensées qui déclenchent les craintes.

OÙ PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE?

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e). Si vous souffrez de crise de paniques ou de troubles

d'anxiété ou si vous connaissez quelqu'un qui en souffre, vous pouvez communiquer avec votre médecin de famille ou la succursale de l'Association canadienne pour la santé mentale de votre région.