

LORSQUE LA PEUR DEVIENT MALADIE

Les peurs peuvent entraîner d'importants troubles psychologiques

En soi, la peur peut être positive, puisqu'elle avertit du danger. Elle est pour ainsi dire notre «sonnette d'alarme». Si toutefois la peur entraîne avec elle des pertes de contrôle, des crises de panique ou encore un sentiment de paralysie, il est alors question de troubles d'anxiété, l'une des maladies mentales les plus fréquentes.

Nous pouvons tous nous rappeler des souvenirs d'enfance où nous avons éprouvé une certaine peur.

La peur d'être seul, la peur du noir, des examens, des orages, ou plus tard, la peur de la maladie, de la solitude ou même de la mort.

Les peurs font partie d'un développement normal. Elles viennent et repartent, elles sont parfois très prononcées, parfois comme en sourdine.

Normalement, nous avons appris à vivre avec nos peurs.

10 à 15% de la population est touché

Toutefois, il n'en va pas toujours ainsi. Un nombre grandissant d'individus, environ 10 à 15% de la population, souffrent de trouble d'anxiété. Les femmes sont touchées davantage que les hommes. L'Association d'aide en cas de panique et d'angoisse APhS a étudié les résultats de l'Enquête suisse sur la santé et estime qu'environ 713 000 personnes souffrent de tels troubles.

Les coûts engendrés par les troubles d'anxiété sont estimés à environ un milliard de francs. Cela comprend d'une part les coûts liés aux soins médicaux, qui ont eu amplement le temps de s'accumuler avant qu'un diagnostic fiable puisse être établi. Dans le cas où un trouble d'anxiété n'a pu être établi et traité de façon efficace à temps, il peut se développer durablement en maladie, et peut signifier la perte d'un emploi ainsi qu'entraîner des coûts d'assurance très élevés (chômage, AI, prestations complémentaires).

Des réactions liées à la peur peuvent se transformer en troubles d'anxiété lorsqu'elles se manifestent lors de situations qui ne représentent aucun danger réel. La peur se manifeste souvent par des symptômes physiques, tels que crises de tachycardie, étourdissements, tremblements, sueurs, ou encore des troubles de digestion.

Causes diverses

Diverses théories expliquent les raisons à l'origine des troubles d'anxiété. Il semble que certaines personnes soient particulièrement susceptibles de développer de tels troubles. De graves événements, tels qu'un accident, un divorce, une perte d'emploi, ou encore une expérience traumatique vécue au cours de l'enfance ou de l'âge adulte, peuvent avoir un impact déterminant sur l'apparition de troubles d'anxiété. Certains experts estiment qu'une certaine prédisposition héréditaire puisse aussi favoriser l'apparition de tels troubles.

Il n'existe pas de cause unique provoquant les troubles d'anxiété ; au contraire, il faut qu'une cause soit associée à un élément déclencheur. Les troubles d'anxiété peuvent toutefois aussi être provoqués par un événement traumatique ou angoissant. C'est ainsi que les turbulences peuvent parfois entraîner la peur de prendre l'avion.

Phobies et autres troubles d'anxiété

Selon la CIM-10 (Classification internationale des maladies), les troubles d'anxiété sont considérés comme des troubles névrotiques, liés à des facteurs de stress et somatoformes.

La CIM-10 distingue entre les «troubles anxieux phobiques» (agoraphobie, phobie sociale, phobies spécifiques, autres troubles anxieux phobiques) et «autres troubles anxieux» (trouble panique et anxiété généralisée).

Agoraphobie : «Je suis pris au piège»

La phobie la plus fréquente est certainement l'agoraphobie. Elle se manifeste par un sentiment d'insécurité ou de peur dans certains lieux, tels que les places publiques, les commerces ou les endroits fréquentés par de nombreuses personnes.

Ce phénomène peut apparaître lors de voyages à l'étranger. Les personnes souffrant de ce trouble craignent souvent de ne pouvoir s'enfuir assez rapidement en cas de danger, ou encore que personne ne viendra à leur secours à temps.

Le sentiment de se sentir à la merci d'autres personnes peut entraîner une réaction de stress physique pouvant mener aux symptômes d'anxiété mentionnés plus haut, ou encore à des crises de panique. Les personnes souffrant de troubles d'anxiété développent souvent un comportement les menant à éviter les contacts, les confinant ainsi entre leurs quatre murs, avec pour conséquences qu'elles développent la peur de l'isolement et de la perte des proches. Pour en savoir davantage sur l'agoraphobie.