

L'AGORAPHOBIE et l'agoraphobe

*Phobie spécifique, classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

Comment devient-on agoraphobe ?

Les causes de l'agoraphobie changent d'un individu à l'autre. Il peut parfois être difficile de l'expliquer, car la phobie n'a rien de rationnel. Ce trouble surgit généralement à l'âge adulte et peut s'installer petit à petit, suite à un événement particulier, comme un traumatisme.

Pourquoi suis-je soudainement devenu agoraphobe ?

Les facteurs psychologiques qui augmentent le risque de développer une agoraphobie comprennent : une expérience traumatisante vécue pendant l'enfance, comme le décès d'un parent ou des abus sexuels ; un événement stressant, comme un deuil, un divorce ou une perte d'emploi.

Signes et symptômes

- L'impression que quelque chose de terrible pourrait arriver
- Le fait d'éviter la situation qui génère une peur ou une anxiété intense
- Le sentiment disproportionné de peur ou d'anxiété par rapport au danger réel
- Les maux physiques tels que vomissements, crampes abdominales, diarrhée.

Comment se comporter avec une personne agoraphobe ?

Pour aider quelqu'un qui souffre de l'un de ces troubles, il faut être disponible, patient, savoir écouter, être prêt à accorder du temps et être facilement joignable. Proches et amis doivent s'abstenir de faire des critiques ou des reproches.

CONSEILS POUR L'ENTOURAGE

Comment aider un proche qui a un trouble anxieux ?

La famille et les amis d'une personne qui souffre d'un trouble anxieux souhaiteraient lui venir en aide. Or, il leur faut souvent du temps pour comprendre qu'un trouble anxieux est un trouble psychique sérieux qui doit être traité et qui va mettre du temps à guérir. De plus, ils ne savent pas toujours comment s'y prendre, ils ont peur de mal faire et d'aggraver la situation. Quand on n'a jamais souffert soi-même d'un trouble anxieux, on peut effectivement se sentir dépassé par les événements et ne pas savoir comment on peut aider celui ou celle qui est malade.

S'informer

Dans un premier temps, il s'agit de bien s'informer sur les troubles anxieux. Pour ce faire, on peut s'adresser à son médecin de famille, à un psychiatre ou à un psychologue. On peut également chercher des informations sur Internet. Il existe de nombreux sites de qualité qui présentent des informations claires et compréhensibles sur les troubles anxieux. Il y a par ailleurs d'excellents livres sur les troubles anxieux.

Écouter et faire montrer la compréhension

Les personnes qui souffrent d'un trouble anxieux ont besoin de quelqu'un qui comprend, selon le cas, ce qu'est une attaque de panique, une Agoraphobie, l'Anxiété (Phobie) sociale, une Phobie spécifique ou encore une Anxiété généralisée. Pour aider quelqu'un qui souffre de l'un de ces troubles, il faut être disponible, patient, savoir écouter, être prêt à accorder du temps et être facilement joignable.

Proches et amis doivent s'abstenir de faire des critiques ou des reproches. Il faut surtout s'abstenir de se moquer de la personne qui a une peur excessive ou irraisonnée de mourir, de se ridiculiser, de se contaminer, d'être atteinte d'une maladie somatique grave, d'être perdue quand elle se retrouve seule, ou qui a peur d'un objet, d'un animal ou d'une situation dont la plupart des gens n'ont pas peur du tout.

Encourager le traitement

Les personnes qui souffrent d'un trouble anxieux ont besoin d'être aidées par un spécialiste de la santé mentale. En effet, un trouble anxieux ne guérit pas spontanément mais doit être traité. Or, il arrive régulièrement que la personne refuse de consulter un expert, soit parce qu'elle a peur de consulter un spécialiste, soit parce qu'elle a honte d'avouer à un étranger de quoi elle souffre. Si tel est le cas, les proches ont intérêt à insister avec tact mais fermeté sur le fait qu'il est indispensable de se faire soigner. Au besoin, ils peuvent accompagner la personne chez son médecin ou aux urgences de l'hôpital de garde.

Soutenir le traitement

Il est important d'expliquer à la personne qui souffre qu'on a certes du mal à comprendre pourquoi elle a si peur ou pourquoi elle est si anxieuse, mais qu'on la prend au sérieux et qu'on est disposé à l'aider à guérir de son trouble. Bien renseignés et coachés par le médecin de famille, par un psychiatre ou un psychologue, les proches peuvent jouer un rôle important comme co-thérapeutes, p.ex. en aidant la personne à utiliser les techniques apprises pendant sa thérapie pour gérer ses angoisses, qu'il s'agisse de techniques respiratoires, de relaxation, de distraction, d'acceptation ou de pleine conscience. Elles peuvent surtout aider la personne à confronter ce qui lui fait peur, p.ex. en l'accompagnant dans les endroits où elle risque de faire une attaque de panique. Cela peut être un travail ardu, mais il s'agit de ne pas perdre patience et espoir et de ne pas relâcher les efforts tant que le trouble n'est pas entièrement guéri.

Prendre soin de soi

Vivre avec une personne qui souffre d'un trouble anxieux n'est pas chose facile. Se sentir responsable pour cette personne, la soutenir, l'accompagner ou la surveiller est difficile. Il est de ce fait essentiel que les proches se rendent compte des limites de leur engagement et qu'ils respectent ces limites. Il est important qu'ils ne se fassent pas de reproches et qu'ils ne se sentent pas coupables. Il ne faut pas perdre courage soi-même mais continuer à croire que cela ira mieux. Au besoin, les proches ont intérêt à chercher une aide pour eux-mêmes et à aller voir leur médecin de famille, un psychiatre ou un psychologue.

S'informer

- Après d'un médecin, d'un psychologue
- Dans des livres « grand public »
- Sur Internet

Être disponible

- En personne, par téléphone, SMS, e-mail
- Et écouter avec patience

S'abstenir

- De faire des reproches
- De rire ou de se moquer

Soutenir/encourager

- La personne dans ses efforts pour guérir
- La personne à persister dans ses efforts

Accompagner

- La personne chez un médecin ou un psychologue
- Aux urgences de l'hôpital de garde, si besoin

Aider

- La personne à s'exposer à ce qui lui fait peur
- À utiliser les techniques apprises pour se calmer

Penser à soi-même

- Reconnaître ses propres limites
- Rechercher de l'aide pour soi-même
- Ne pas perdre espoir, garder confiance