

AGORAPHOBIE Description

*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*

L'agoraphobie fait partie de la grande famille des troubles anxieux.

La personne qui présente de l'agoraphobie ressent une peur ou une anxiété intense dans une situation ou un lieu qui représente pour elle un danger réel ou anticipé, par exemple dans les transports en commun (autobus, train, avion, etc.), dans des endroits ouverts (stationnement, marché, pont, etc.), dans un endroit clos (magasin, cinéma, etc.), dans une file d'attente, dans une foule ou à l'extérieur de son domicile.

Elle craint ces situations parce qu'elle pense qu'il pourrait être difficile de s'en échapper ou de trouver du secours en cas de crise de panique ou dans une situation incapacitante (p. ex. pour une personne âgée, si elle tombait ou en cas d'incontinence). La peur ou l'anxiété sont disproportionnées par rapport au danger réel lié à ces situations, qui sont alors évitées ou subies avec de l'anxiété ou une peur intense. La personne peut, par exemple, être incapable d'aller faire son épicerie ou de se rendre à un concert.

On parle d'agoraphobie lorsque cette peur ou cette anxiété est présente depuis au moins six mois.

Signes et symptômes

L'agoraphobie se caractérise par l'apparition soudaine et imprévisible d'un ou de plusieurs des signes et des symptômes suivants :

- L'impression que quelque chose de terrible pourrait arriver;
- Le fait d'éviter la situation qui génère une peur ou une anxiété intense (p. ex. choisir un travail proche pour éviter d'utiliser les transports publics);
- Le sentiment disproportionné de peur ou d'anxiété par rapport au danger réel;
- Les maux physiques tels que vomissements, crampes abdominales, diarrhée.

Si une crise de panique survient, la meilleure chose à faire est de rester sur place et de respirer lentement jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Un proche pourra inciter la personne en crise à respirer lentement, au même rythme que lui. Pour en savoir plus sur les attaques de panique, consultez la page Trouble panique.

Quand consulter

N'attendez pas de ne plus être capable de faire vos activités habituelles pour aller chercher de l'aide. Si vous présentez des signes ou des symptômes d'agoraphobie, vous pouvez consulter une ressource œuvrant dans le domaine des troubles anxieux ou de la santé mentale. Vous y trouverez de l'information, de l'aide et du soutien.

Toutefois, consultez un médecin ou un autre professionnel de la santé et des services sociaux si vous vivez l'une ou l'autre des situations suivantes :

- Vos peurs vous causent de la détresse ;
- Vous avez de la difficulté à accomplir vos activités quotidiennes et à assumer vos responsabilités sociales, professionnelles ou familiales ;
- Vous vous isolez ou vous limitez vos activités quotidiennes parce que vous avez peur.

La personne que vous rencontrerez pourra évaluer vos besoins et vous proposer des solutions pour vous soutenir dans la gestion de votre anxiété. Pour bien clarifier la nature de vos difficultés, elle pourrait vous proposer d'effectuer un bilan de santé ou de vous référer à un autre professionnel pour une évaluation plus poussée. Elle discutera ensuite avec vous des différents services ou approches qui pourraient répondre à vos besoins.

Reconnaître les signes de détresse

La détresse et la souffrance peuvent être très importantes pour la personne présentant de l'agoraphobie et son entourage. Si vous pensez au suicide et que vous craignez pour votre sécurité ou pour celle des gens autour de vous, consultez la page Reconnaître les signes de détresse et prévenir le suicide. Vous y trouverez plus d'informations sur l'aide et les ressources disponibles.

Soins et services

Il existe des soins et services dont l'efficacité est reconnue pour soutenir les personnes présentant de l'agoraphobie. Ils leur permettent notamment de soulager les symptômes liés à ce trouble et de reprendre le contrôle de leur vie et leurs activités quotidiennes. Plus une personne consulte tôt, meilleures sont ses perspectives de rétablissement.

Problématiques associées

Vivre avec de l'agoraphobie non traitée peut entraîner plusieurs conséquences pour la personne et son entourage. Consultez la page d'information sur les troubles anxieux pour connaître toutes les problématiques associées aux troubles anxieux.

Préjugés

Les personnes présentant de l'agoraphobie sont parfois victimes de leurs propres préjugés et de ceux qui existent dans la société. Ces préjugés découragent les personnes à demander de l'aide ou à continuer leur traitement. Pour en savoir plus sur les préjugés, leurs conséquences et la façon de les combattre, consultez la page Combattre les préjugés sur les troubles mentaux.

Santé mentale et prévention

Il n'est pas toujours possible de prévenir l'apparition de l'agoraphobie. Cependant, si vous avez des signes ou des symptômes associés à ce trouble, des moyens existent pour diminuer votre anxiété et vous aider à vous sentir mieux.

Les conseils pour favoriser une bonne santé mentale peuvent vous aider à changer certaines habitudes de vie. Ces changements peuvent avoir un effet positif sur votre état de santé et ainsi contribuer à réduire ou même à éliminer certains facteurs de risque associés à la présence de troubles mentaux.

Facteurs de risque

L'agoraphobie n'a pas de cause unique. Souvent, c'est une combinaison de plusieurs facteurs qui entraîne l'apparition des signes et des symptômes. Ces facteurs peuvent être biologiques, héréditaires, individuels ou environnementaux. Consultez la page d'information sur les troubles anxieux pour en savoir plus sur les facteurs de risque des troubles anxieux.

© <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/agoraphobie>