

AGORAPHOBIE Phobie spécifique

*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 est un type de trouble anxieux. Environ 30 à 50 % des personnes atteintes d'agoraphobie souffrent également de trouble panique. Environ 2 % des personnes souffrent d'agoraphobie chaque année. L'agoraphobie se développe souvent à l'adolescence et chez l'adulte jeune, mais elle peut également se développer chez les personnes âgées.

Exemples fréquents de situations ou d'endroits qui sont sources de peur et d'anxiété :

- Faire la queue à la banque ou à la caisse d'un supermarché
- S'asseoir au milieu d'une longue rangée dans un théâtre ou une salle de classe
- Utiliser les transports en commun, comme le bus ou l'avion
- Sortir de la maison

Certaines personnes développent une agoraphobie après avoir subi une crise de panique dans l'une de ces situations. D'autres peuvent simplement se sentir mal à l'aise dans ces circonstances sans jamais développer de crise de panique, ou ne le faire que plus tard. L'agoraphobie perturbe souvent la vie quotidienne, parfois au point de confiner la personne chez elle.

Diagnostic de l'agoraphobie

- Examen clinique, sur la base de critères standards du diagnostic psychiatrique

Les médecins diagnostiquent une agoraphobie quand la peur, l'anxiété, ou l'évitement durent 6 mois ou plus et impliquent au moins 2 des situations suivantes :

- Prendre les transports en commun
- Se trouver dans un espace ouvert, par exemple un parking ou un marché
- Se trouver dans un espace clos, par exemple un magasin ou un théâtre
- Faire la queue ou être dans une foule
- Être seul hors de chez soi

La peur doit être suscitée par le fait que s'échapper ou obtenir de l'aide pourrait s'avérer impossible si la personne paniquait ou perdait ses moyens.

En outre, tous les éléments suivants doivent être présents :

- Les symptômes sont presque toujours déclenchés par les mêmes situations
- La personne modifie son comportement afin d'éviter la situation ou a besoin de quelqu'un ou pour l'aider à la supporter
- Les symptômes sont disproportionnés par rapport au danger réel
- Les symptômes provoquent une souffrance importante ou entravent considérablement le fonctionnement de la personne

- Les symptômes ne sont pas provoqués par un autre trouble mental comme l'anxiété sociale, ou par une pathologie générale telle qu'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin

Traitement de l'agoraphobie

- Thérapie d'exposition
- Thérapie cognitivo-comportementale
- Parfois, des antidépresseurs appelés inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS)

Habituellement, l'agoraphobie non traitée se manifeste avec une intensité variable dans le temps ; elle peut même disparaître sans traitement, peut-être parce que les personnes ont utilisé leur propre forme de thérapie d'exposition, s'exposant de manière répétée à la situation qui déclenche leur peur jusqu'à ce que cette peur disparaisse. D'autres ne se plaignent plus des symptômes de l'agoraphobie parce qu'ils ont appris à éviter les situations (comme les avions ou la foule) qui déclenchent leur anxiété. Cependant, le simple fait d'éviter ces situations peut considérablement restreindre la vie de la personne touchée. Comme les traitements augmentent souvent l'anxiété dans un premier temps, le traitement de l'agoraphobie (et d'autres troubles de l'anxiété) repose souvent sur l'apprentissage de stratégies de relaxation.

La **thérapie d'exposition** aide plus de 90 % des personnes.

Une **thérapie cognitivo-comportementale** peut également s'avérer utile. Cette thérapie permet aux personnes d'apprendre ce qui suit :

- Reconnaître quand leur pensée est déformée
- Contrôler leur pensée déformée
- Modifier leur comportement en conséquence

Les personnes atteintes d'agoraphobie peuvent retirer un bénéfice des ISRS. Bien que les ISRS soient considérés comme étant des antidépresseurs, ils peuvent également être efficaces dans certains troubles anxieux.

Informations supplémentaires

Les ressources en anglais suivantes pourraient vous être utiles. Veuillez noter que LE MANUEL n'est pas responsable du contenu de cette ressource.

National Institute of Mental Health, Agoraphobia : Informations générales sur de nombreux aspects de l'agoraphobie, y compris les statistiques de prévalence