

AGORAPHOBIE RECONNAITRE SOIGNER

L'Agoraphobie : comment la reconnaître et la soigner ?

L'agoraphobie est un trouble anxieux caractérisé par la peur des espaces ouverts, des foules ou des situations d'où il est difficile de s'échapper.

- L'agoraphobie touche environ 2 % de la population et peut survenir seule ou associée à un trouble panique — source : HAS.
- Le traitement de référence repose sur les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), recommandées en première intention — source : HAS.
- Des médicaments antidépresseurs (ISRS) peuvent être prescrits en complément, remboursés sous conditions par l'Assurance Maladie — source : Ameli.fr.
- Une consultation chez un médecin généraliste ou un psychiatre est nécessaire pour poser le diagnostic et orienter la prise en charge — source : Ameli.fr.

Le conseil clé : Consultez un professionnel de santé dès l'apparition de comportements d'évitement répétés limitant votre vie quotidienne.

Informations vérifiées en 2026 — Sources : HAS, Ameli.fr, Assurance Maladie

L'agoraphobie est un trouble psychologique qui peut se développer à différentes périodes de la vie. Lorsqu'il atteint un stade élevé, cela peut se transformer en véritable handicap. Mais de quoi s'agit-il au juste ? Est-ce simplement la peur de sortir de chez soi ou la peur de la foule ? L'équipe médicale de Qare vous aide à y voir plus clair pour comprendre l'agoraphobie, ses causes et surtout comment la surmonter.

DÉFINITION ET SYMPTÔMES DE L'AGORAPHOBIE

Définition de l'agoraphobie

L'agoraphobie est un trouble dont la définition psychiatrique peut se résumer par la **peur de sortir de chez soi** ou de ne pas pouvoir s'échapper facilement d'un endroit. Cette phobie peut avoir des conséquences lourdes sur la vie quotidienne et sociale du patient, et cela ne se guérit pas du jour au lendemain. Heureusement, différentes stratégies médicales ou thérapeutiques peuvent être envisagées.

A l'opposé, on retrouve la peur de la solitude ou autophobie.

Quels sont les symptômes de l'agoraphobie ?

L'agoraphobie peut se manifester sous la forme d'une anxiété importante ou d'une crise d'angoisse, lorsque le patient se retrouve dans une situation phobogène. Les symptômes sont :

- Une sensation de vertige ou de malaise ;
- Des palpitations ;
- De la tachycardie ;
- Une douleur thoracique ou abdominale pouvant faire penser à une crise cardiaque ;
- Des nausées ou vomissements ;
- Des tremblements ;
- La sensation d'avoir du mal à respirer ou de suffoquer.

Pour savoir si vous souffrez d'agoraphobie, vous pouvez consulter un psychologue qui vous fera passer un test ou vous posera certaines questions pour trouver l'origine du problème. Si vous pensez souffrir de ce trouble, vous pouvez chercher des informations et témoignages sur des sites et forums dédiés à l'agoraphobie, ou bien, encore mieux, téléconsulter un psychologue pour en parler.

Ne restez pas seul face à vos peurs

Parlez-en à un psychologue en vidéo pour vous faire accompagner et qu'il vous aide à surmonter vos phobies. La téléconsultation est au même tarif qu'en cabinet.

Comment se manifeste l'agoraphobie ?

L'agoraphobie est donc une peur, une crainte ou une appréhension de sortir de chez soi ou de se retrouver dans une situation ou un lieu dont ne peut pas s'échapper ou dont ne peut pas être secouru.

Elle peut se manifester par la peur :

- De la foule ;
- De se retrouver dans un lieu clos (bus, métro) ou isolé ;
- D'être dehors mais dans un endroit grand et vide, où on peut perdre ses repères.

L'agoraphobie peut entraîner des complications au quotidien, comme avoir des difficultés à sortir de chez soi, à prendre les transports en commun, à faire ses courses, à aller chez le médecin, etc.

Attention : chez les enfants, il ne faut pas confondre l'agoraphobie avec le refus scolaire anxieux (phobie scolaire), qui est un autre trouble.

À ce sujet, l'agoraphobie peut parfois s'accompagner d'une crainte de tomber malade, phénomène qui renvoie à des mécanismes anxieux distincts mais interconnectés.

Agoraphobie et confinement

En France, le confinement et sa levée ont pu développer une forme d'anxiété chez certains individus, surnommée le syndrome de la cabane. Cela vous être peut-être arrivé. Habitué à rester dans votre lieu de confinement, protégé par votre cocon, il est possible que vous ayez eu du mal à sortir une fois les mesures restrictives levées. Si c'est votre cas, vous pouvez sentir mal à l'aise en public ou méfiants vis-à-vis des autres. Cela peut aller jusqu'à la peur du contact physique. Dans les deux cas, il ne s'agit pas d'agoraphobie mais plutôt d'un trouble passager lié au contexte. Il faut tout simplement vous réhabituer à côtoyer les autres et le monde extérieur. Si cela ne s'arrange pas, vous pouvez parler à un psychologue ou à un psychiatre.

LE TRAITEMENT DE L'AGORAPHOBIE

Comment en guérir l'agoraphobie ?

Si vous souffrez d'agoraphobie, le meilleur moyen pour la soigner est de se tourner vers un psychologue. Il vous orientera probablement vers une thérapie comportementale et cognitive (TCC), qui est souvent privilégiée pour soigner l'agoraphobie. C'est la méthode à la fois la plus utilisée et la plus efficace avec un taux de réussite de 80 %.

La TCC peut vous aider à vaincre vos peurs de façon graduelle. Vous serez peu à peu exposé à des situations anxiogènes qui peuvent déclencher votre phobie. Si votre agoraphobie est plus sévère, la thérapie pourra commencer par une mise en situation imaginaire.

Évitez les transports en commun

Bon à avoir : ce type de thérapie s'applique aussi pour d'autres phobie comme celle des trous (la tryphobie) ou celle des profondeurs marines océaniques (la thalassophobie).

Par ailleurs, la TCC est utilisée pour d'autres troubles anxieux comme l'hypocondrie, où traiter l'hypocondrie par TCC permet de réduire la peur excessive de la maladie.

Quel médicament pour soigner l'agoraphobie ?

L'agoraphobie, y compris la peur de sortir de chez soi, peut être un symptôme découlant d'un trouble panique. Si vous faites des crises d'angoisse ou des attaques de panique, un psychiatre peut vous prescrire certains médicaments, comme des anxiolytiques, pour vous aider à calmer votre anxiété. Il peut s'agir d'un traitement sur la durée, visant à équilibrer l'humeur en cas de troubles psychiques, ou bien d'un traitement ponctuel, pris lors des attaques de panique si elles sont intenses ou prolongées.

Néanmoins, le traitement par voie médicamenteuse de l'agoraphobie n'est pas ce qui est privilégié, car le patient doit apprendre à vaincre sa phobie sans médicament.

Bon à savoir : les traitements homéopathiques n'ont jamais fait leur preuve pour soigner l'agoraphobie.

Quel médicament contre l'agoraphobie ?

Les Inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO) ; les Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) ; les Inhibiteurs de la recapture de la sérotonine-noradrénaline (IRSNa) ; les Antidépresseurs tricycliques (ATC).

Dans ce contexte, l'agoraphobie partage des mécanismes anxieux communs avec la phobie des espaces clos, qui génère elle aussi des attaques de panique intenses.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'AGORAPHOBIE ?

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.

Le trouble panique

Si vous avez déjà un trouble panique, vous aurez plus de chance de développer de l'agoraphobie. Cela peut vous arriver si vous avez déjà eu une crise d'angoisse et craigniez d'en vivre une nouvelle. C'est donc aussi la peur d'avoir peur. Cette manifestation anxieuse peut s'installer entre deux attaques paniques. C'est là qu'on parle de trouble panique, lorsque les crises se répètent qu'un malaise, une anxiété est présente en permanence.

Les autres causes de l'agoraphobie

L'agoraphobie peut aussi se développer à cause de traumatismes divers, ou bien à cause de la remémoration d'un souvenir enfoui et traumatisant. Il n'y a pas de raison unique et le trouble peut survenir jeune ou bien plus tard.

SOURCES :

- <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/trouble-panique/symptomes-diagnostic-evolution>

RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES ET RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

- Inserm – Troubles anxieux : phobies, anxiété généralisée, troubles paniques – Consulter (2022).
- HAS – Affections psychiatriques de longue durée : troubles anxieux graves – Consulter (2007).
- OMS – Troubles mentaux : anxiété et phobies – Consulter (2022).
- Assurance Maladie (Ameli) – Troubles anxieux et anxiété – Consulter.

Contenu validé par la Direction médicale de Qare.

© <https://www.qare.fr/sante/phobie/agoraphobie/>