

AGORAPHOBIE Peur des espaces ouverts

Peur des espaces ouverts où la personne se sent en danger, parfois liée à la peur d'être piégée lors des visites en cimetière.

L'agoraphobie ne concerne pas seulement les grands espaces ouverts ou le contact avec la foule. Elle peut également se manifester par une peur intense des espaces confinés comme les ascenseurs, les petites pièces sans fenêtres comme les toilettes, les transports en commun ou même les véhicules pris dans la circulation.

Agoraphobie : 7 signes pour la reconnaître

Conseil médical validé par : Direction médicale de Livi France

L'agoraphobie est un trouble anxieux qui peut grandement affecter la qualité de vie d'une personne. Contrairement à la croyance populaire, elle ne se résume pas seulement à la peur des grands espaces ou des foules. Il s'agit d'une anxiété liée à la crainte de se retrouver dans des situations où il serait difficile ou gênant de s'échapper ou encore dans lesquelles aucune aide ne serait disponible en cas de crise de panique.

Nos médecins généralistes et psychiatres partagent 7 signes qui peuvent indiquer que vous êtes atteint par cette phobie qui touche environ 2% de la population française.

1. Évitement des lieux publics ou des foules

L'un des premiers signes de l'agoraphobie est une forte tendance à éviter les lieux publics. Cela inclut non seulement les centres commerciaux, les supermarchés ou les salles de concerts mais également les espaces comme les gares, les aéroports ou même les parcs et jardins publics.

Les personnes souffrant d'agoraphobie peuvent craindre de se retrouver dans ces lieux car ils sont perçus comme difficiles à quitter en cas d'inconfort, de stress ou de panique. Par exemple, elles peuvent éviter les centres commerciaux car elles redoutent d'être submergées par la foule et de ne pas pouvoir sortir rapidement si elles commencent à ressentir de l'anxiété.

Ce comportement d'évitement est souvent progressif. Au début, la personne peut simplement ressentir une légère nervosité dans les espaces publics puis, avec le temps, elle peut finir par les éviter totalement. Cela peut avoir de fortes répercussions sur la qualité de vie, limitant considérablement les activités quotidiennes telles que faire des courses, se rendre à des rendez-vous ou même se rendre sur son lieu de travail.

2. Peur des espaces clos ou confinés

L'agoraphobie ne concerne pas seulement les grands espaces ouverts ou le contact avec la foule. Elle peut également se manifester par une peur intense des espaces confinés comme les ascenseurs, les petites pièces sans fenêtres comme les toilettes, les transports en commun

ou même les véhicules pris dans la circulation. Cette peur est liée à la sensation d'être piégé, de ne pas pouvoir s'échapper rapidement si une crise de panique devait survenir.

Par exemple, certaines personnes agoraphobes peuvent éviter de prendre l'ascenseur, préférant monter plusieurs étages à pied plutôt que de se retrouver bloquées dans un espace confiné. Ce besoin d'éviter les espaces fermés peut compliquer de nombreuses activités, rendant difficile des actions simples comme prendre un train, un bus ou un avion.

3. Anxiété anticipatoire

L'anxiété anticipatoire est un phénomène très courant chez les personnes souffrant d'agoraphobie. Il ne s'agit pas seulement de ressentir de l'anxiété dans des situations particulières mais aussi de se sentir angoissé à l'idée même de devoir y faire face.

Cette anxiété peut commencer bien avant que l'événement redouté ne survienne. Par exemple, une personne peut commencer à ressentir de l'anxiété plusieurs jours avant un événement social, une sortie en groupe ou un déplacement.

L'anxiété anticipatoire peut devenir un cercle vicieux. Plus la personne s'inquiète à l'idée de se retrouver dans une situation inconfortable, plus son anxiété augmente et plus elle risque d'éviter l'événement en question. Ce comportement d'évitement finit par renforcer la peur, rendant ainsi plus difficile la gestion de l'anxiété à long terme.

4. Difficulté à quitter la maison seule

Un autre signe révélateur de l'agoraphobie est la difficulté, voire l'incapacité, à quitter la maison seule.

Pour certaines personnes, leur domicile devient un espace de sécurité, le seul endroit où elles se sentent à l'abri des crises de panique. Cette peur de quitter sa maison ou son appartement est souvent liée à la crainte que quelque chose de grave se produise à l'extérieur, comme la survenue d'une crise de panique ou d'un malaise dans un lieu inconnu. Les personnes atteintes d'agoraphobie peuvent être capables de sortir si elles sont accompagnées d'une personne de confiance, comme un membre de leur famille ou un ami proche. Cependant, lorsqu'elles se retrouvent seules, l'idée de sortir devient insurmontable. Cette situation peut entraîner un isolement social de plus en plus important, où la personne évite non seulement de sortir mais aussi d'accueillir des visiteurs chez elle.

5. Crises de panique fréquentes

Les crises de panique sont souvent des signes de l'agoraphobie. Ces crises surviennent de manière soudaine et sont accompagnées de symptômes physiques intenses comme des palpitations, des bourdonnements, des tremblements, des sueurs, des nausées, des douleurs thoraciques ou une sensation de suffocation.

Ces symptômes peuvent être sévères au point que certaines personnes atteintes croient faire une crise cardiaque ou s'évanouir. La peur d'avoir une crise de panique en public alimente

souvent l'agoraphobie car la personne redoute de ne pas pouvoir s'échapper ou trouver de l'aide à temps.

Ces crises ne se produisent pas nécessairement dans des situations particulièrement dangereuses. Parfois, elles peuvent survenir sans raison apparente, ce qui augmente l'anxiété anticipatoire de la personne qui souffre d'agoraphobie.

6. Peur de perdre le contrôle en public

La peur de perdre le contrôle en public est un autre symptôme courant de l'agoraphobie. La personne peut craindre de faire une crise de panique, de s'évanouir, de vomir ou d'avoir des comportements jugés "inappropriés" devant les autres. Cette peur de se sentir humiliée ou embarrassée conduit à éviter toute situation où cela pourrait arriver, renforçant ainsi l'isolement social.

Cette peur de perdre le contrôle peut également se traduire par un besoin constant de planifier des sorties en fonction des "issues de secours". Par exemple, une personne agoraphobe peut préférer s'asseoir près de la sortie dans un restaurant ou choisir des itinéraires permettant de rentrer rapidement chez elle en cas de besoin.

7. Isolement social progressif

Enfin, l'un des signes les plus graves de l'agoraphobie est l'isolement social ou autarcie.

À mesure que la personne évite de plus en plus des situations, elle peut finir par réduire ses interactions sociales. Les sorties entre amis, les événements familiaux, voire les rendez-vous professionnels deviennent sources d'angoisse, poussant la personne à s'enfermer dans une routine solitaire. L'isolement qui en découle peut aggraver d'autres troubles mentaux, tels que la dépression, et rendre encore plus difficile la gestion de l'agoraphobie.

Cet isolement peut également nuire aux relations personnelles car les amis et la famille peuvent ne pas comprendre l'ampleur du trouble. Le manque de soutien social peut mener à une gestion de la situation plus difficile de la situation pour la personne atteinte d'agoraphobie.

Que faire si vous reconnaissez ces signes ?

Si vous vous reconnaissez dans ces signes ou si vous les remarquez chez un proche, il est essentiel de ne pas les ignorer. L'agoraphobie est un trouble sérieux qui peut s'aggraver sans traitement approprié. Consulter un professionnel de la santé mentale est un premier pas vers la prise en charge.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l'une des méthodes les plus efficaces pour traiter l'agoraphobie. Elle permet d'apprendre à reconnaître et à changer les schémas de pensée anxieux, tout en réintroduisant progressivement la personne dans les situations qu'elle évite. Dans certains cas, des traitements médicamenteux peuvent également être prescrits pour aider à réduire l'anxiété.

L'agoraphobie va bien au-delà de la simple peur des grands espaces. C'est un trouble complexe qui peut toucher tous les aspects de la vie quotidienne. Reconnaître les signes de l'agoraphobie est essentiel pour chercher de l'aide et améliorer sa qualité de vie. Avec un soutien approprié, il est possible de surmonter les peurs associées à ce trouble et de reprendre progressivement une vie normale et active. Ne restez pas seul face à ce trouble.

© <https://www.livi.fr/en-bonne-sante/agoraphobie-7-signes-pour-la-reconnaitre/>