

ANGOISSOPHOBIE Peur de la crise d'angoisse

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non 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*

DE : ANGOISSE

Le cœur qui se met à battre la chamade, les muscles qui tremblent, le corps qui se couvre de sueur, mal au cœur, mal au ventre... Ceux qui ont déjà éprouvé ce malaise reconnaissent bien les signes de la crise d'angoisse. Ceux qui l'éprouvent pour la première fois, en revanche, ont, tout simplement, l'impression de mourir. On estime que 5% de la population souffre de ce genre de trouble.

Une crise d'angoisse, ce n'est pas une simple anxiété. L'anxiété est une réaction naturelle et normale face à un danger ou une situation de stress.

La crise d'angoisse, elle, survient sans raison particulière. Elle se caractérise par un malaise généralisé, accompagné de symptômes somatiques : des tachycardies (le cœur qui s'accélère), des douleurs thoraciques, des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, des sensations de vertige et d'étouffement. Mais, au-delà de tous ces signes qu'envoie le corps, il y a ce sentiment de dépersonnalisation. On a l'impression de devenir fou, le sentiment d'une mort imminente. C'est la crise de panique. Comme un animal affolé, on a envie de fuir ce corps effrayant, envie de fuir l'endroit où se déroule la crise, et envie de fuir le regard des autres. Le corps fait mal. Le corps souffre. L'âme aussi.

VOIR AUSSI DANS « DOSSIERS » : ANGOISSE & CRISE D'ANGOISSE