

ASTHME ET PSYCHOLOGIE

L'asthme n'est pas seulement une maladie respiratoire, mais aussi une affection influencée par des facteurs psychologiques et émotionnels.

SYNTHESE

L'ASTHME : UN TROUBLE MULTIFACTORIEL

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires, entraînant une hyperréactivité bronchique.

Les crises peuvent être déclenchées par :

- Des allergènes (pollen, acariens, poils d'animaux)
- Des facteurs physiques (froid, effort)
- Des émotions fortes ou du stress psychologique

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES IMPLIQUES

Stress et émotions

Le stress, la colère, la peur ou la tristesse peuvent aggraver ou déclencher une crise :

- Le stress active le système nerveux autonome, provoquant une constriction des bronches.
- Il influence aussi le système immunitaire, ce qui peut favoriser l'inflammation.

Personnalité et vécu

Certaines études décrivent chez certains patients asthmatiques :

- Une hypersensibilité émotionnelle,
- Une tendance à somatiser les tensions,
- Ou une difficulté à exprimer la colère ou la détresse autrement que par le corps (bronchoconstriction symbolique).

Cela ne signifie pas que "l'asthme est psychologique", mais que le psychisme peut moduler son expression.

IMPACT PSYCHOLOGIQUE DE LA MALADIE

L'asthme, surtout lorsqu'il est sévère ou mal contrôlé, a aussi un retentissement psychique :

- Anxiété anticipatoire (peur de la crise)
- Sentiment d'impuissance ou de perte de contrôle
- Isolement social ou évitement des activités physiques
- Chez l'enfant : angoisse de séparation, dépendance parentale

APPROCHES PSYCHOTHERAPEUTIQUES UTILES

Une prise en charge globale associe souvent :

- Traitement médical (inhalateurs, corticoïdes, etc.)
- Soutien psychologique, par exemple :
 - Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) → gestion du stress, de l'anxiété
 - Relaxation, cohérence cardiaque, sophrologie → diminution de l'hyperventilation
 - Approches psychocorporelles (pleine conscience, hypnose, etc.)
 - Psychoéducation → meilleure compréhension et autonomie dans la gestion de la maladie

RESUME

L'asthme est une maladie à la fois physiologique et psychosomatique dans son expression. Une approche intégrée — médicale et psychologique — permet d'en améliorer le contrôle et la qualité de vie du patient.