

Agoraphobie

Agoraphobie

Classification et ressources externes

CIM-10 F40
F40.00 Sans trouble panique, F40.01 Avec trouble panique

CIM-9 300.22 Sans trouble panique, 300.21 Avec trouble panique

MeSH D000379

L'**agoraphobie** (du grec ἀγορά / *agora*, « place publique, assemblée » et φόβια / *phobia*, « peur ») est une névrose phobique correspondant à la peur des lieux publics, des espaces ouverts, de la foule. Cette phobie se manifeste par un sentiment d'insécurité dans les lieux publics ou les vastes espaces et par la peur de ne pas pouvoir s'échapper en cas de problème. Elle s'inscrit dans la catégorie des phobies de situation.

Elle ne doit pas être confondue avec l'ochlophobie qui correspond à la peur de la foule en tant que masse oppressive.

Prévalence et incidence

L'agoraphobie touche de 2 à 4% de la population. Sous sa forme mineure (agoraphobie simple) elle se développe entre la fin de l'adolescence et la trentième année environ. La forme majeure s'accompagne généralement de troubles paniques et survient entre 30 et 45 ans.

Si l'origine de cette névrose diffère selon les sujets, elle survient le plus souvent suite à un traumatisme psychique (accident, deuil, chômage...) récent ou éloigné. Ainsi, cet état — que de nombreux spécialistes différencient d'une « maladie » — peut être développé à tout moment par tout individu. Il peut aussi s'accompagner d'autres syndromes, phobies ou troubles compulsifs (dépression, claustrophobie...)

L'angoisse générée par cette manifestation phobique peut être de différente ampleur selon la réceptivité du sujet. Les individus les plus exposés peuvent alors présenter des crises de spasmophilie, appelées aussi « crise d'angoisse » ou « attaque de panique ». À l'exception des personnes présentant des pathologies particulières (déficients cardiaques, asthmatiques...), les crises de spasmophilie ne présentent au demeurant aucun danger pour la santé ou la vie du sujet. Néanmoins, les victimes comparent ces épisodes à une sensation de mort imminente.

Ces attaques de panique présentent une ou plusieurs caractéristiques psychologiques et manifestations physiques :

- Palpitations, tachycardie (accélération du rythme cardiaque)
- Tremblements ou secousses musculaires (d'où vient le nom de spasmophilie)
- Douleur, gênes thoraciques
- Sensation d'étranglement, souffle court
- Parfois, déréalisation ou dépersonnalisation

Les patients subissent une forte peur de plein fouet, les sensations de vertige, d'étouffement, de perte de contrôle, accompagnées des manifestations physiques d'une angoisse intense, ce qui les amène à redouter les situations

dans lesquelles ils craignent d'avoir peur (peur d'avoir peur = Phobopobie). Ils peuvent alors élaborer par opposition un processus dit d'« évitement », consistant à éviter toute situation représentant l'objet de leur phobie.

Dans ce dernier cas, l'agoraphobe risque ainsi d'entrer progressivement dans un processus de dé-sociabilisation et présenter à terme un syndrome dépressif majeur.

Traitement

Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) sont aujourd'hui parmi les plus indiquées dans le traitement de ce type d'état. La relaxation et l'apprentissage du contrôle de soi (émotions et manifestations corporelles conséquentes) va permettre au patient d'atténuer l'anxiété persistante, et de se confronter plus sereinement aux situations redoutées. Pour cela, une technique de désensibilisation systématique met le patient en situation phobogène, en imagination, dans un premier temps, puis progressivement, en situation réelle « in vivo ».

Articles connexes

- DSM-IV
- Trouble panique
- Attaque de panique

Bibliographie

- **(en)** Kathryn Milun, *Pathologies of modern space : empty space, urban anxiety, and the recovery of the public self*, Rotledge, New York, 2007, 325 p. (ISBN 978-0-415-95274-3)
- **(fr)** Jean-Luc Émery, *Surmontez vos peurs : vaincre le trouble panique et l'agoraphobie*, Odile Jacob, Paris, 2008, 302 p. (ISBN 978-2-7381-2094-6)
- **(fr)** Franck Peyré, *Faire face à l'agoraphobie : foule, isolement, endroits clos, hauteurs, transports, conduite, etc.*, Retz, Paris, 2006, 231 p. (ISBN 978-2-7256-2503-4)
- **(fr)** Dominique Servant, *Attaques de panique et agoraphobie : diagnostic et prise en charge*, Masson, Paris, 2001, 197 p. (ISBN 978-2-294-00442-1)
- **(fr)** Hiel, *Moi, ago (ou la vie d'une agoraphobe)*, Genre : Témoignage, 2009, 174 p. (ISBN 978-2-7466-1347-8) Site <http://www.moi-ago.fr>

Filmographie

- *Thomas est amoureux*, réalisé par Pierre-Paul Renders, a pour thème l'agoraphobie.
- *Monk rentre à la maison*, réalisé par Randall Zisk, son frère aîné Ambrose Monk est agoraphobe.

Ludographie

- *Heavy Rain*, développé par le studio français Quantic Dream : Ethan Mars, l'un des personnages principaux, est devenu agoraphobe suite à la mort de son premier fils, la foule lui rappelant l'accident. Au cours du jeu, il sera atteint par plusieurs crises.

Liens externes

- **(fr)** Site portail des associations Médiagora associations de celles et de ceux qui souffrent de phobies ou d'anxiété.
- **(fr)** Agoraphobie : description détaillée
- **(fr)** Agoraphobie : articles approfondis sur l'agoraphobie et son traitement