

# L'AGORAPHOBIE?

Au point de départ, mentionnons que l'agoraphobie est un problème d'angoisse, qui affecte l'individu sur le plan psychophysiologique. Ce n'est pas une maladie, mais une réaction émotionnelle apprise, qui se traduit rapidement par des comportements d'évitement. L'agoraphobie est toujours accompagnée d'angoisse très élevée et d'états de panique. Lorsque l'individu est en état de panique, il peut connaître divers symptômes corporels, tels avoir de la difficulté à respirer, impression de perdre l'équilibre, engourdissements, sensation de boule dans le gorge, tension musculaire, tremblements, palpitations cardiaques, etc. De plus, ces sensations sont souvent accompagnées de pensées dramatiques comme avoir l'impression de mourir, d'avoir une crise cardiaque, perdre le contrôle de ses actes ou de devenir fou (folle), de se rendre ridicule en public, etc.

Ces attaques de panique surviennent généralement à l'extérieur de la maison et les agoraphobes finissent par éviter de sortir, d'aller dans les centres d'achats, restaurants, à l'extérieur de la ville. etc... par peur d'avoir ces attaques de panique à la fois terrifiantes et épuisantes. Bref, c'est la peur de la peur.

Précisons que l'aide professionnelle (psychologue ou médecin) constitue les premières bases à un traitement bien orienté, et que l'agoraphobie se traite et se guérit en s'impliquant dans un traitement favorisant votre exposition à vos peurs.

## L'AGORAPHOBIE

### **Qu'est-ce qu'une phobie?**

La phobie est la peur irrationnelle d'une situation ou d'un objet. La personne phobique sait parfaitement que sa peur est non fondée, mais ne peut s'empêcher d'avoir peur. Habituellement, les phobiques évitent l'objet ou la situation qu'ils craignent.

### **Qu'est-ce que l'agoraphobie?**

L'agoraphobie est peut-être la phobie la plus incapacitante. Les agoraphobes souffrent d'anxiété dans les endroits isolés ou les foules - partout où ils risquent de se sentir coincés et de ne pas obtenir rapidement une aide adéquate. Ils ont souvent peur d'être seuls, sauf chez eux. L'anxiété atteint parfois un point tel qu'ils craignent de perdre connaissance, de tomber, d'avoir une crise cardiaque ou de perdre la raison.

### **Ces réactions se produisent-elles?**

Non. Mais la peur est si forte qu'ils éviteront toute situation qu'ils ne pourraient quitter en vitesse pour retourner dans la sécurité de leur foyer.

### **Y a-t-il beaucoup d'agoraphobes?**

Les estimations sont approximatives car de nombreux agoraphobes ont honte de leur problème et souvent n'en parlent pas. Il y aurait au moins 400,000 Canadiens et 4,000,000 d'Américains souffrant d'agoraphobie.

### **Quels endroits évitent-ils?**

Les cinémas, les restaurants, centres commerciaux, églises, supermarchés, autobus, métros, autoroutes, ponts, trains et avions. Certains sont incapables de se rendre loin de chez eux. Dans les cas les plus graves, les agoraphobes sont littéralement prisonniers de leur propre maison.

### **L'anxiété éprouvée par les agoraphobes doit être terriblement dévastatrice pour provoquer de telles perturbations dans leur vie?**

Il est difficile d'imaginer la peur des autres. Un agoraphobe se sent un peu comme un enfant de deux ans qui aurait perdu sa mère dans un immense supermarché ou comme une personne venant d'échapper de justesse à un accident qui aurait pu être mortel.

### **Les agoraphobes sont-ils foncièrement malades?**

Non. Pendant longtemps, on les a traités comme s'ils l'étaient. On leur a prescrit des médicaments et on leur faisait entreprendre de longues thérapies afin de découvrir la cause profonde de ces peurs. La plupart du temps, ces méthodes étaient inefficaces.

### **Peut-on traiter et, éventuellement, guérir l'agoraphobie?**

Oui, heureusement. Il semble que le traitement le plus efficace de l'agoraphobie (et de toutes autres les autres phobies) soit la thérapie comportementale. On croit que l'anxiété et la panique ressenties par l'agoraphobe sont des comportements appris, une mauvaise habitude. On encourage les patients à se débarrasser de cette habitude et à recommencer à vivre une vie normale.

### **Comment cela se passe-t-il?**

On enseigne aux patients des techniques de relaxation qui aideront à surmonter leur panique. Ils apprennent à connaître - à reconnaître - la panique et à la domestiquer, à savoir qu'elle ne peut ni les blesser physiquement ni les rendre fous. Ils commencent lentement à affronter les situations redoutées.

## Échelle de comportement agoraphobique

0 - Seul, sans difficulté

1 - Seul, mais avec certaines restrictions ou médication

2 - Accompagné, sans autre difficulté

3 - Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médication

4 - Non, j'évite complètement la situation

Selon les énoncés ci-dessus, encerclez le chiffre qui correspond le mieux

1. Vous êtes capable de rester chez-vous	0 1 2 3 4
2. Vous sortez pour marcher sur la rue près de chez-vous	0 1 2 3 4
3. Vous sortez pour aller au magasin du coin	0 1 2 3 4
4. Vous vous déplacez en voiture aux alentours	0 1 2 3 4
5. Vous pouvez manger à un restaurant	0 1 2 3 4
6. Vous pouvez "faire la file" à l'épicerie ou la banque	0 1 2 3 4
7. Vous êtes en mesure de prendre les ascenseurs	0 1 2 3 4
8. Vous pouvez vous déplacer en autobus	0 1 2 3 4
9. Vous pouvez sortir à plus de 10 km de chez-vous	0 1 2 3 4
10. Vous allez au salon de coiffure ou chez le dentiste	0 1 2 3 4
11. Vous allez au cinéma, ou allez voir des spectacles	0 1 2 3 4
12. Vous magasinez dans les grands centres commerciaux	0 1 2 3 4
13. Vous allez à des réunions, telles que bingo, bowling, etc.	0 1 2 3 4
14. Vous êtes en mesure de voyager dans une autre ville sans vous soucier des ponts, des autoroutes, hôpitaux, etc.	0 1 2 3 4
15. Vous vous sentez capable de voyager en avion.	0 1 2 3 4

## Grille de correction

Faire le total et voir l'interprétation suggérée.

0 - 2 vous n'avez pas de difficultés du type agoraphobique

3 - 5 l'agoraphobie n'est pas un problème important, mais attention, elle pourrait le devenir.

6 - 15 vous avez des difficultés de type agoraphobique et d'anxiété, mais vous conservez un certain contrôle. Vous devriez y voir et consulter vous serait bénéfique.

16 - 30 l'agoraphobie est un problème important pour vous. Vous êtes grandement limité dans vos activités par vos craintes et une consultation s'impose.

31 et + l'agoraphobie est un problème important pour vous, elle est une souffrance constante et vous êtes probablement déprimé. Il y a peu de chance que vous trouviez une solution à vos anxiétés sans consultation et psychothérapie.

## **SYMPTOMES CORPORELS ET PSYCHOLOGIQUES ASSOCIÉS AUX ATTAQUES DE PANIQUE.**

### **IMPRESSION QU'ON VA PERDRE L'EQUILIBRE**

- . Sensation d'instabilité en marchant
- . Sensation d'être abasourdi(e)
- . Difficulté à respirer
- . Sensation d'un manque d'air
- . Impression d'être en train de s'étouffer
- . Sensation de suffoquer
- . Hyperventilation (halètement)
- . Sensations dans la poitrine
- . Palpitations cardiaques
- . Impression que le cœur va s'arrêter de battre
- . Sentiment d'oppression dans la poitrine
- . Douleurs dans la poitrine

### **ENGOURDISSEMENTS ET PICOTEMENTS**

- . Dans les doigts et les orteils
- . La bouche et les lèvres
- . Sur le dessus de la tête
- . Dans les bras et les jambes
- . Ailleurs

### **SENSATIONS DANS LA GORGE**

- . Sensation de boule ou de "mottons"
- . Difficulté à avaler

### **SENSATIONS DANS L'ESTOMAC**

- . Secousses
- . Tremblement
- . Fibrillation musculaire
- . Tendance à sursauter pour un rien

### **DEPERSONNALISATION**

- . "Je sens que je n'habite plus mon corps".
- . "C'est comme si je me regardais moi-même de l'extérieur".

### **DEREALISATION**

- . Impression que tout est étrange
- . Les événements ou les choses se déroulent comme dans un film ou dans un rêve.

### **SENSATION DE CATASTROPHE IMMINENTE**

- . "J'avais l'impression de mourir".
- . "J'ai pensé perdre le contrôle de mes actes".
- . "J'ai pensé devenir fou (folle)".
- . "J'ai pensé m'évanouir et perdre connaissance".
- . "J'ai peur de me rendre ridicule en public".

### **AUTRES SYMPTOMES CORPORELS**

- . Faiblesse dans les jambes
- . Faiblesse généralisée

- Sécheresse de la bouche
- Mains froides
- Transpiration
- Nausées
- Besoin fréquent d'uriner
- Diarrhée:

§ avant une attaque

§ après une attaque

§ n'importe quand

### **FATIGUE MENTALE**

- "Ma mémoire me joue des tours".
- "Je me sens irritable".
- "Tout bruit m'agace".
- "J'ai de la difficulté à me concentrer".

## **Origines familiales**

Le but de ce questionnaire est de découvrir certains volets de votre enfance. Pouvez-vous identifier les conditions qui ont pu contribuer à votre problème d'anxiété.

1° Est-ce qu'un ou vos deux parents souffraient d'attaques de panique ou de phobie?

2° Avez-vous un frère, une soeur, un grand-parent ou autre personne significative (oncle, tante, etc) qui avait des attaques de panique ou des phobies?

3° Est-ce qu'un ou les deux parents étaient particulièrement sujets à s'inquiéter beaucoup?

4° Est-ce qu'un ou les deux parents semblaient très préoccupés par tout ce qui aurait pu être dangereux pour vous ou les autres membres de votre famille?

5° Est-ce que vos parents encourageaient l'exploration de votre environnement ou cultivaient-ils plutôt une attitude de méfiance, d'insécurité, d'être sur la défensive?

6° Est-ce que vous ressentiez que vos parents étaient très critiques ou exigeants à votre égard? Si oui, qu'est-ce que vous ressentiez en réaction à leurs critiques?

**Je me sentais:**

- écrasé(e), diminué(e)
- honteux(se) ou coupable
- blessé(e), rejeté(e)
- en colère ou révolté(e)

7° Comme enfant, vous sentiez-vous libre d'exprimer vos sentiments et vos pulsions? Comment les sentiments étaient-ils accueillis dans votre famille?

- ouvertement
- punis
- rejetés, non acceptés.

8° Est-ce que c'était OK (permis) de pleurer?

Comment vos parents réagissaient-ils lorsque vous pleuriez?

9° Est-ce que c'était OK (permis) d'exprimer sa colère? Comment vos parents réagissaient-ils à votre colère?

10° Quel était votre rôle dans la famille? Comment étiez-vous perçu(e) en relation avec les autres enfants de la famille?

11° Ressentez-vous que vous avez grandi(e) en vous sentant insécure? Lequel parmi ces items a contribué à votre insécurité?

- Des critiques excessives de la part de mes parents
- Des punitions excessives

- Vos parents vous faisaient sentir humilié(e)
- Vos parents vous faisaient sentir coupable
- Vos parents vous négligeaient
- Un ou les deux parents vous a abandonné(e) par la mort ou le divorce
- Abus physique
- Abus sexuel
- Parent(s) alcoolique(s)

12° Si vous avez grandi(e) insécure, de quelle façon avez-vous réagit aux sentiments d'insécurité?

- En devenant très dépendant(e) de votre famille. (Avez-vous eu des difficultés à quitter la maison).
- En devenant très indépendant(e) de votre famille. (Avez-vous quitté la maison très jeune).
- En devenant en colère et révolté(e).

Si vous avez grandi(e) en vous sentant insécure et si on vous a appris que votre environnement extérieur était dangereux, il se peut que vous développiez un problème d'agoraphobie. Si vous avez grandi(e) avec les sentiments d'être humilié(e) face à votre performance, peut-être que votre type particulier de phobie sera moins de nature territoriale (agoraphobie) mais plutôt sociale (phobie sociale). Questionnaire sur vos origines familiales en relation avec votre anxiété.