

Le trouble panique

Imaginez que vous êtes au volant, allant au travail, que vous faites la queue pour payer vos achats ou que vous prenez l'ascenseur. Soudain, vous avez une sensation semblable à celle que vous auriez si votre voiture tombait en panne sur une voie ferrée et qu'un train de marchandises fonçait vers vous. Le cœur vous bat très fort, la poitrine vous fait mal, vous vous sentez étouffé. Autour de vous, tout s'embrouille, les images deviennent floues ou semblent irréelles. Vous croyez subir une crise cardiaque, mourir ou perdre contact avec la réalité. Bref, vous fuyez le plus rapidement. Cet exemple illustre le trouble panique.

Les symptômes

Une personne qui connaît une attaque de panique démontre au moins quatre des symptômes suivants :

- Sueurs,
- souffle court,
- palpitations,
- malaise thoracique,
- instabilité,
- sensation d'étouffement,
- picotement,
- bouffées de chaleur ou de froid,
- défaillance,
- tremblement,
- sentiment d'irréalité,
- crainte de perdre la maîtrise de soi, de mourir ou de devenir fou.

Les crises se manifestent toutefois de diverses façons selon les personnes, mais elles se produisent souvent dans un cadre familier ou dans une situation qui ne présente pas de danger réel. Les crises de panique sont souvent décrites comme une fausse alarme, se déclenchant sans raison valable.

Le traitement

Des soins prodigués par des professionnels aident la majorité des gens qui connaissent un trouble panique.

La guérison peut prendre quelques mois, mais comme les personnes atteintes de trouble panique souffrent de plus d'une maladie, le traitement peut prendre plus de temps et être plus complexe. Ainsi, un traitement fructueux tient compte de tous les problèmes connexes, fréquemment la dépression et/ou l'abus d'alcool ou de drogues.

Trois approches, complétées par les groupes de soutien, sont utilisées pour aider la personne souffrant de trouble panique :

- la thérapie du comportement (aide les personnes à réduire leurs craintes et à acquérir une meilleure maîtrise sur les situations) ;
- la thérapie cognitive (vise à modifier les schémas de pensées des personnes en les aidant à analyser leurs sentiments et à distinguer les pensées réalistes et irréalistes) ;
- la médication (les antidépresseurs et les anxiolytiques peuvent soulager les symptômes).

La thérapie du comportement et la thérapie cognitive sont souvent combinées par les thérapeutes.

D'autres données

- Trois personnes sur cent souffriront de trouble panique à un moment de leur vie. (source : Société canadienne de psychologie, site Internet) Toutefois, on estime que 30 % des adultes ont connu au moins une fois une attaque de panique dans leur vie. (source : Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments, site Internet)
- Les femmes sont deux fois plus susceptibles de connaître un trouble panique que les hommes. (source : Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments, site Internet)
- Les personnes souffrant de trouble panique sont plus susceptibles de vivre une dépression que la population en général. En effet, 50 % à 65 % des personnes atteintes de trouble panique souffrent aussi de dépression. (source : Société canadienne de psychologie, site Internet)
- 36 % des personnes atteintes de trouble panique ont aussi des problèmes d'abus d'alcool et/ou d'autres drogues. (source : Société canadienne de psychologie, site Internet)
- Le trouble panique apparaît souvent au début de la vingtaine.
- Un traitement efficace peut amener un soulagement important pour 70 % à 90 % des gens souffrant de trouble panique. (source : Société canadienne de psychologie, site Internet)

[Pour en savoir plus](#)