

La peur est une réaction instinctive tout à fait naturelle face aux situations dangereuses. En fait, c'est la peur qui nous fait fuir un immeuble en feu. Lorsque la peur s'empare de nous soudainement, elle agit comme une forme de protection car elle nous avise de la présence d'un danger en stimulant la sécrétion d'adrénaline qui nous permet de penser et d'agir plus rapidement qu'à l'habitude. Pour les personnes ayant des phobies ou un trouble panique, la peur est toutefois un symptôme pénible régissant leur vie quotidienne. Elles sont envahies par des peurs qu'elles reconnaissent comme étant irrationnelles et illogiques. Cependant, ces dernières sont tellement fortes et imprévisibles que ces personnes modifient radicalement leurs habitudes pour éviter les situations qu'elles craignent.

Les phobies et le trouble panique font partie des troubles anxieux qui se classent parmi les problèmes de santé mentale les plus communs. On estime en fait qu'une personne sur dix éprouve un trouble anxieux quelconque. Ces états sont considérés comme des troubles médicaux mais ils sont souvent jugés faussement comme une marque de faiblesse ou d'apitoiement sur soi. En raison de cette méconnaissance et des stigmates associés à la maladie mentale, les gens ayant des troubles anxieux sont souvent incompris et négligés par la société et parfois même par les professionnels de la santé.

Il existe des traitements pour aider les gens éprouvant des phobies ou un trouble panique. En outre, on poursuit activement la recherche de nouvelles thérapies et techniques. En vous renseignant au sujet de ces troubles, vous contribuerez à faire disparaître le stigmate social qui empêche un bon nombre de gens à aller chercher l'aide dont ils ont besoin pour affronter leur maladie.

PHOBIES SPÉCIFIQUES ET PHOBIE SOCIALE

Il existe deux catégories de phobies : la phobie spécifique et la phobie sociale. Des études ont révélé que les personnes ayant une phobie sociale ont en règle générale, vécu l'éclatement de leur famille, éprouvé de la timidité, n'ont que très rarement fréquenté quelqu'un et leurs parents ne favorisaient pas les relations sociales.

Phobie spécifique : Ce type de phobie semble provenir d'une combinaison de facteurs biologiques et de d'événements marquants. Par phobies spécifiques on comprend entre autre la peur morbide de l'avion, des hauteurs, des animaux et du sang. Les personnes éprouvant ce type de phobies sont involontairement submergées par des peurs inappropriées. Elles ont de la difficulté à mener une vie normale car elles cherchent constamment à éviter les situations ou les objets qui déclenchent leur phobie.

Phobie sociale : Les personnes ayant une phobie sociale ont une peur excessive associée aux situations sociales ou au fait de devoir s'exprimer en public. Elles craignent avant tout d'être jugées par les autres ou de se comporter d'une manière embarrassante ou honteuse. Elles ont par exemple peur d'avoir le trac lorsqu'elles s'adressent à plusieurs personnes, de s'étouffer en mangeant en public ou d'être incapable d'uriner dans une toilette publique. Ceci peut mener à des crises pouvant inclure des palpitations, l'essoufflement et la transpiration profuse. Elles vont donc tout faire pour éviter les situations qu'elles craignent.

TROUBLE PANIQUE

On estime qu'environ deux millions de Canadiens sont atteints d'un trouble panique. Parmi ceux dont les symptômes ont été traités, environ deux tiers sont des femmes. Un trouble panique se manifeste généralement à la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine bien qu'il arrive parfois qu'un enfant en souffre. Les recherches ont permis d'en apprendre davantage sur les causes génétiques du trouble panique. Certaines études ont démontré que l'apparition ou l'anticipation d'événements stressants de la vie, l'anxiété durant l'enfance, le fait d'avoir des parents surprotecteurs et la consommation de drogues sont des antécédents communs aux personnes ayant un trouble panique.

L'agoraphobie accompagne souvent le trouble panique. L'agoraphobie est la peur de se retrouver dans des endroits ou dans des situations difficiles à fuir ou dans lesquels trouver de l'aide serait difficile si l'individu subissait une crise de panique.

Trouble panique sans agoraphobie : Les crises de panique sont des épisodes terrifiants durant lesquels

la personne est convaincue qu'elle est sur le point de mourir ou de s'évanouir. Soudainement, la personne se sent envahie par des sensations émotionnelles et physiques qui lui font croire que sa mort est imminente. Ces sensations peuvent inclure des palpitations, un sentiment de suffocation, des nausées, l'évanouissement, des étourdissements, des douleurs thoraciques et de la transpiration.

Trouble panique avec agoraphobie : Les femmes sont généralement deux fois plus susceptibles d'avoir un trouble panique accompagné d'agoraphobie que les hommes. Cet état se manifeste lorsqu'une personne atteinte d'un trouble panique tente par tous les moyens d'éviter les situations qu'elle croit être incapable de fuir ou dans lesquelles elle ne pourrait obtenir d'aide en cas d'une crise de panique. Dans certains cas, les gens ont également peur d'être seuls. Les personnes atteintes d'agoraphobie évitent souvent les moyens de transport en commun ou les centres commerciaux tandis que d'autres refusent même de quitter leur domicile et ce, parfois pendant des années.

ÉTATS SOUS-JACENTS

Les troubles anxieux peuvent coexister. En d'autres mots, un individu peut être atteint de deux troubles à la fois. Les personnes ayant une phobie sociale et celles ayant un trouble panique sont susceptibles de souffrir également d'agoraphobie. En outre, les phobies et le trouble panique sont souvent associés à d'autres problèmes de santé mentale. La dépression et l'alcoolisme sont communs. Les personnes souffrant de ces troubles ont généralement une qualité de vie moindre. Elles peuvent connaître des problèmes au travail et avoir de la difficulté à fonctionner.

MÉTHODES DE TRAITEMENT

Certains médicaments et une thérapie cognitive du comportement (TCC), peuvent s'avérer bénéfiques dans le traitement de phobies sociales. Les techniques de la TCC incluent la thérapie d'exposition, qui aide les gens à se sentir graduellement plus à l'aise face aux situations qui les effraient, et l'enseignement en matière de gestion de l'anxiété, qui apprend aux gens à

maîtriser leur anxiété au moyen d'exercices de relaxation et de respiration profonde.

Les gens ayant une phobie spécifique peuvent être traités efficacement grâce à divers médicaments et thérapies d'initiative personnelle. Une psychothérapie comportementale et cognitive peut également être adaptée à chaque individu. Les techniques utilisées incluent le déconditionnement. Cette méthode aide à réduire l'anxiété qu'éprouve une personne face à une situation anxiogène.

La pharmacothérapie est souvent associée à une thérapie psychosociale visant à traiter les troubles paniques. On encourage les patients à comprendre leurs épisodes de panique, à en cerner les déclencheurs et à développer des mécanismes d'adaptation aux sensations qu'ils ressentent. La thérapie par la relaxation leur donne les outils dont ils ont besoin pour faire face à la tension croissante ou à une situation anxiogène.

QUE PUIS-JE FAIRE ?

La phobie et le trouble panique sont des états sérieux qui peuvent perturber la vie familiale et professionnelle tout comme un trouble physique. Il est important de reconnaître que les personnes ayant de telles maladies peuvent être soignées. Leurs amis peuvent les appuyer en recueillant le plus d'informations possible sur le trouble. Cela leur permettra de se sensibiliser aux besoins et aux inquiétudes qu'éprouvent la personne ayant une phobie ou un trouble panique. Il existe de nombreux groupes de soutien et d'organismes de santé communautaires qui viennent en aide aux personnes atteintes de troubles anxieux.

POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale pour en savoir davantage sur une phobie spécifique, la phobie sociale ou le trouble panique. Vous pourrez également obtenir plus de renseignements sur le soutien et les ressources disponibles dans votre région.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

Ce document a été financé par la Direction générale de la promotion et des programmes de santé de Santé Canada.

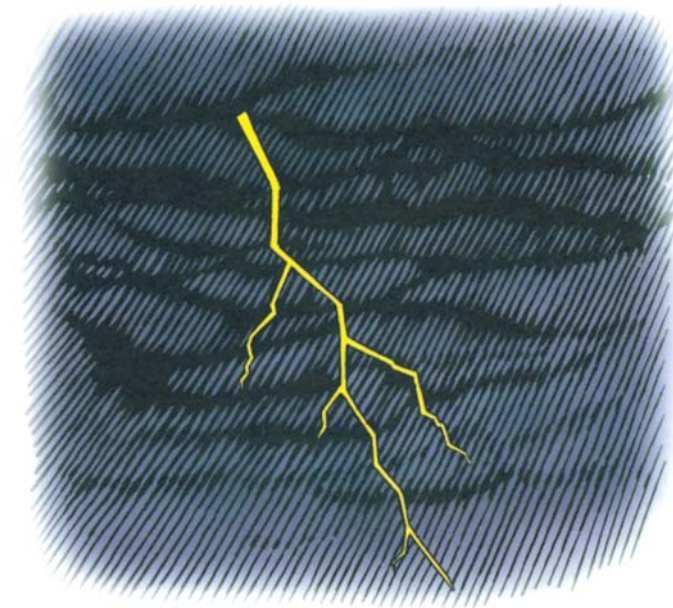
Cette brochure présente des informations d'ordre général et ne peut remplacer un avis professionnel. Si vous croyez avoir besoin d'un avis médical, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.

Les opinions exprimées dans la présente ne représentent pas nécessairement la politique officielle de Santé Canada.

PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE



PHOBIES ET TROUBLES PANIQUES



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION

