



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Comprendre, faire face et aider : se familiariser avec le trouble panique

Il nous faut tous affronter régulièrement des situations stressantes et difficiles qui peuvent accroître l'anxiété ou la peur. Or, il arrive parfois qu'une expérience soit particulièrement oppressante et que le corps réagisse instinctivement avec une intensité physique et émotionnelle qui déclenche une réaction de lutte ou de fuite. À cause des pensées intrusives, nous avons soudainement du mal à respirer, notre cœur s'emballe ou alors nous ressentons des douleurs à la poitrine et nous nous mettons à transpirer. Ainsi détachés de l'environnement, accaparés par des pensées qui partent en vrille et une impression de catastrophe imminente, nous avons la sensation de perdre le contrôle. Les attaques de panique sont très pénibles et perturbantes.

Cependant, quand elles commencent à se répéter, la personne qui les subit s'inquiète souvent de la nature potentielle et imprévisible des épisodes futurs, au point que la peur de cette éventualité commence à affecter grandement son comportement et son mode de vie. C'est ce que l'on appelle le trouble panique. Dans ces situations, lorsqu'on constate une tendance récurrente aux attaques de panique, il s'avère essentiel d'aller chercher de l'aide professionnelle.

Dans cet article, nous examinerons le concept de l'attaque de panique par rapport à celui du trouble panique. Les personnes qui vivent une attaque de panique ne présentent pas toutes un trouble panique, tandis que celles atteintes de ce trouble subissent souvent des attaques de panique répétées. Les attaques de panique peuvent survenir dans le cadre de divers troubles anxieux ainsi que d'autres troubles de santé mentale (par exemple, l'état de stress post-traumatique, les troubles liés à la consommation de substances psychoactives, les troubles dépressifs) et certains problèmes médicaux (par exemple, cardiaques, gastro-intestinaux, respiratoires, vestibulaires). Nous explorerons la relation avec l'agoraphobie et aborderons certaines options de traitement et stratégies d'adaptation qui peuvent contribuer à aider une personne grâce à davantage d'empathie et de compréhension. Nous examinerons également la question du risque accru de trouble panique chez les vétérans et vous fournirons des ressources essentielles à la création d'un environnement de soutien et à la lutte contre la stigmatisation des problèmes de santé mentale.

Qu'est-ce que le trouble panique?

Selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5), le trouble panique peut être diagnostiqué lorsqu'une personne subit souvent des attaques de panique récurrentes et inattendues, et qu'elle est constamment inquiète à l'idée d'en subir d'autres, ou qu'elle présente un changement de comportement inadapté en relation avec les attaques (p. ex. évitement d'exercices ou de situations non familières)¹. Le trouble panique diffère de l'anxiété et de l'attaque de panique, bien que toutes deux présentent des éléments communs avec ce trouble psychologique.

Anxiété	Attaque de panique	Trouble panique
Sentiment de malaise	Peur soudaine et intense	<ul style="list-style-type: none"> • Attaques de panique répétées, inattendues et imprévisibles. • L'inquiétude constante de subir de nouvelles attaques de panique peut accroître l'anxiété. • Sentiment intense et oppressant de perte de contrôle. • Peur persistante que quelque chose de terrible se produise pendant une attaque de panique.
<p>Exemple :</p> <p>Vous pouvez vous sentir anxieux avant de passer un examen ou de prendre une décision importante.</p>	<p>Exemple :</p> <p>Si vous avez le vertige et que vous montez dans une grande roue, vous risquez de subir une attaque de panique.</p>	<p>Exemple :</p> <p>Vous présentez peut-être un trouble panique si, lors d'une attaque de panique, vous ressentez des symptômes physiques et émotionnels intenses. Votre cœur pourrait commencer à battre si fort que vous auriez l'impression de faire une crise cardiaque. Vous pourriez ainsi subir des vagues d'attaques de panique successives ou simultanées qui font que vous avez le souffle court et des vertiges ou vous transpirez et ressentez des douleurs abdominales.</p> <p>Il se peut que vous ne puissiez pas déterminer la cause de vos attaques de panique, car aucun danger évident n'a pu les déclencher.</p> <p>Vous commencerez alors souvent à vous inquiéter du moment de la prochaine attaque. Vous pourriez en subir d'autres aujourd'hui, cette semaine ou durant le mois.</p>

Le trouble panique peut rendre la vie quotidienne difficile et nuire aux interactions sociales d'une personne. Cette dernière pourrait préférer rester dans ce qu'elle considère comme un environnement plus sûr, à proximité d'une sortie pour s'échapper en cas d'attaque de panique. Les activités hors de la maison sont souvent planifiées à l'avance, de sorte qu'elle dispose de médicaments ou d'amis et de membres de la famille en qui elle a confiance. Ce que vit une personne atteinte de trouble panique est réel et ne doit jamais être considéré comme une réaction excessive.

Il est important de noter que les personnes ayant souffert d'anxiété ou ayant subi une attaque de panique ne développeront pas toutes un trouble panique. On estime ceci :

- Alors que le tiers de la population canadienne adulte est susceptible de subir une attaque de panique, environ 4 % vivront un trouble panique au cours de leur vie².
- Jusqu'à 11 % de la population américaine est victime d'attaques de panique³.
- Environ 2 à 3 % de ce nombre présentent un trouble panique⁴.
- Le trouble survient souvent à la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine⁵.
- Les femmes sont souvent plus touchées que les hommes⁶.

Signes et symptômes

Les attaques de panique se caractérisent par un pic brutal de peur ou de malaise intense et atteignent leur maximum d'intensité en quelques minutes⁷. Voici certains des symptômes physiques :

- Accélération des battements cardiaques
- Essoufflement
- Tremblements
- Douleur à la poitrine
- Étourdissements
- Transpiration

Sur le plan émotionnel, la personne peut ressentir une peur intense ou une impression de catastrophe imminente, ou avoir la sensation d'avoir perdu le contrôle. Il est important de noter que pour la personne qui subit une attaque de panique, la perception du temps peut être déformée, ce qui donne l'impression que l'expérience est beaucoup plus longue qu'elle ne l'est en réalité.

Dans le cas du trouble panique, la fréquence, l'intensité et la durée permettent de déterminer les différents degrés et la classification des symptômes⁸:

Type 1	Type 2	Type 3	Type 4
Une seule attaque de panique.	Attaques de panique fréquentes (sans dépression).	Attaques régulières et récurrentes avec développement progressif de symptômes supplémentaires tels que l'anxiété d'anticipation, l'anxiété générale ou l'agoraphobie.	Attaques de panique récurrentes accompagnées de symptômes supplémentaires, dont la dépression.

La relation avec l'agoraphobie

L'agoraphobie est une anxiété intense engendrée par des pensées concernant des situations ou des lieux qu'il peut être difficile de quitter ou dans lesquels il peut être difficile d'obtenir de l'aide. Il s'agit généralement d'espaces ouverts (stationnements, marchés, ponts) ou fermés (tunnels, petites pièces, ascenseurs), de supermarchés, de centres commerciaux et d'autres lieux très fréquentés, comme les transports publics et les environnements peu familiers⁹. Les personnes atteintes d'agoraphobie peuvent se sentir piégées, impuissantes ou gênées par la crainte de subir une attaque de panique. Dans certains cas, une personne atteinte de trouble panique avec agoraphobie « peut ne pas être en mesure de quitter la maison¹⁰ ». Alors que les symptômes de l'agoraphobie peuvent survenir en l'absence d'attaque de panique, l'agoraphobie se manifeste sans raison apparente.

Les vétérana·e·s et le trouble panique

Les vétérana·e·s peuvent présenter un risque accru de trouble panique et de trouble lié à la consommation de substances psychoactives en raison de la nature de leur rôle et de leur exposition au combat, à des expériences traumatiques et au stress général accru qu'ils subissent en déploiement. Des initiatives comme le Guardians Program, <https://homewoodhealthcentre.com/treatment-programs/guardians-program/>, offert au Centre de santé Homewood, peuvent offrir un soutien spécialisé en matière de santé mentale aux vétérana·e·s.



Options de traitement

Il existe quelques approches thérapeutiques efficaces pour aider à prendre en charge le trouble panique. La consultation d'un médecin constitue le meilleur point de départ, puisqu'il peut vous aider à comprendre ce qui peut être efficace et à envisager des combinaisons pour vous apaiser plus rapidement.

Psychothérapie	Médicaments	Thérapies complémentaires et non conventionnelles
<ul style="list-style-type: none"> • Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) <ul style="list-style-type: none"> • Aide à déterminer les symptômes et les éléments déclencheurs, en plus de permettre de développer des moyens d'adaptation et de modifier certains comportements. • Thérapie d'exposition <ul style="list-style-type: none"> • Permet d'aborder les associations entre les peurs et les issues négatives afin d'aider à gérer les sentiments d'anxiété. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selon les médicaments recommandés par votre médecin, le soulagement peut survenir en quelques semaines. Certains médicaments peuvent prendre du temps avant d'agir. • Votre médecin discutera avec vous des effets secondaires possibles et s'efforcera de trouver un médicament efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thérapie par l'art • Techniques de respiration <p>Les deux types de traitement peuvent s'avérer utiles, puisqu'ils contribuent à la réduction du stress et à l'instauration de techniques de pleine conscience et d'autorégulation saines à mesure que vous les pratiquez.</p> <p>Parfois, ces méthodes sont plus faciles à adopter pour aider les personnes à faire leurs « devoirs » dans le cadre de leur psychothérapie.</p>

Stratégies d'adaptation

La méditation et les choix liés au mode de vie, comme un meilleur sommeil, de l'activité physique régulière, une alimentation équilibrée et une consommation limitée d'alcool, ainsi que le maintien de relations sociales, sont toujours de bons moyens de faire face aux situations stressantes de la vie. Certaines techniques spécifiques peuvent s'avérer utiles en cas d'anxiété ou d'attaques de panique :

- Les techniques de respiration et de relaxation peuvent aider à réguler la réaction du corps au stress en introduisant un rythme qui aide à calmer les réponses automatiques du système nerveux et à réduire l'anxiété.
- La technique de respiration 5-5-5 consiste à inspirer en comptant jusqu'à 5, à retenir sa respiration en comptant jusqu'à 5, puis à expirer en comptant jusqu'à 5.
- La respiration en boîte est similaire en ce sens qu'elle implique d'inspirer, de retenir sa respiration et d'expirer pendant une durée précise. Dans le cas de la respiration en boîte, cependant, vous ajoutez une pause avant de commencer le cycle. Les praticiens suggèrent parfois d'imaginer une forme de boîte pour procéder à cette technique.

- Les pratiques de pleine conscience qui permettent de se concentrer sur la conscience sensorielle et de s'ancrer dans le sol peuvent également être utiles lors d'une attaque de panique et favoriser le bien-être général. Ces exercices peuvent en effet contribuer à détourner l'attention des pensées qui génèrent de l'anxiété.
- La technique de reconnaissance sensorielle 3-3-3 consiste à identifier et à reconnaître trois choses que l'on peut voir, trois choses que l'on peut entendre et trois choses que l'on peut toucher dans son environnement immédiat.
- La technique 5-4-3-2-1 est similaire, mais inclut encore plus de conscience sensorielle. Vous vous concentrez à nommer cinq choses que vous pouvez voir, quatre choses que vous pouvez toucher, trois choses que vous pouvez entendre, deux choses que vous pouvez sentir et une chose que vous pouvez goûter.

Aider une personne lors d'une attaque de panique

1. Vous devez comprendre la nature d'une attaque de panique; souvenez-vous que vous êtes là pour aider la personne qui subit une attaque de panique.
2. Restez calme et rassurez la personne, en mentionnant que le sentiment de panique finira par disparaître. Parlez en utilisant des phrases courtes.
3. Encouragez la personne à utiliser des stratégies d'adaptation qu'elle a peut-être apprises en thérapie ou que vous connaissez, comme la respiration attentive et les techniques de distraction. Le simple fait de l'aider à compter lentement à voix haute jusqu'à dix peut contribuer à ralentir son rythme cardiaque et à la rendre plus réceptive.

Il est essentiel de connaître et de comprendre le trouble panique pour faire preuve de compassion, favoriser le soutien et éliminer la stigmatisation associée à la santé mentale. Le fait de connaître certains signes et symptômes peut nous aider à mieux vivre en communauté solidaire.

Références :

1. American Psychiatric Association. (2013). Anxiety disorders. Consulté le 12 janvier 2024 dans Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5e éd.).
2. Association canadienne pour la santé mentale – Division de la Colombie-Britannique (n. d.). Panic Disorder. CMHC BC. Consulté le 1er janvier 2024 à l'adresse <https://bc.cmha.ca/documents/panic-disorder-2/>
3. Cleveland Clinic (examen par des médecins) (12 févr. 2023). Panic Attacks & Panic Disorder. Cleveland Clinic. Consulté le 1er janvier 2024 à l'adresse <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/4451-panic-attack-panic-disorder>
4. Ibid.
5. Burke D. et Collins D. (examen par des médecins) (23 févr. 2022). A guide to Panic Attacks and Panic Disorder. healthline. Consulté le 1er janvier 2024 à l'adresse <https://www.healthline.com/health/panic-disorder>
6. Ibid.
7. American Psychiatric Association. (2013). Anxiety disorders. Consulté le 12 janvier 2024 dans Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5e éd.).
8. Takeuchi, T. et al. (Mars 2022). Four clinical types of panic disorders – Abstract. National Library of Medicine. Consulté le 1er janvier 2024 à l'adresse <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1635333/#:~:text=The%20characteristics%20of%20each%20type,neurotic%20symptoms%2C%20such%20as%20anticipatory>
9. Antony, M. Ph. D. (2002). Panic Disorder and Agoraphobia. St. Joseph's Healthcare Hamilton. Consulté le 1er janvier 2024 à l'adresse <https://www.stjoes.ca/health-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/anxiety-treatment-and-research-clinic-atrc-/definitions-and-useful-links/panic-disorder-and-agoraphobia>
10. Ibid.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2024 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.