Trouble panique

Ce que vous devez savoir

Qu’est-ce que le trouble panique?

Les personnes atteintes de trouble panique subissent des attaques de panique fréquentes et inattendues. Ces attaques se caractérisent par une vague soudaine de peur, de malaise ou une sensation de perte de contrôle, même pendant l’absence de danger ou d’élément déclencheur clair. Toutes les personnes qui vivent une attaque de panique ne développent pas forcément un trouble panique.

Les attaques de panique comprennent souvent des symptômes physiques semblables à un crise cardiaque, comme des tremblements ou des picotements dans le corps, ou une fréquence cardiaque accélérée. Elles peuvent survenir à tout moment, même pendant le sommeil. De nombreuses personnes atteintes du trouble panique vivent dans la crainte d’une nouvelle attaque et modifient considérablement leur mode de vie pour tenter de l’éviter. Les attaques peuvent se produire plusieurs fois par jour ou seulement quelques fois par année.

Le trouble panique débute souvent à la fin de l’adolescence ou au début de l’âge adulte. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de le développer. Avec le traitement et le soutien appropriés, les personnes atteintes de trouble panique peuvent gérer leurs symptômes et améliorer leur qualité de vie.

Quels sont les signes et les symptômes du trouble panique?

Les personnes atteintes de trouble panique peuvent présenter:

- Des attaques de panique soudaines et répétées de peur et d’anxiété intenses
- Un sentiment de perte de contrôle
- Une peur de mourir ou de catastrophe imminente pendant une attaque
- Une angoisse intense à l’idée de la prochaine attaque

Traduction de l’Institution national de la santé mentale (2024). Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans autorisation.

- Une évitement des lieux où des attaques se sont déjà produites

Les symptômes physiques d'une attaque de panique peuvent inclure:

- Palpitations cardiaques ou rythme cardiaque accéléré
- Transpirations
- Frissons
- Tremblements
- Difficultés respiratoires
- Faiblesse ou vertiges
- Picotements ou engourdissement dans les mains
- Douleurs thoraciques
- Douleurs abdominales ou nausées

Une attaque peut durer de quelques minutes à une heure, voire plus. Bien que très angoissantes, les attaques ne sont pas dangereuses pour la vie et les symptômes physiques se résolvent généralement avec le temps. Toutefois, la peur de nouvelles attaques peur entraîner une anxiété persistante.

Quelle est la différence entre une attaque de panique et un trouble panique?

Une attaque de panique est un épisode ponctuel ou occasionnel de peur intense accompagné de symptômes physiques et émotionnels. Ce n'est pas, en soi, un trouble de santé mental.

Le trouble panique est posé comme diagnostic lorsqu'une personne vit des attaques de panique récurrentes et inattendues, ainsi qu'une angoisse persistante ou des changements de comportement visant à éviter d'autres attaques, qui interfèrent souvent avec la vie quotidienne.

Quelles sont les causes du trouble panique?

Le trouble panique peur avoir une composante héréditaire, mais on ne sait pas exactement pourquoi certains membres d'une famille en sont atteints et d'autres non. Les chercheurs ont identifié des régions du cerveau et des processus bologiques jouant un rôle crucial dans la peur et l'anxiété. Certains pensent que les attaques de panique sont comparables à de fausses alertes, où les instincts de survie du corps sont activés de façon

Traduction de l'Institution national de la santé mentale (2024). Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans autorisation.

excessive. Par exemple, une personne ressentant son coeur s'emballer pourrait penser à tort qu'elle fait une crise cardiaque, entraînant une attaque de panique. Ceci peut mener à un cycle vicieux, causant une personne à subir des crises de panique de façon aléatoire, qui est un élément central du trouble panique. De plus, le stress et des facteurs environnementaux peuvent aussi jouer un rôle important.

Comment diagnostique-t-on le trouble panique?

Un diagnostic de trouble panique repose sur la survenue récurrente d'attaques inattendues, accompagnées d'une inquiétude persistante pendant au moins un mois, de peur de nouvelles attaques ou de comportements visant à les éviter.

Si vous pensez présenter ces symptômes, consultez un professionnel de santé: médecin de famille, psychiatre, psychologue ou travailleur social clinicien. Pendant la rencontre, le fournisseur de soins vous demandera au sujet de vos symptômes, leur durée, leur fréquence, et leur impact sur votre quotidien. Un examen physique peut être réalisé pour exclure une cause médicale.

Quelles autres conditions peuvent coexister avec le trouble panique?

Certaines personnes présentent aussi avec une dépression, d'autres troubles anxieux, un syndrome de stress post-traumatique, un trouble obsessionnel-compulsif, un trouble bipolaire, une maladie cardiovasculaire, des troubles respiratoires, un syndrome de l'intestin irritable ou des problèmes thyroïdiens. L'abus d'alcool ou de substances est aussi fréquent.

L'agoraphobie peut survenir conjointement, avec une peur intense des endroits où il serait difficile de fuir ou de trouver l'aide en cas des symptômes et d'une crise de panique.

La présence de plusieurs troubles peut compliquer le traitement. Les personnes atteintes de trouble panique et d'autres troubles mentaux concomitants peuvent bénéficier d'un plan de traitement complet qui adresse tous les aspects de leur santé mentale.

Quel est le traitement du trouble panique?

Traduction de l'Institution national de la santé mentale (2024). Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans autorisation.

Le traitement comprend souvent la psychothérapie, les médicaments ou les deux. Le choix du plan de traitement doit être adapté aux besoins, aux préférences et à la condition médicale de la personne. La recherche du traitement le plus efficace peut nécessiter plusieurs essais, et la psychothérapie et les médicaments peuvent tous les deux prendre du temps à prendre effet.

Psychothérapie

La psychothérapie, aussi appelée thérapie par la parole ou counselling, peut être efficace en personne ou par télésanté. Certains professionnels utilisent aussi des outils numériques comme des applications pour appuyer la thérapie. Les modalités sont variées et uniques, alors peuvent avoir de différents niveaux d'efficacité pour de différentes personnes.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est largement étudiée et est considérée comme la référence pour le traitement du trouble panique. Elle aide la personne à adopter de nouvelles façons de penser, de se comporter et de réagir face aux sensations de peur ou d'anxiété pendant une crise. Une fois que la personne apprend à réagir différemment aux sensations physiques d'une attaque, leur fréquence peut diminuer.

Une méthode courante dans la TCC est la thérapie d'exposition, qui consiste à confronter progressivement les peurs liées aux symptômes pour aider la personne à reprendre des activités qu'elle évitait. L'exposition intéroceptive, qui vise l'exposition des sensations physiques internes pendant une attaque, peut être utilisée avec des exercices de respiration et de relaxation.

Médicaments

Les professionnels peuvent prescrire des médicaments pour le traitement du trouble panique. De différents types peuvent être efficaces, tels que::

- Des **antidépresseurs**, tels que les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine ou les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (ISRS ou IRSN)
- Des **bêta-bloquants**
- Des **benzodiazépines** (ou autres anxiolytiques)

Traduction de l'Institution national de la santé mentale (2024). Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans autorisation.

Les ISRS et IRSN, couramment utilisés pour la dépression, sont aussi efficaces pour le trouble panique. Ils peuvent prendre quelques semaines avant de faire effet. Les effets secondaires fréquents incluent des maux de tête, des nausées ou des troubles du sommeil, mais ils sont généralement légers si la dose est augmentée progressivement.

Les bêta-bloquants peuvent réduire certains symptômes physiques, comme le rythme cardiaque rapide, la transpiration ou les tremblements. Ils ne sont pas souvent prescrits pour ce trouble, mais peuvent être utiles dans certaines situations précises.

Les benzodiazépines, des anxiolytiques sédatifs, procurent un soulagement rapide, mais certaines personnes développent une tolérance ou une dépendance. Elles sont donc généralement prescrites pour une courte durée.

Habitudes saines

Un mode de vie sain peut appuyer le traitement: assurez-vous d'avoir un sommeil suffisant, une alimentation équilibrée, de l'activité physique régulière et un bon soutien social. Ces habitudes ne remplacent pas un traitement, mais peuvent renforcer ses effets.

Comment soutenir une personne atteinte de trouble panique (ou soi-même)?

S'informer

Sur les symptômes et les options de traitement.

Communiquer

Si vous ou un proche présentez les symptômes du trouble panique, parlez-en ouvertement à des proches avec qui vous avez confiance.

Demander de l'aide

Si votre anxiété, ou celle d'un proche commence à vous causer des problèmes dans la vie quotidienne - tels qu'à l'école, au travail, ou avec de la famille ou des amis - c'est le temps de demander de l'aide professionnelle.

Traduction de l'Institution national de la santé mentale (2024). Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans autorisation.

Faire preuve de compassion

Soyez doux et patients avec vous-mêmes et les autres. Valoriser chaque petit progrès, même avec des rechutes.

Comment trouver de l'aide?

Parlez-en à un fournisseur de soins primaire qui pourra vous orienter vers un professionnel de la santé mentale.

En cas d'urgence ou de danger imminent, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à l'urgence. Au Canada, vous pouvez également appeler la ligne d'urgence en santé mentale au 9-8-8.

Traduction de l'Institution national de la santé mentale (2024). Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans autorisation.