

Trouble panique avec agoraphobie

Bonjour,

J'ai commencé à mettre sur « papier » ce que je ressentais, ce que je vivais, dans l'espoir de m'en débarrasser ou de permettre à mes proches qui le voulaient de lire ce qui suit pour réussir à comprendre ce que je traverse.

Dans les débuts de ma maladie, j'ai pas mal parcouru le web et les forums, pour essayer de comprendre et me rassurer. Je suis tombé sur beaucoup de sujets de personnes qui, comme moi à l'époque, ne comprenaient pas ce qui se passait, sans réel réponses mis à part « il faut aller de l'avant » et « ce n'est rien... », ou bien encore sur des méthodes miracles qui permettraient de retrouver une vie « normale » facilement. Je partage donc mon expérience personnel sur le trouble panique (avec agoraphobie) avec vous, en espérant que ça puisse vous aider (et moi également) si vous même ou un proche en souffre.

Si vous êtes un proche d'une personne qui en souffre, ça ne sera pas facile pour vous non plus. Mais je pense qu'il est important pour vous aussi de comprendre ce qu'il se passe. Car malheureusement même si ça part d'un bon sentiment, certains comportement ou certaines phrases de motivations (« ce n'est rien, tu n'as rien physiquement », « pense à autre », « il faut que tu sortes ça te feras du bien »...) peuvent avoir l'effet inverse à celui recherché et entraîner de la **culpabilité** et un **repliement sur sois** encore plus important. C'est du vécu pour moi.

Tout d'abord je me présente, Thibaut, 27 ans, je vis en région bordelaise, sans emploi depuis bientôt 1 ans.

J'ai eu ma 1ere attaque de panique en janvier dernier alors que j'étais tranquillement assis devant mon ordinateur à lire les infos du jour : j'ai tout d'abord ressenti un « vide dans la tête » suivi d'une accélération du rythme cardiaque (entre 120 et 140 Bpm), de fortes palpitations et d'une légère nausée. Là, j'ai tout de suite peur d'avoir un problème cardiaque sérieux, **peur de mourir**. Appel au 15 en voyant que ça ne passe pas, un docteur de SOS médecin arrive et décide de m'envoyer aux urgences par ambulance où j'ai eu plusieurs examens (radio thoracique, électrocardiogramme et sanguins). Rien à signaler et je peux rentrer chez moi quelque heures plus tard avec pour recommandation de consulter un cardiologue. Je fais d'autres examens prescrits par mon médecin généraliste, RAS à nouveau, et le cardiologue m'a expliqué qu'à part un rythme cardiaque un peu élevé (80Bpm au repos) il n'y a rien.

C'est un peu long, mais mon trouble panique est basé sur le fait que j'ai peur d'avoir un problème au cœur et donc d'envisager la possibilité qu'il « lâche » à n'importe quel moment. Tout est partie de cette 1ere crise (trajet en ambulance + pas mal d'examens en peu de temps + sortie des urgences sans explications avec pour recommandation de voir un cardiologue).

Après quelque jours, je commence à avoir des « symptômes » qui apparaissent, parfois un seul à la fois, parfois plusieurs en même temps : montée d'angoisse rapide et sans raison, rythme cardiaque qui augmente au repos, palpitations, mains et pieds moites, sensation de vertige et de commencer à perdre connaissance, jambes moles, bouffées de chaleur intenses dans le torse et les bras, montée d'adrénaline soudaine et à l'endormissement, en plus de quelques extrasystoles et douleurs intercostales.

Tout cela, je l'avais déjà ressenti avant, mais sans jamais m'en inquiéter réellement. Maintenant, dès qu'un de ces symptômes apparaît, **mes pensées vont directement dans le sens du pire**, de la

situation catastrophe, l'angoisse apparaît et la crise peut se déclencher. A la moindre sensation étrange, « l'alarme interne » se déclenche, les pensées s'affolent en pensant au pire, à ce qui pourrait se passer, et malgré le passage de pensées positives, l'esprit ne reste focalisé que sur le pire. A chaque crise l'histoire se répète et se transforme en **cercle vicieux** : « Mais si j'ai ces symptômes, c'est qu'on est passé à coté de quelque chose lors des examens, je dois avoir un problème et j'ai juste eu de la chance que rien ne se soit passé pendant la dernière crise ». (exemple personnel de ce que je me disais à moi même).

La seule solution que j'ai trouvé à ce moment là, était de faire une activité qui requerrait toute mon attention, sans pouvoir laisser mes pensées vaquer normalement. Ça m'a aidé à calmer les crises, mais au stade où j'en suis je sais que ce n'est pas une bonne solution sur le long terme. Ce que j'ai appris et compris il y a peu, c'est que lorsque que je sens l'angoisse arriver, j'analyse mentalement ce qu'il se passe sans me forcer à penser à autre chose pour détourner mon attention, en ne laissant pas mon esprit partir directement dans le sens du pire, **je fais face**. Ce n'est pas facile au début, surtout lorsque la crise arrive en publique par exemple, et ça prend du temps. C'est un exercice que j'ai répété et j'ai constaté que le nombre et l'intensité des passages d'angoisse avaient diminué. La satisfaction de constater cela est très importante pour le morale et la guérison.

En même temps que le trouble panique, pour moi, s'est développé l'agoraphobie, la peur d'avoir peur. Peur qu'une crise arrive n'importe où et n'importe quand, redouter que cela arrive en voiture ou en publique et de se retrouver dans une situation à laquelle on ne peut échapper pour se retrouver dans un lieu ou avec une personne qui nous sécurise. Ça a eu pour conséquences de ne sortir et prendre la voiture que pour des choses obligatoires, de ne voir mes amis et ma famille uniquement chez moi. Et encore, au début, le simple fait de penser qu'on va faire une crise d'angoisse va nous y conduire et la déclencher dans ces moments précis.

S'exposer à ses situations sera important, **le moment où vous serez prêt !** Se forcer ou forcer la personne malade à le faire, sans motivations, risquera d'avoir l'effet inverse à celui recherché. J'y suis passé et j'y travail toujours car il faut se réhabituer à la moindre situation de la vie de tous les jours.

A l'instant où j'écris ces lignes, un ami me propose de faire une balade en moto, qui nécessite de partir plusieurs heures. Je n'ai pas repris la moto depuis plusieurs mois, je préférerai reprendre petit à petit, dans de bonnes conditions et je refuse. Réponse de sa part : « c'est la fois de trop où tu refuses quelque chose » et raccroche. Mis à part le fait qu'un bon ami me dise cela, et même si vous le pensez, mieux vos ne rien dire car je vous garantie qu'il y a seulement quelque mois, ça m'aurait fait partir dans une spirale de pensées infernales, culpabilité, angoisses...

Actuellement, je prend un médicament à la dose minimal, j'étais réticent au début mais ça m'aide bien. J'ai consulté un psychiatre et je me suis lancé avec lui dans une thérapie comportemental et cognitive depuis deux mois, et ça commence à porter ses fruits.

Pour finir, si je peux vous recommander plusieurs choses qui m'ont également aidés :

- Deux livres de Franck PEYRE : Faire face au trouble panique / Faire face à l'agoraphobie. Ils sont faciles à lire, avec des exemples et exercices concrets, et permet déjà de faire travailler notre inconscient.
- Parlez de ce qu'il vous arrive avec votre entourage : j'ai mis du temps à en parler avec mon entourage. Qu'ils comprennent ou non ce qu'il vous arrive, le fait de pouvoir en parler librement enlève un poids et permet de moins (voir pas) culpabiliser lorsque vous devez expliqué que vous ne pouvez pour le moment pas faire telle chose ou aller à tel endroit. Ne pas s'enfermer, et voir des personnes que j'aime même si c'est pas souvent a été et est

important pour moi.

- Parlez de ce qui vous arrive avec votre médecin traitant : il pourra déjà vous rassurer dans un 1er temps, puis vous orientez vers un spécialiste.
- N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un psychiatre : ça peut sembler bête, mais au début ça me faisait « peur » ou peut être honte, car ça voulait dire que j'étais vraiment malade. Mais ça m'aide énormément, grâce à la thérapie comportemental et cognitive par exemple.

J'espère que ça n'a pas été trop confus pour vous, je n'ai pas une bonne plume et j'utilise mes mots.

Tout ce que je souhaite c'est que ça puisse vous aider, même un peu, et que ça puisse m'aider (un peu égoïstement) aussi, je sais maintenant que j'en avais besoin.

Gardez courage et motivation, vous n'êtes pas seul à vivre ceci, et on en guéri.