

Qu'est-ce que la panique ?



Pour comprendre la panique, il faut comprendre la peur. Nous pouvons concevoir la peur comme un système d'alarme automatique qui est activé par le danger. Imaginez que vous vous trouvez face à face à un animal dangereux; la plupart d'entre nous seraient immédiatement sur le qui-vive! Votre corps, comme pour presque tout le monde, subirait une série de changements, comme une respiration plus rapide, un rythme cardiaque accéléré et de la transpiration pour que vous puissiez affronter la menace. Cette réaction vous mènera soit à vous sauver à toute allure, soit à vous « gonfler » suffisamment pour vous défendre physiquement. Il s'agit d'un mécanisme de survie nommé la réaction de fuite ou de lutte.

Cependant, il arrive parfois qu'une personne ait cette réaction de peur intense sans qu'il y ait de danger : une fausse alerte inattendue. C'est comme si l'on avait déclenché l'alarme sans qu'il y ait d'incendie! Donc fondamentalement, une attaque de panique est une fausse alerte.



La majorité des personnes ressentent de légères sensations quand elles sont anxieuses à quelconque sujet, mais une attaque de panique est beaucoup plus intense que ce qui est normal. Cela est habituellement décrit comme une montée soudaine de peur extrême. Certaines personnes décrivent cette expérience comme de la « terreur pure ». Voici quelques-uns des symptômes associés à une attaque de panique.

Les symptômes d'une attaque de panique

Certains des symptômes sont :

- battements de cœur forts, rapides ou irréguliers;
- transpiration;
- tremblement;
- souffle court ou difficulté à respirer;
- pression, douleur, inconfort dans la poitrine;
- nausée, mal de ventre, diarrhée soudaine;
- étourdissement, faiblesse;
- sensation de picotement ou d'engourdissement dans certaines parties du corps;
- bouffé de chaleur ou frissons;
- impression que le monde est irréel, étrange, sensation de détachement du monde ou de son propre corps;
- penser qu'on perd la tête ou qu'on perd le contrôle;
- peur de mourir.

Comme vous pouvez le voir, ces symptômes ressemblent beaucoup à ceux qu'une personne aurait dans une situation de danger extrême. Vivre une attaque de panique peut être très épouvanté et vous pourriez avoir une forte envie de fuir la situation. Plusieurs des symptômes correspondent à un problème médical et c'est pourquoi certaines personnes demandent l'aide des services d'urgence.

Les caractéristiques d'une attaque de panique

Ils sont, entre autres :

- d'atteindre son intensité maximale rapidement, entre 1 et 10 minutes;
- son sommet dure environ 5 à 10 minutes (à moins que les éléments déclencheurs soient constamment renouvelés);
- l'attaque initiale est toujours décrite comme inattendue et non directement associée à une situation donnée, quoiqu'à la longue les attaques peuvent être liées à des situations particulières;
- elle ne survient pas durant un effort physique intense;
- les attaques se renouvèlent au fil du temps;
- durant une attaque, la personne est fortement poussée à vouloir fuir pour se réfugier.

Bien des personnes pensent qu'elles vont s'évanouir durant une attaque, ce qui est peu probable parce que le processus physiologique qui la déclenche est différent de celui qui provoque les évanouissements.

Il arrive que des personnes aient des attaques la nuit pendant qu'elles dorment. Elles se réveillent en état de panique, ce qui est d'autant plus épouvanté puisqu'il n'y a pas de cause évidente.

L'attaque de panique n'est pas en soi un trouble psychiatrique. Cependant, elle est l'élément clé du trouble panique si la personne ressent au moins quatre des symptômes décrits ci-dessus, les attaques atteignent leur sommet dans les 10 minutes et qu'elle a continuellement peur de vivre une autre attaque.

Le trouble de panique et l'agoraphobie

Une personne souffrant du trouble de panique a une peur constante d'avoir une autre attaque ou est inquiète de ce qui pourrait arriver si elle en avait une. Bien des gens modifient leur comportement pour prévenir une attaque de panique. Certaines personnes en sont tellement affectées qu'elles cherchent à éviter les endroits où elles auraient de la difficulté à obtenir de l'aide ou à fuir. Dans les cas les plus extrêmes, ce type d'évitement devient l'agoraphobie.



Le trouble de panique est plus commun qu'on le pense. Une étude récente a révélé que 22,7 % des gens affirment avoir eu une attaque de panique à un moment de leur vie, 3,7 % ont souffert du trouble de panique et 1,1 % du trouble de panique accompagné d'agoraphobie. * Ces statistiques correspondent à des millions de personnes partout dans le monde. S'il n'est pas traité, le trouble de panique peut mener à la dépression, à d'autres troubles d'anxiété, à la dépendance à l'alcool ou aux drogues et à un grave dysfonctionnement social et professionnel.

**Archives of General Psychiatry. 2006; 63: 415-424*