

# **AGORAPHOBIE**

## **handicap invisible**

### **I – KÉSAKO ?**

Définition : Il s'agit d'un trouble consistant en une peur ou une anxiété de se retrouver dans une situation où il « semble » à la personne qu'elle ne pourra pas y garder le contrôle en cas de problème (ne pas pouvoir s'échapper, se sentir renfermée, étouffée...) surtout dans des endroits où il y a beaucoup de monde (foule, grands magasins, en conduisant sur des « multiples voies », même pour effectuer des démarches administratives, peu importe l'endroit : banques, mairies, etc.)

Ce type de troubles peut survenir à n'importe quel moment, et totalement incontrôlable par la personne qui en souffre.

Cela peut se développer à l'adolescence, ou chez le jeune adulte, mais également chez les personnes âgées.

L'agoraphobie est un type de trouble anxiogène, se caractérisant par des crises de paniques.

### **II – LES SYMPTÔMES :**

Les symptômes sont nombreux. Selon le degré de l'angoisse, certains seront présents, d'autres non :

- a) Fatigue, troubles du sommeil,
- b) Maux de tête, étourdissement, vertiges, impression d'évanouissement imminent, sensation de vertiges, d'instabilité, tête vide,
- c) Nausées, gêne abdominale, diarrhée,
- d) Palpitations ou accélération du rythme cardiaque,
- e) Une transpiration excessive ou des bouffées de chaleur,
- f) Une sensation d'engourdissement ou picotement,
- g) La sensation de souffle coupé, impression d'étouffement ou d'étranglement,
- h) Une douleur ou une gêne thoracique, la sensation d'oppression (sensation de poitrine comprimée par un poids),
- i) Le sentiment d'irritabilité (déréalisation), ou l'impression d'être de soi (dépersonnalisation),
- j) La peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir « fou »,
- k) La peur de mourir.

A un autre stade :

Ce trouble que l'on peut caractériser de « peur/panique » peut se traduire par :

- a. Des inquiétudes et ou des préoccupations qu'elles soient sociales, physiques ou psychiques (penser être malade, peur du regard des autres, d'être jugé.e) ?
- b. Un comportement inadapté afin de réduire ou d'éviter d'affronter le contexte, exemple :
  - Réorganiser sa vie quotidienne afin de pouvoir lancer un SOS et d'être sûr que quelqu'un sera présent,
  - Evitera les transports en commun,
  - Evitera d'aller en salle de sport,
  - Evitera de se confronter à tout endroit où il y a plusieurs personnes, etc.

Les symptômes sont presque toujours déclenchés par les mêmes situations anxiogènes du point de vue de la personne, ils sont très souvent disproportionnés par rapport au danger réel. Ils provoquent indéniablement une souffrance importante et empêchent la personne de se raisonner.

### III – LES CAUSES :

Quatre types de causes principales :

- a) Facteurs génétiques de troubles anxieux (par exemple un parent agoraphobe),
- b) Un stress prolongé,
- c) Une situation traumatisante,
- d) Les neurotransmetteurs\*<sub>1</sub> peuvent être impliqués dans ce processus, les fonctions cognitives\*<sub>2</sub> également.

### IV – LE DIAGNOSTIC, PAR QUI ?

- ✓ Médecin-psychiatre : Consultations et traitement médicamenteux si nécessaire, pris en charge par la CPAM.
- ✓ Psychologue clinicien
- ✓ Psychothérapeute

### V – VIVRE AVEC, COMMENT ?

Si l'agoraphobie n'est pas traitée, elle peut varier selon les situations et le temps. La personne fait un effort « d'auto guérison » en allant se confronter aux diverses situations souvent après avoir réalisé des séances de relaxation, d'EFT, ou de Sophrologie.

Il est bien évident, que plus tôt on se confronte aux situations (cela se nomme la thérapie d'exposition), plus on a des **chances de guérir (90% des cas !)**

Avec le psychologue, une thérapie cognitivo- comportementale peut être mise en place. Elle permet :

- De reconnaître que la pensée est déformée,
- De contrôler la dite pensée,
- De modifier le comportement en conséquence.

Parfois, il y a obligation d'un traitement allopathique.

Cependant, des formes de traitement naturel existent.

### IV – LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS (selon le degré du symptôme)

- 🌈 La thérapie d'exposition,
- 🌈 La TCC (thérapie comportementale et cognitive)
- 🌈 Les anti-dépresseurs (inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine\*<sub>3</sub>)
- 🌈 L'aromathérapie,
- 🌈 La sophrologie.

### **Comment se comporter avec une personne ayant ce symptôme ?**

Faire preuve de bienveillance, d'empathie et surtout de patience. Rassurez la personne, la réconforter, lui offrir soutien en minimisant la situation qui l'angoisse, en évitant les distractions, CENTRAGE UNIQUEMENT sur elle et surtout éviter qu'un aggloméra d'individus se mette autour ! L'aider à s'asseoir, à reprendre sa respiration, en l'invitant à se calmer « doucement » - puis, l'aider à se relever et en lui demandant de calquer sa respiration sur vos gestes : lever doucement les bras – elle inspire – baisser doucement les bras – elle expire.

**Pour venir en aide à une personne souffrant de ce trouble, il faut être disponible, patient, savoir écouter, être prêt à accorder du temps et être facilement joignable.**

**PAS DE JUGEMENT ET PAS DE CRITIQUE !**

## Les neurotransmetteurs\*<sub>1</sub>

**Les neurotransmetteurs sont des messagers chimiques sans lesquels le corps ne peut fonctionner.** Leur fonction est de transporter des signaux chimiques (« messages ») d'un neurone (cellule nerveuse) à la cellule cible suivante. La cellule cible suivante peut être une autre cellule nerveuse, une cellule musculaire ou une glande.

Notre corps possède un vaste réseau de nerfs (système nerveux) qui envoie et reçoit des signaux électriques des cellules nerveuses et de leurs cellules cibles dans tout le corps. Le système nerveux contrôle tout, de l'esprit aux muscles, en passant par les fonctions des organes

En d'autres termes, les nerfs sont impliqués dans tout ce que nous faisons, pensons et ressentons. Les cellules nerveuses envoient et reçoivent des informations de toutes les sources corporelles. Cette rétroaction constante est essentielle pour le fonctionnement optimal de votre corps.

### Quelles sont les fonctions des neurotransmetteurs ?

Le système nerveux contrôle des fonctions telles que :

- Le rythme cardiaque et la pression sanguine.
- Respiration
- Mouvements musculaires.
- Les pensées, la mémoire, l'apprentissage et les sentiments.
- Le sommeil, la guérison et le vieillissement.
- Réponse au stress
- Régulation hormonale.
- Digestion, faim et soif.
- Les sens (réponse à ce que l'on voit, entend, sent, touche et goûte).

Source : <https://thebrain.blog/fr/les-neurotransmetteurs/>

## les fonctions cognitives\*<sub>2</sub>

Le terme cognitif renvoie à l'ensemble des processus psychiques liés à l'esprit. Il englobe une multitude de fonctions orchestrées par le cerveau: le langage, la mémoire, le raisonnement, la coordination des mouvements (praxies), les reconnaissances (gnosies), la perception et l'apprentissage ainsi que les fonctions exécutives regroupant le raisonnement, la planification, le jugement et l'organisation. En psychologie, les processus cognitifs correspondent à l'ensemble des processus mentaux qui permettent à un individu d'acquérir, de traiter, de stocker et d'utiliser des informations ou des connaissances.

Source : <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-maladies/2513800-trouble-cognitif-cerveau-definition-cause-test-traitement-severe-leger-bilan/>

## La sérotonine\*<sub>3</sub>

La sérotonine (ou 5-HT) est un neurotransmetteur synthétisé à partir du tryptophane, un acide aminé apporté par l'alimentation (le tryptophane est notamment présent dans le riz complet, les produits laitiers, les œufs, la viande et le poisson, les fruits à coque...). 95% de la sérotonine est produite dans l'intestin, et seulement 5% dans le cerveau par certains neurones dits sérotoninergiques.

<https://institutducerveau-icm.org/fr/la-serotonine/>

## **L'AGORAPHOBIE D'UN POINT DE VUE HOLISTIQUE\***

Pour commencer, définition d'holistique :

Considérer l'être humain dans sa globalité : physique, émotionnel, mental, socioculturel, environnemental et spirituel. (esprit/corps/mental/psychisme)

Considérer l'individu comme **UNIQUE**. Déterminer systématiquement, dans la mesure du possible, l'origine de la pathologie, du symptôme et appliquer un traitement **causal** doublé d'un traitement de fond **conséquences**.

**LE MALADIT** (maladie) : le corps s'exprime, il nous parle à sa manière. Ce que je vais vous lire est extrait du Grand Dictionnaire des Malaises et des Maladies rédigé par Jacques MARTEL (Editions Quintessence).

### **Autres liens :**

**Dr JADE ALLEGRE** – Parle de l'argile verte (surfine – dans les magasins BIO)

[https://www.youtube.com/watch?v=hR5BALgWfi0&ab\\_channel=NicoBassSolaris](https://www.youtube.com/watch?v=hR5BALgWfi0&ab_channel=NicoBassSolaris)

### **LE SHILAJIT**

<https://www.shilajit-everest.com/>

Un livre à lire : LES QUATRES ACCORDS TOLTEQUES