



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Vivre avec l'agoraphobie : Stratégies d'adaptation et de guérison

Vivre avec l'agoraphobie peut donner le sentiment de faire face à des vents contraires. La peur des situations où il pourrait être difficile de s'échapper ou de trouver de l'aide est constante. Jusqu'à 2 % de la population pourrait souffrir d'agoraphobie chaque année. Comme certains chercheurs pensent que ce trouble est sous-diagnostiqué et sous-traité, les statistiques réelles pourraient être plus élevées.

L'agoraphobie peut limiter les activités et restreindre la liberté personnelle au quotidien. Elle est plus susceptible d'être diagnostiquée chez les femmes et les personnes s'étant fait assigner le sexe féminin à la naissance que chez les hommes ou les personnes s'étant fait assigner le sexe masculin à la naissance. Comprendre l'agoraphobie, ses conséquences psychologiques, ses éléments déclencheurs et les stratégies d'adaptation disponibles peut ouvrir la voie à la guérison et donner de l'espoir. Cet article vise à faire la lumière sur l'agoraphobie et à proposer des mesures pratiques vers la guérison.

Comprendre l'anxiété et le trouble panique

Avant d'aborder le sujet de l'agoraphobie, il est utile de comprendre la différence entre l'anxiété et le trouble panique ainsi qu'en quoi ces problèmes de santé mentale peuvent entraîner une agoraphobie au fil du temps. Bien que ces termes soient souvent utilisés de manière interchangeable, ils décrivent des expériences différentes.

L'**anxiété** est notre réponse naturelle au stress. Elle se développe progressivement et peut durer longtemps. Si une certaine anxiété peut être utile, trop d'anxiété peut nuire à la vie quotidienne. Quant

au trouble panique, il s'agit d'un sentiment soudain de peur ou de malaise intense. Il survient rapidement et peut atteindre son pic en quelques minutes. Le **trouble panique** est souvent écrasant et provoque des symptômes tels qu'une accélération des battements cardiaques, une douleur à la poitrine, un essoufflement, des étourdissements et un sentiment de perte de contrôle.

Une **attaque de panique** peut sembler surgir de nulle part, même s'il n'y a pas de danger réel. L'expérience est pénible et peut faire craindre de nouvelles attaques, créant ainsi un cycle d'anxiété et d'évitement.

Qu'est-ce que l'agoraphobie?

L'agoraphobie est un type de trouble anxieux caractérisé par une peur intense de se trouver dans des lieux ou des situations où il pourrait être difficile de s'échapper ou de trouver de l'aide en cas de détresse. Elle découle souvent d'un mélange d'expériences personnelles, de sensibilité émotionnelle et de facteurs environnementaux. Des antécédents d'attaque de panique, des réactions fortes à l'anxiété ou une phobie existante (peur irrationnelle et persistante liée à une situation, un objet ou une activité) peuvent accroître la vulnérabilité d'une personne à ce trouble. Les événements stressants de la vie, comme le décès d'un proche ou un trauma, particulièrement ceux qui sont survenus pendant l'enfance, peuvent aussi être des facteurs contribuant au trouble. Par ailleurs, les recherches semblent indiquer que les personnes dont un membre de la famille est atteint d'agoraphobie sont plus susceptibles de développer ce trouble.

Alors que de nombreuses personnes peuvent ressentir un certain malaise dans des endroits peu familiers ou bondés, l'agoraphobie amplifie cette peur au point d'avoir un impact grave sur la vie quotidienne. Au fil du temps, les personnes touchées peuvent commencer à éviter complètement ces endroits pour prévenir un autre épisode de panique. Reconnaître ce qui tend à déclencher l'anxiété est un élément important de la gestion de l'anxiété. Bien que chaque personne soit différente, il existe quelques scénarios communs qui suscitent souvent la peur :

- **Endroits bondés** : Centres commerciaux ou événements très fréquentés, où les sorties ne sont pas toujours facilement accessibles.
- **Transports publics** : Les autobus, le métro et les avions peuvent donner un fort sentiment d'enfermement.
- **Environnements inconnus** : Les nouveaux endroits peuvent sembler imprévisibles ou non sécuritaires, en particulier si on craint de ne pas savoir comment gérer un épisode de panique.

Ces situations peuvent déclencher de l'anxiété se traduisant par des signes physiques intenses. Avec le temps, la peur de ressentir à nouveau ces symptômes physiques peut amener les personnes à éviter complètement certaines situations, ce qui renforce le cycle de l'évitement et de l'anxiété.

En quoi l'agoraphobie diffère-t-elle de l'anxiété sociale? Si les deux troubles peuvent impliquer la peur et l'évitement, l'anxiété sociale est plutôt caractérisée par la peur d'être humilié ou jugé dans des situations sociales, comme parler en public ou manger devant d'autres personnes. L'agoraphobie est due à la peur d'être piégé ou incapable d'obtenir de l'aide en cas de symptômes physiques accablants, tels qu'une attaque de panique.

Symptômes physiques de l'agoraphobie

Beaucoup de personnes souffrant d'agoraphobie ont aussi des symptômes comparables à ceux d'une attaque de panique, en particulier dans des situations qu'elles considèrent comme difficiles à fuir. Ces symptômes physiques peuvent apparaître soudainement et sans signes avant-coureurs, ce qui intensifie la crainte qu'il se passe quelque chose de grave.

Voici les signes physiques les plus courants :

- Douleur à la poitrine ou accélération des battements cardiaques
- Tremblements ou sentiment de crainte
- Difficulté à respirer ou hyperventilation
- Étourdissements ou sensation d'avoir la tête légère
- Frissons soudains ou rougissement du visage
- Transpiration excessive
- Nausées ou maux d'estomac

Ces réactions peuvent être intenses et donner l'impression que quelque chose de dangereux est en train de se produire, même s'il n'y a pas de menace immédiate. Cet état d'alerte continu de l'organisme peut avoir des conséquences non seulement physiques, mais aussi émotionnelles, conduisant de nombreuses personnes à se sentir isolées, découragées et impuissantes.

Conséquences psychologiques de l'agoraphobie

La peur constante de se retrouver dans des environnements ou des situations gênantes ou difficiles peut entraîner des sentiments d'isolement, d'anxiété et de dépression. Être constamment sur le qui-vive et préoccupé par le risque d'attaques de panique ou de moments de peur peut être épuisant sur le plan émotionnel.

Isolement : L'un des aspects les plus difficiles de l'agoraphobie est l'isolement émotionnel qu'elle engendre. Une personne qui évite de plus en plus d'endroits peut commencer à se sentir déconnectée de ses cercles sociaux. Ce retrait peut mettre à mal les relations avec les ami·e·s et les membres de la famille. De plus, le sentiment d'être incompris ou jugé par les autres peut accentuer l'isolement et entraîner une détresse émotionnelle plus profonde.

Anxiété et dépression : La peur irrésistible des situations où l'on peut se sentir piégé est souvent associée à des sentiments d'anxiété et de dépression. L'incertitude quant au moment ou à l'endroit où la prochaine attaque de panique pourrait se produire peut accroître l'inquiétude, voire décourager une personne d'effectuer de simples activités quotidiennes. Au fil du temps, la personne peut développer un sentiment de désespoir, car elle a l'impression d'avoir peu de contrôle sur sa vie.

Perte de confiance : Vivre constamment dans un état de peur a un impact négatif sur l'estime de soi. Plus une personne évite les situations à cause de la peur, plus elle risque de perdre confiance en sa capacité à gérer la vie quotidienne. En raison de cette lutte permanente contre le doute, chercher de l'aide peut sembler encore plus difficile pour la personne.

Composer avec l'agoraphobie : Stratégies de gestion de la peur

Bien qu'on puisse se sentir dépassé au début, on dispose de stratégies efficaces pour prendre en charge l'agoraphobie. Pendant la période de rétablissement, il est important de faire preuve de patience et de reconnaître que diviser le processus en petites étapes gérables peut amener des changements au fil du temps.

Les stratégies ci-après peuvent vous aider à composer avec les situations que vous évitez et être utilisées pour prendre en charge directement vos symptômes physiques.

Elles ne diminueront peut-être pas votre peur, mais elles vous aideront à mieux composer avec votre peur et votre anxiété.

- **Techniques de relaxation et de respiration.** Des techniques telles que la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive ou les étirements légers peuvent aider à calmer la réaction de lutte ou de fuite de l'organisme. En cas de pointes d'anxiété, ces pratiques peuvent atténuer les symptômes physiques de panique (accélération des battements cardiaques, respiration superficielle ou muscles tendus) et vous aider à vous sentir davantage maître de la situation. Un simple exercice de respiration, comme effectuer quatre cycles de respiration (inspirer, retenir son souffle et expirer), peut vous aider à vous ancrer en détournant votre attention et en vous procurant un soulagement.
- **Pleine conscience et méditation.** La pleine conscience aide à rester ancré dans le moment présent. Pour les personnes souffrant d'agoraphobie, les pensées anxiogènes se transforment souvent en scénarios hypothétiques (« et si... »). Ainsi, pratiquer régulièrement la pleine conscience ou la méditation peut vous aider à remarquer ces pensées sans les laisser vous envahir. Des méditations guidées ou le simple fait de s'asseoir tranquillement en se concentrant sur sa respiration peuvent être un bon point de départ.
- **Tenue d'un journal et introspection.** Noter ses expériences peut servir à la fois d'exutoire et d'outil d'apprentissage. Ainsi, écrire dans un journal au sujet des éléments ayant déclenché l'anxiété, des techniques qui vous ont aidé à la surmonter ou de ce que vous avez ressenti par la suite peut révéler des schémas utiles. C'est aussi un moyen de suivre les progrès accomplis – relire les passages précédents peut vous rappeler le chemin parcouru, même lorsque la progression semble lente.
- **Consommation judicieuse.** L'alcool, les drogues illicites et même la caféine peuvent accentuer les symptômes d'anxiété. C'est pourquoi en réduire ou en cesser la consommation peut favoriser un meilleur équilibre émotionnel.
- **Création de routines personnelles et d'espaces sécuritaires.** Structurer votre journée peut vous procurer un sentiment de prévisibilité et de calme. Même quelque chose d'aussi simple que de faire une promenade quotidienne à un moment calme de la journée, ou de prendre l'habitude de sortir pour prendre l'air, peut avoir une incidence positive. Créer des « espaces sécuritaires », que ce soit dans un coin confortable de votre maison ou dans un parc à proximité où vous vous sentez en sécurité, vous donne un endroit où vous retirer et une source d'inspiration.

- **Prendre soin de son corps et de son esprit.** Dormir suffisamment, manger des repas équilibrés et faire de l'exercice sont autant d'éléments qui peuvent aider à gérer l'anxiété. Apporter de petits changements au mode de vie peuvent faire une grande différence.
- **Techniques de distraction.** Lorsque la panique s'installe, les techniques de distraction peuvent vous sortir de la spirale de l'anxiété. Certaines personnes utilisent des techniques telles que la méthode 5-4-3-2-1, qui consiste à nommer cinq choses que vous pouvez voir, quatre que vous pouvez toucher, trois que vous pouvez entendre, deux que vous pouvez sentir et une que vous pouvez goûter. Ces exercices sensoriels peuvent vous aider à revenir dans le moment présent.

Demander de l'aide professionnelle

Recevoir un soutien professionnel est une étape importante du processus de rétablissement. Un-e thérapeute ou un-e conseiller-ère spécialisé-e dans les troubles anxieux peut vous aider à dresser un plan personnalisé visant à atteindre vos objectifs de rétablissement. Le soutien professionnel peut aussi vous rassurer et vous guider au cours des différents stades de votre rétablissement.

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC).** La TCC est l'une des thérapies les plus efficaces en cas d'agoraphobie. Un-e thérapeute vous aide à examiner les schémas de pensée qui alimentent l'anxiété et vous apprend à remettre en question et à recadrer ces pensées. La TCC peut vous aider à vous dire « Je peux me sentir anxieux-euse, mais j'ai déjà vécu cela auparavant et j'ai des outils pour m'aider à y faire face » au lieu de vous dire « Si je vais au magasin, je vais paniquer et m'humilier ».
- **Thérapie par exposition.** La thérapie par exposition est un processus graduel qui consiste à faire face aux situations redoutées, et ce, en toute sécurité et avec du soutien. En suivant les conseils d'un-e thérapeute, vous commencerez par des défis moins stressants et en augmenterez l'intensité. Le but n'est pas d'« endurer » la situation, mais d'aider votre cerveau à déprogrammer la réaction de peur en vous prouvant – lentement et en toute sécurité – que vous pouvez affronter ce que vous craignez.
- **Médication.** Pour certaines personnes, les médicaments constituent une partie importante du traitement. Les antidépresseurs ou les médicaments contre l'anxiété peuvent aider à réduire l'intensité des symptômes et à augmenter l'efficacité des autres thérapies. Il faut toujours en discuter avec un-e prestataire de soins médicaux autorisé-e qui peut surveiller votre réponse au médicament et faire des ajustements au besoin.

- **Thérapie en ligne.** Si quitter votre domicile vous semble impossible pour l'instant, commencer par des séances de thérapie virtuelles peut être un bon pas vers les entretiens en personne. Beaucoup de thérapeutes proposent des entretiens sécurisés par vidéo ou par téléphone, ce qui peut rendre le soutien plus accessible et moins intimidant. Dans certains cas, la thérapie peut même commencer par un courriel ou du clavardage pour faciliter l'interaction initiale.

Suivre votre plan de soins peut vraiment vous aider. Cela signifie qu'il faut prendre le temps de participer aux séances de counseling (en personne ou virtuelles), rester en contact avec votre prestataire et utiliser ce que vous avez appris en cours de route. Si les médicaments font partie de votre traitement, assurez-vous de les prendre tels qu'ils vous ont été prescrits.

Mise en place d'un réseau de soutien

Être entouré-e de personnes qui comprennent votre détresse peut vous apporter un soulagement émotionnel et diminuer votre sentiment d'isolement. L'encouragement d'ami-e-s proches, de membres de la famille et de groupes de soutien peut être précieux. Si vous vous sentez à l'aise, parlez de vos expériences avec vos proches afin qu'ils puissent vous apporter le soutien dont vous avez besoin. Parfois, les proches ne comprennent pas bien ce qu'est l'agoraphobie. Parler ouvertement avec eux de ce trouble peut toutefois les aider à comprendre ce que vous vivez. Pour les personnes qui cherchent un accompagnement supplémentaire, les groupes de soutien en ligne ou en personne peuvent être l'occasion d'entrer en contact avec d'autres personnes confrontées à des défis similaires. Parler à d'autres personnes qui comprennent votre situation peut alléger le poids de l'isolement et donner un sentiment d'appartenance.

Maintenir son engagement à guérir

Vaincre l'agoraphobie ne se fait pas du jour au lendemain; il faut du temps, des efforts et de la compassion envers soi. Il est essentiel de célébrer les étapes importantes et de comprendre que les revers font partie du parcours. Faites preuve de bienveillance envers vous-même dans les moments difficiles et rappelez-vous que le rétablissement est un processus et non une destination.

Avec le soutien, les stratégies d'adaptation et l'état d'esprit appropriés, il est possible de reprendre le contrôle de sa vie et de se sentir plus à l'aise dans le monde extérieur. Si vous ou une personne de votre entourage êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale, il est important d'en parler. Le programme d'aide aux employé-e-s et à leur famille (PAEF) de Homewood Santé est là pour vous mettre en contact avec un-e conseiller-ière qui peut vous aider. N'oubliez pas, demander de l'aide est un signe de force; vous n'avez pas à affronter seul-e une telle situation.

Références :

Anxiété Canada (s.d.) Agoraphobie. Article consulté le 8 septembre 2025 sur le site <https://www.anxietycanada.com/fr/troubles/agoraphobie/>

Balaram K, Marwaha R (dernière mise à jour le 11 novembre 2024) Agoraphobia. National Library of Medicine. Article consulté le 8 septembre 2025 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554387/> (seulement en anglais)

Cleveland Clinic (s.d.) Agoraphobia. Article consulté le 8 septembre 2025 sur le site <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15769-agoraphobia> (seulement en anglais)

DiLonardo MJ, Wiginton K (révision médicale par Shruthi, N. le 26 août 2024) Agoraphobia. WebMD. Article consulté le 8 septembre 2025 sur le site <https://www.webmd.com/anxiety-panic/agoraphobia> (seulement en anglais)



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.

1 866 565-4903

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2025 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

14^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins