

MIGRAINE, NEURALGIE, ANXIÉTÉ, ANGOISSE, SPASMOPHILIE, TÉTANIE

©La rédaction d'Allo Docteurs

©http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-migraines-angoisses--le-corps-en-crisis_3125.html

Actu mise en ligne 2015 08 25

Migraine, névralgie, anxiété, angoisse, spasmophilie, tétanie...

Que se cache-t-il derrière toutes ces crises ?

Comment les prévenir ?

Comment gérer l'après-crise ?

La crise est à la fois la meilleure et la pire des choses. La meilleure, car elle alerte l'individu. Il faut alors agir d'urgence, soigner pour éteindre ce voyant rouge qui clignote. La pire, quand elle annonce le début d'une affection au long cours.

Une **sensation de fatigue**, une raideur dans le cou, une vision qui se trouble... Tous ces signes peuvent alerter qu'une crise de migraine se prépare. Plus fréquente chez les femmes notamment en période de règles, la migraine est bénigne mais elle est fortement handicapante.

La migraine survient quand les vaisseaux qui entourent le cerveau se dilatent trop. Le sang afflue en grande quantité tout en transportant avec lui des substances inflammatoires. Ces substances vont agir sur des terminaisons nerveuses qui entourent les vaisseaux sanguins et exciter en particulier, les fibres sensibles d'un nerf, le trijumeau.

La douleur se propage alors sur tout le trajet de ce nerf (les tempes, les yeux, etc.). La crise peut durer plusieurs heures et être si intense qu'elle oblige la personne à arrêter toute activité. La douleur peut aussi être accompagnée de flashes, de nausées et même de vomissements.

La spasmophilie

Comment calmer une crise de spasmophilie ?

La **spasmophilie** est un état qui touche près de dix millions de personnes en France, les femmes principalement. Caractérisée par de l'hypersensibilité neuromusculaire, de l'**hyperventilation** ou encore des vertiges, elle est souvent rapprochée de la tétanie. À l'origine de ces symptômes, une angoisse, la foule, le stress, des facteurs sur lesquels les spasmophiles essayent de travailler.

La crise d'angoisse

Marina Carrère d'Encausse et Michel Cymes expliquent les mécanismes de la crise d'angoisse. Brutalement, vous êtes pris d'une **panique excessive** accompagnée de palpitations, d'étouffements, de sueurs froides et d'un sentiment de peur incontrôlable... Si cela vous arrive fréquemment et sans raison apparente, vous souffrez sans doute de **crises d'angoisse**, qui cachent un véritable trouble anxieux.

Les signes physiques d'une crise d'angoisse (palpitations, sueurs...) correspondent en fait à l'emballement du système limbique qui gère nos émotions et notre mémoire.

L'information, captée par nos sens, fait d'abord escale dans le thalamus. Le **thalamus** donne l'alerte dès qu'il est stimulé par un élément déclencheur. Pour certains, il peut s'agir de la vue d'une araignée alors que pour d'autres, c'est le fait de devoir parler en public...

Ce type de message est habituellement envoyé au cortex pour analyser si l'origine de la peur est justifiée. Mais en cas de crise d'angoisse, l'information est directement transmise aux amygdales cérébrales. Ces dernières vont alors stimuler les glandes surrénales pour qu'elles produisent les hormones du stress : l'adrénaline et le cortisol. Résultat : tout l'organisme est sous tension, le flux sanguin, le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent. La transpiration augmente et les muscles se contractent, prêts à déclencher la fuite.

La durée totale des crises d'angoisse peut varier de quelques minutes à une heure, voire un peu plus. Le calme revient progressivement, mais souvent une grande fatigue et une certaine émotionnalité persistent.

Crise d'angoisse : apprivoiser son anxiété

15% des Français ont à un moment de leur vie présenté un **trouble anxieux**. Cela se traduit par des ruminations, une incapacité à se détendre et à lâcher prise. Le trouble anxieux impacte toute la vie quotidienne, il génère des troubles du sommeil et peut évoluer vers la **dépression nerveuse**.

Parfois, l'**anxiété** se manifeste sous forme de **crises d'angoisse et de panique**. Elle peut aussi être le symptôme d'autres pathologies. Il faut donc s'en préoccuper. Les personnes qui en souffrent ont l'impression de perdre complètement pied et vivent dans l'angoisse de la prochaine crise.

Certaines personnes souffrant de **crises de panique** décident d'entamer une thérapie. L'objectif de la thérapie est de permettre aux patients d'acquérir des outils pour calmer et maîtriser leurs crises d'angoisse.

Dans un premier temps, la thérapie est basée sur la **maîtrise des techniques de respiration et de relaxation**. Dans un second temps, la thérapie est axée sur la construction de hiérarchie des situations anxiogènes. Enfin dans un troisième temps, les patients sont exposés aux **situations anxiogènes** dans un sens gradué, c'est-à-dire de la moins anxiogène à la plus anxiogène.

Crise d'angoisse : la sophrologie pour reprendre le contrôle

Le recours à une technique de bien-être peut être intéressant pour apprendre aux patients anxieux à relâcher la pression et à **gérer leurs angoisses et attaques de panique**. Parmi ces techniques de bien-être : la **sophrologie**.

La sophrologie apprend aux patients anxieux à maîtriser leur stress et à évacuer leurs idées angoissantes grâce à des **exercices de respiration et de visualisation positive**.

Angoisse, anxiété : les bienfaits de la méditation

Comment se déroule une séance de méditation de pleine conscience ?

Le cœur qui s'accroît, une gêne respiratoire, une inquiétude qui ne cesse d'augmenter et qui vous paralyse... Tels sont les symptômes d'un **trouble anxieux**. Si nous avons tous un jour ou l'autre ressenti une certaine **anxiété** face à un événement, cette émotion peut devenir pathologique quand elle devient chronique et fait souffrir. Chaque action, chaque décision devient **source d'inquiétude et d'angoisse**.

Les troubles anxieux prennent différentes formes : attaque de panique, phobies, troubles obsessionnels compulsifs ou encore trouble anxieux généralisé. Les **troubles anxieux généralisés** concerneraient entre 5 et 10% de la population. Les femmes seraient deux fois plus touchées que les hommes.

Les techniques de relaxation peuvent être utiles pour gérer l'anxiété et apporter apaisement et détente. La **méditation de pleine conscience** est aujourd'hui de plus en plus proposée en France.

Être attentif à son corps, à sa respiration et vivre l'instant présent... Plus qu'une séance de méditation, l'objectif est aussi de **se confronter à ses angoisses**. *"Une personne qui souffre d'anxiété va manquer de recul par rapport à ce qui l'inquiète. Par exemple, les personnes qui ont un **trouble panique** vont sentir une accélération du rythme cardiaque et immédiatement cela va être interprété comme "je vais mourir". Et ils adhèrent complètement à cette pensée, ils n'arrivent pas à prendre de recul par rapport à cette pensée. Pour eux, elle est vraie. La méditation va donc aussi permettre à travers différents exercices de prendre du recul par rapport à ces pensées et à ne plus y adhérer, à voir qu'il s'agit juste d'une réalité qui est perçue à travers le prisme de l'anxiété",* explique Stéphany Pelissolo, psychothérapeute.

Au fil des séances, les participants souffrant de troubles anxieux apprennent à se concentrer sur leur corps pour ne plus focaliser leur attention sur leur angoisse. L'objectif des séances est aussi d'apprendre à ne plus avoir peur de ses émotions. Les séances de méditation pleine conscience sont de plus en plus proposées **en complément d'une thérapie comportementale des troubles anxieux**.