

RETENTISSEMENT PSYCHIQUE EMOTIONNEL, COGNITIF ET COMPORTEMENTALE DE L'ASTHME

Le retentissement psychique de l'asthme est un aspect fondamental pour comprendre comment cette maladie affecte non seulement le corps, mais aussi la vie psychologique du patient.

SYNTHESE

CONTEXTE GENERAL

L'asthme est une maladie chronique et potentiellement invalidante.

Les crises, souvent imprévisibles, s'accompagnent de sensation d'étouffement et de peur de mourir.

Cette expérience corporelle intense peut laisser une empreinte émotionnelle durable, voire traumatique.

RETENTISSEMENT EMOTIONNEL

Les troubles émotionnels sont fréquents chez les patients asthmatiques :

- **Anxiété** : peur de la prochaine crise, de ne plus pouvoir respirer, ou de mourir par asphyxie.
- **Angoisse anticipatoire** : certains évitent des activités ou des lieux où une crise pourrait survenir.
- **Dépression** : le caractère chronique de la maladie, les restrictions de vie quotidienne et le sentiment d'impuissance peuvent mener à un état dépressif.
- **Troubles du sommeil** : les crises nocturnes ou la peur d'en avoir perturbent le repos.

💡 Chez l'enfant, ces émotions peuvent s'exprimer par des cauchemars, une anxiété de séparation, ou des troubles du comportement.

RETENTISSEMENT COGNITIF ET COMPORTEMENTAL

- **Hypervigilance corporelle** : attention excessive portée à la respiration et aux sensations thoraciques.
- **Évitement** : réduction des efforts physiques, peur de sortir, de faire du sport, ou de s'éloigner des parents.
- **Dépendance** : certains enfants développent une forte dépendance affective à la mère, perçue comme protectrice face à la crise.
- **Diminution de l'estime de soi** : sentiment d'être "fragile" ou "différent" des autres.

RETENTISSEMENT FAMILIAL ET SOCIAL

- **Famille** : surprotection parentale, anxiété partagée, conflits liés à la gestion du traitement.

- **École / travail** : absentéisme, difficultés de concentration, sentiment d'exclusion.
- **Relations sociales** : peur du jugement, isolement, limitation des activités de groupe.

RETENTISSEMENT SUR LA RELATION AU CORPS ET AU SOIN

- Le corps devient un lieu d'angoisse : il peut "trahir" à tout moment.
- Certains patients développent une relation ambivalente au traitement : ils en dépendent mais le perçoivent aussi comme une contrainte.
- La crise peut être vécue comme une perte de contrôle — d'où le besoin de maîtriser son environnement ou ses émotions.

CONSEQUENCES ET ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

Une prise en charge adaptée aide à limiter ce retentissement :

- **Psychoéducation** → mieux comprendre la maladie et reprendre confiance.
- **TCC ou relaxation** → réduire l'anxiété et améliorer la gestion des crises.
- **Groupes de parole** → rompre l'isolement, partager des stratégies d'adaptation.
- **Soutien familial** → accompagner les proches pour éviter la surprotection.

RESUME

Le retentissement psychique de l'asthme se manifeste par une anxiété importante, une altération de l'image de soi, et parfois des troubles dépressifs ou d'adaptation. Une approche globale, combinant soins médicaux et accompagnement psychologique, est essentielle pour restaurer l'équilibre émotionnel et la qualité de vie.