

PRISE EN CHARGE D'UNE DYSPNEE PSYCHOGENE

La prise en charge d'une dyspnée psychogène repose sur une approche globale, bienveillante et pluridisciplinaire, centrée sur la rassurance, la rééducation respiratoire et la prise en charge psychologique du trouble anxieux ou émotionnel sous-jacent.

RASSURER ET EXPLIQUER LE MECANISME

- Étape fondamentale : le patient doit comprendre que sa gêne est réelle, mais sans atteinte organique.
- Le médecin explique :
 - Que la respiration est perturbée par le stress, l'anxiété ou l'hyperventilation,
 - Que cela crée une sensation trompeuse d'étouffement,
 - Et que le cercle vicieux anxiété ↔ dyspnée ↔ anxiété peut être rompu.
- Cette rassurance cognitive réduit souvent à elle seule la fréquence des crises.

REEDUCATION RESPIRATOIRE ET RELAXATION

→ **Objectif : réapprendre à respirer calmement et rétablir une ventilation normale.**

Techniques utiles :

- Respiration diaphragmatique : respiration lente et profonde par le ventre, plutôt que thoracique.
- Cohérence cardiaque : 5 secondes d'inspiration / 5 secondes d'expiration, 3 à 5 min, 3 fois par jour.
- Relaxation musculaire progressive ou sophrologie.
- Biofeedback ou yoga respiratoire dans certains cas.

Ces méthodes permettent de :

- Diminuer l'hyperventilation,
- Apaiser le système nerveux autonome,
- Réduire la sensation de manque d'air.

PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE

→ **Traiter la cause émotionnelle sous-jacente.**

- **Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) :**
 - Apprennent à reconnaître les pensées anxiogènes liées à la respiration ;
 - À désamorcer les crises par des techniques de relaxation et de restructuration cognitive.
- **Psychothérapie de soutien :** aide à gérer le stress, les conflits ou les émotions enfouies.
- **Traitement des troubles anxieux ou dépressifs** si présents :
 - Antidépresseurs (ISRS) ou anxiolytiques à court terme peuvent être proposés, sous suivi médical strict.

APPROCHE PLURIDISCIPLINAIRE

- **Médecin généraliste** : évalue et suit la situation, élimine les causes organiques.
- **Pneumologue / cardiologue** : confirme la normalité des examens.
- **Psychologue / psychiatre** : prise en charge du trouble psychique.
- **Kinésithérapeute respiratoire** : rééducation à la respiration fonctionnelle.

CONSEILS D'HYGIENE DE VIE

- Éviter les stimulants (café, nicotine, alcool) qui aggravent l'anxiété.
- Maintenir une activité physique douce et régulière (marche, natation, yoga).
- Favoriser un sommeil réparateur.
- Identifier les facteurs déclenchants (stress professionnel, conflits, surmenage).

EN RESUME

OBJECTIF	MOYENS PRINCIPAUX
Rassurer et informer	Explication du mécanisme, élimination des causes organiques
Réguler la respiration	Exercices diaphragmatique, cohérence cardiaque
Diminuer l'anxiété	TCC, relaxation, psychothérapie
Prévenir les récives	Activité physique, gestion du stress, hygiène de vie