



## Trouble panique chez l'enfant

🕒 paru le 20/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Un trouble panique est une forme de trouble anxieux dont la crise de panique est la principale caractéristique : l'enfant se sent subitement mal ou a des sentiments d'anxiété ou de panique. Les plaintes peuvent être très diverses ; elles vont de l'essoufflement et d'une sensation d'oppression sur la poitrine aux palpitations, tremblements, fourmillements et vertiges.

L'anxiété et la panique sont des réactions normales dans certaines situations. Elles deviennent anormales lorsqu'elles ont un impact sur la vie quotidienne de l'enfant et que l'anxiété est disproportionnée par rapport aux circonstances. Quand on est pris d'un trouble panique, on a, après une première crise, toujours peur de faire une nouvelle crise. Résultat : on va tout faire pour éviter que la situation se reproduise (comportement d'évitement). À terme, cette attitude a un effet néfaste sur le fonctionnement et la qualité de vie de l'enfant.

Souvent le motif ou la cause du problème n'est pas très clair(e). Il se peut qu'un facteur héréditaire l'explique. En général, on observe un facteur déclencheur avant la crise de panique à un jeune âge, comme le décès d'un être cher ou d'un membre de la famille, un divorce, une maladie, le harcèlement à l'école, etc. Les enfants qui angoissent à l'idée d'une séparation ont plus de risque de développer un trouble panique plus tard.

### Quelle est sa fréquence ?

Plus d'1 enfant sur 10 présente des symptômes d'un trouble anxieux. Selon certaines études, environ 2 à 8 enfants sur 100 en âge d'aller à l'école souffrent de phobie scolaire. Les symptômes sont plus fréquents à mesure que l'enfant grandit.

### Comment le reconnaître ?

Un trouble panique survient en général pour la première fois entre l'âge de 5 et 10 ans. Les symptômes peuvent être très variés. Mais on observe généralement une réaction exagérée du système nerveux accompagnée des symptômes suivants :

- Palpitations,
- Faiblesse générale,
- Tremblements,
- Sensation d'être sur le point de mourir, de devenir fou,
- Souffle court,
- Étourdissements
- Sensation d'oppression et douleur à la poitrine,
- Sensation de picotements dans les doigts et le visage,
- Sensation d'étouffement,

- Transpiration,
- Bouffées de chaleur et de froid,
- Vision floue.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Selon ce qu'il observe et l'évolution des symptômes, le médecin aura rapidement une idée du diagnostic. Mais étant donné que les symptômes sont particulièrement atypiques et qu'ils peuvent survenir dans plusieurs affections, il devra souvent faire des examens. Ces examens permettront d'exclure avec certitude d'autres affections, comme une activité anormale de la glande thyroïde, l'asthme, une maladie du cœur, etc.

### Que pouvez-vous faire ?

Si vous pensez que votre enfant souffre d'un trouble panique, commencez avant tout par aborder le sujet avec lui. Vous pouvez déjà rassurer votre enfant en lui expliquant la nature des plaintes.

Parlez-en également avec les enseignants à l'école pour qu'ils sachent comment réagir.

Évitez le café, le thé, les boissons rafraîchissantes contenant de la caféine comme le cola et le Red Bull parce qu'ils peuvent déclencher des symptômes qui ressemblent à ceux d'une crise de panique (par exemple les palpitations).

### Que peut faire votre médecin ?

Le médecin vous orientera le plus souvent vers un pédopsychiatre pour poser le bon diagnostic. Le traitement consiste en un accompagnement psychologique, en général une thérapie cognitivo-comportementale. Les médicaments sont rarement nécessaires et seul le spécialiste peut commencer ce genre de traitement. Si les symptômes sont trop sévères ou risquent de devenir chroniques, le médecin peut envisager la prise d'antidépresseurs.

### En savoir plus ?

- [L'anxiété chez l'enfant de moins de 5 ans – Naître et grandir](#)
- [L'anxiété chez l'enfant de 5 ans ou plus – Naître et grandir](#)
- [Thérapies cognitivo-comportementales \(TCC\) – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)
- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Centre PMS – Fédération Wallonie-Bruxelles](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Trouble panique chez l'enfant' \(2000\), mis à jour le 13.09.2016 et adapté au contexte belge le 03.11.2019 – ebpracticenet](#)