

Mindy, 25 ans (trouble panique sans agoraphobie)

Mindy Markowitz est une belle femme de 25 ans, vêtue avec recherche, qui travaille comme directrice artistique dans une revue professionnelle. Elle se rend dans un centre de consultation spécialisé dans les troubles anxieux après avoir vu une publicité dans les journaux. Elle vient chercher un traitement pour ce qu'elle appelle ses "attaques de panique" qui se produisent avec une fréquence accrue depuis l'année dernière, souvent deux à trois fois par jour. Elles commencent avec l'impression soudaine d'un "peur atroce" qui semble venir de nulle part, parfois pendant la journée, parfois en pleine nuit. Elle se met alors à trembler, est prise de nausées, sue abondamment, a l'impression d'étouffer et craint de perdre le contrôle d'elle-même et de faire n'importe quoi, comme se mettre à courir dans la rue en hurlant.

Mindy se rappelle avoir eu des crises identiques quand elle était au collège. Elle fréquentait un garçon que ses parents n'aimaient pas et était bien obligée d'organiser ses sorties à leur insu pour éviter les disputes avec eux. A cette époque, elle était particulièrement sollicitée car elle dirigeait la rédaction de l'annuaire des élèves et préparait son entrée à l'université. Elle se souvient que sa première "attaque de panique" a eu lieu juste après que l'annuaire soit sous presse et qu'elle soit acceptée à Harvard, Yale et Brown. Ses crises ne duraient que quelques secondes et elle les supportait. Mais cela l'inquiétait, au point de se confier à sa mère ; étant par ailleurs en bonne santé, elle ne chercha pas à se faire soigner.

Au cours des huit dernières années, les crises étaient devenues totalement irrégulières. Elles pouvaient disparaître pendant des mois ou, comme maintenant, se produire plusieurs fois par jour. Leur intensité subissait de grandes fluctuations, elles pouvaient même être tellement intenses que le lendemain, Mindy n'était pas en état d'aller travailler.

A part ces attaques et une courte période de dépression au moment de sa rupture avec un ami à 19 ans, Mindy s'est toujours bien comportée à l'école, dans sa vie professionnelle et dans sa vie sociale. Très vivante et d'un contact agréable, elle est respectée par ses amis et par ses collègues pour son intelligence et sa créativité comme pour sa faculté à jouer la conciliatrice dans les conflits.

Même dans les moments où elle a des crises intenses et répétées, Mindy ne réduit pas ses activités. Elle peut rester chez elle une journée car elle est épuisée par une série de crises, mais elle n'associe pas ses attaques à un lieu particulier. Elle explique, par exemple, que la crise peut aussi bien se produire dans son lit que dans le métro. Qu'elle ait une attaque dans le métro, au supermarché ou chez elle, elle se dit "Il me faut faire face".