

FAIRE FACE À LA PANIQUE

C'EST QUOI AU JUSTE UNE ATTAQUE DE PANIQUE ?

Quelquefois appelée « crise d'angoisse » ou « crise d'anxiété », une attaque de panique, est une réaction délimitée de forte anxiété et de malaise intense qui apparaît de façon assez brutale et soudaine et qui atteint sa plus forte intensité en plus ou moins dix minutes.

On la reconnaît habituellement lorsque plusieurs des symptômes suivants sont regroupés :

Palpitations ou accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements, impression d'étouffement ou d'étranglement, douleur thoracique, nausée ou gêne abdominale (diarrhée), sensation de vertige ou d'évanouissement, sentiment d'irréalité ou d'être détaché de soi, peur de devenir fou ou de perdre le contrôle, peur de mourir, engourdissements ou picotements, frissons ou bouffées de chaleurs.

LA PANIQUE, C'EST NORMAL ?

L'anxiété est une réponse normale devant une menace. En fait, lorsque l'anxiété est modérée, elle permet à une personne de se motiver et de se dépasser. Elle est également vitale puisqu'elle joue le rôle de **signal d'alarme** devant un danger. Devant la perception d'une menace, le corps se prépare à **une réponse de lutte ou de fuite**. Trois choix ou états se présentent alors à nous : fuir, figer ou lutter. Dans ce contexte, l'organisme tout entier se mobilise et se prépare à l'action ; il s'agit d'un **système de défense automatique**. Si vous voyez un ours, votre corps doit être prêt à courir ! Les symptômes ressentis par cette activation du corps sont normaux et bien adaptés à la présence d'un danger réel. L'attention est tournée entièrement vers le danger. Toutefois, lorsque ces symptômes se manifestent en l'absence d'un danger réel, une cause est recherchée pour les expliquer et il est facile de conclure que le danger est à l'intérieur de soi. L'attention est alors portée sur les symptômes qui peuvent être perçus comme dangereux.

RÉACTION D'ALARME ET SYSTÈME NERVEUX

Face à un danger perçu ou imaginé, le cerveau enclenche une réponse de défense automatique en alertant le système nerveux autonome (SNA), qui se divise en deux branches distinctes : le système nerveux sympathique (SNS) et le parasympathique (SNP). Le SNS est un système d'urgence alors que le SNP est un système régulateur de l'équilibre du corps. Les deux sont distincts et ne peuvent pas fonctionner en même temps. Le SNS est le système qui prépare le corps à l'action pour faire face à un danger (fuir ou lutter). Pour cela, il libère des substances

chimiques dans le corps, en outre l'adrénaline et la noradrénaline. **Cette réaction du corps n'est pas dangereuse et sans conséquence.** Les symptômes que vous ressentez lors d'une attaque de panique sont dus au fait que le corps est préparé à fuir ou à lutter.

En outre, la tension musculaire est due aux muscles qui se gorgent de sang pour performer ; les tremblements sont causés par la fatigue musculaire ; l'augmentation du rythme cardiaque permet d'augmenter la circulation du sang dans le corps et ainsi de mieux l'oxygéner ; la circulation sanguine est limitée dans les extrémités et est détournée vers les organes vitaux ce qui crée parfois des sensations d'engourdissement et de froid ; l'hyperventilation est associée à une augmentation du rythme de la respiration afin d'oxygéner le corps et comme le danger n'est pas réel et qu'on ne court pas (1), on ressent des sentiments d'étourdissement, d'irréalité, de confusion ; la transpiration vise à refroidir le corps ; etc. Les problèmes digestifs sont quant à eux liés à l'arrêt du SNP. On ne digère pas quand on est en danger et l'arrêt de la digestion peut être ressenti par des nausées, de la diarrhée, la bouche sèche, la constipation et les gaz. On ne s'évanouit pas lors d'une attaque de panique.

CE QUI CAUSE UNE ATTAQUE DE PANIQUE ?

Ce qui cause une première attaque de panique, c'est-à-dire une activation du système nerveux en l'absence d'un danger réel ou devant un **danger imaginé**, est de différents ordres : accumulation de stress, fatigue, régime alimentaire, certains médicaments et stimulants, etc. Il n'y a pas de cause unique et plusieurs facteurs peuvent se combiner auprès de certaines personnes. Plusieurs personnes vont vivre une attaque à un moment de leur vie. Ce n'est pas dangereux et les symptômes disparaissent généralement en quelques minutes et sans aucune conséquence. À la suite d'une attaque de panique où les symptômes sont interprétés comme dangereux, il arrive que les comportements et attitudes d'une personne changent : elle peut s'inquiéter des causes de ces crises (problèmes de santé physique ou mentale), se mettre à anticiper la survenue d'autres crises et devenir hyper vigilante vis-à-vis des symptômes qu'elle ressent. Elle peut même se mettre à éviter certains endroits de peur de faire des attaques. Tous ces changements viennent augmenter le niveau global d'anxiété de la personne et la prédisposent à faire d'autres attaques. La façon d'interpréter les premières « réactions d'alarme » et les comportements qui suivent influencent donc grandement si la personne aura d'autres attaques ou non.

COMMENT FAIRE FACE À LA PANIQUE ?

Comprendre les attaques de panique et ce qui fait qu'elles se reproduisent vous aidera à mieux les accepter et les gérer et du coup, à diminuer leur intensité et leur fréquence. Voici quelques stratégies pour mieux faire face à la panique :

Ne craignez pas vos sensations. Le fait de vérifier constamment si vous avez des symptômes anxieux vous rend propice à en avoir; vous augmentez votre anxiété, vous vous contractez et vous respirez moins bien. Vous augmentez également l'intensité et la durée de vos symptômes quand vous en avez réellement. Apprenez à dédramatiser et à accepter vos sensations.

Attendez que les symptômes disparaissent. La réaction du SNS s'arrêtera lorsque ses neurotransmetteurs seront métabolisés ou lorsque le SNP s'activera à son tour pour rétablir l'équilibre du corps. Si vous restez calme devant les symptômes, le corps métabolise les neurotransmetteurs en trois à cinq minutes. **Vous ne pouvez pas arrêter la réaction d'alarme lorsqu'elle a débuté, mais vous pouvez contrôler son intensité et sa durée.**

Apprenez à respirer. Les personnes anxieuses ont tendance à avoir une respiration thoracique qui est peu profonde, moins efficace et qui s'accompagne de tensions musculaires. Elle est aussi associée à l'hyperventilation. La respiration complète est le premier pas vers la relaxation et elle peut être atteinte par la pratique de la respiration diaphragmatique¹.

Changez votre façon de vous parler. Ayez des pensées réalistes et constructives vis-à-vis les sensations que vous ressentez. Prenez le temps d'explorer vos peurs (à tête reposée) et de vérifier si elles prennent réellement racine dans la réalité. Cessez de craindre le pire ! Les pensées irréalistes et catastrophiques augmentent votre anxiété et maintiennent vos symptômes¹.

Faites face à vos peurs. Fuir un endroit ou l'éviter de peur d'avoir des sensations confirme votre idée qu'il y a un danger. Restez sur place et attendez que vos symptômes diminuent à un niveau confortable. Vous exposer aux endroits ou situations évités vous permettra aussi de confronter vos peurs et de reprendre confiance¹.

La médication. Lorsque l'anxiété est très importante, que les attaques de panique sont fréquentes, que beaucoup de situations sont évitées ou que le fonctionnement est affecté, une médication peut être considérée. Les médicaments ayant un effet sur la sérotonine sont souvent privilégiés par les médecins. Ces médicaments montrent une bonne efficacité, mais prennent entre trois à six semaines avant d'agir et sont parfois accompagnés d'effets secondaires. Les benzodiazépines sont efficaces pour diminuer rapidement l'anxiété et les attaques de panique. Ils ont néanmoins le désavantage d'induire chez certaines personnes, des dépendances psychologiques et physiques. Nous vous recommandons de consulter votre médecin, au besoin.

Modification du discours intérieur :

Sensations et interprétations irréalistes	Pensées réalistes et constructives

www.cscp.umontreal.ca

1. Différents outils psychothérapeutiques sont disponibles au Centre de santé et consultation psychologique afin de vous aider quant à l'identification des pensées, la respiration diaphragmatique, l'exposition, etc.