

# Quoi faire en cas de crise de panique

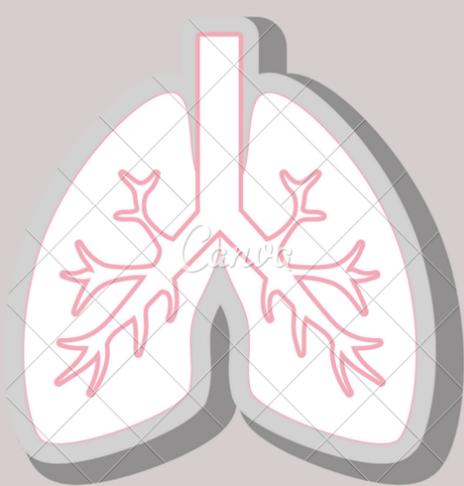


## #1: Ne crains pas tes sensations

Le fait de vérifier constamment si tu as des symptômes anxieux te rend susceptible d'en avoir tu augmentes ton anxiété, tu te contractes et tu respires moins bien. Tu augmentes aussi l'intensité et la durée de tes symptômes quand tu en as réellement. Apprends à dédramatiser et à accepter tes sensations

## #2: Attends que les symptômes disparaissent

Les symptômes de panique ne sont pas permanents. La réaction s'arrêtera lorsque ses neurotransmetteurs seront métabolisés. Si tu restes calme devant les symptômes, ton corps métabolisera les neurotransmetteurs en trois à cinq minutes. Tu ne peux pas arrêter la réaction d'alarme lorsqu'elle a débuté, mais tu peux contrôler son intensité et sa durée



## #3: Apprend à bien 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 diaphragmatique

## #4: Change ta façon de te parler

Aie des pensées réalistes et constructives vis-à-vis les sensations que tu ressens. Prends le temps d'explorer tes peurs (à tête reposée) et de vérifier si elles prennent réellement racine dans la réalité. Cesse de craindre le pire ! Les pensées irréalistes et catastrophiques augmentent ton anxiété et maintiennent tes symptômes



## #5: Fait face à tes peurs

Fuir un endroit ou l'éviter de peur d'avoir des sensations confirme ton idée qu'il y a un danger. Reste sur place et attends que tes symptômes diminuent à un niveau confortable. T'exposer aux endroits ou situations que tu évites généralement, te permettra aussi de confronter tes peurs et de reprendre confiance

## #6: Accepter ou lutter

La réaction première face à la souffrance et la détresse est souvent de chercher à s'en « débarrasser » au plus vite. On cherche alors à se couper de ses réactions, à ne plus penser ou ressentir ce qui s'impose à soi. Plutôt que de lutter, choisis d'observer et d'accueillir ton expérience du moment présent (pensées, émotions, sensations). Cela sera une occasion de t'éloigner de tes réactions automatiques et de mieux vivre avec tes peurs.



Source: Université de Montréal

# Questionnaire d'auto-évaluation de l'anxiété

Pas du tout Un peu Modérément Beaucoup Extrêmement

|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|---|
| Nervosité ou sensation de tremblements intérieurs              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Nausées, douleurs ou malaises d'estomac                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Impression d'être effrayé subitement et sans raison            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Palpitations ou impression que votre coeur bat fort plus vite  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Difficulté importante à vous endormir                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Difficulté à vous détendre                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tendance à sursauter facilement                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tendance à être facilement irritable ou importuné              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Incapacité à vous libérer de pensées obsédantes                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tendance à vous éveiller très tôt le matin et à rester éveillé | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Vous sentir nerveux lorsque vous êtes seul                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## ÉVALUATION

Si à plusieurs questions (soit 5 ou 6 questions) vous avez répondu entre 3 et 4, votre niveau d'anxiété est important et vous devriez envisager des stratégies comme une meilleure hygiène de vie, l'acquisition d'une technique de relaxation, l'ajout d'exercices physique à votre routine quotidienne.

Si dans l'ensemble vous avez indiqué une cote de 3 et 4, vous avez atteint un niveau critique et vous devriez consulter un médecin.