

## Fiche exercice

# L'ATTAQUE DE PANIQUE



L'attaque de panique est une crise d'angoisse intense, d'apparition brutale, dont l'intensité maximale est atteinte très rapidement, en quelques minutes.

Elle comporte de nombreux signes physiques tels que palpitations et tachycardie, sensation d'oppression ou d'étouffement, frissons ou bouffées de chaleur, vertiges et sensation d'instabilité...

Elle s'accompagne parfois d'un sentiment de déréalisation ou de dépersonnalisation : la personne a l'impression que ce qui lui arrive est irréel ou qu'elle en est le témoin extérieur, comme si elle était sortie d'elle-même et se regardait aller mal.

**Durant l'attaque de panique**, on a le sentiment qu'on risque de mourir à cause des symptômes physiques, ou bien de devenir fou ou de perdre le contrôle de soi-même (se ridiculiser en public, risquer de se jeter par une fenêtre, provoquer un accident de voiture...) à cause des symptômes psychologiques.

**Se protéger de la vie en pensant tout le temps aux problèmes et aux dangers ne protège pas des dangers et est épuisant !** L'attitude adaptée, ce n'est pas l'absence totale d'anxiété, mais une anxiété normale : penser et résoudre les problèmes éventuels, agir pour s'y préparer au cas où, puis passer à autre chose et vivre.

Ce qui explique que les pensées liées à la peur, automatiques et très rapides, puissent conduire, dans certains cas, à une véritable spirale de panique : on commence à se sentir mal physiquement (palpitations cardiaques, sensations vertigineuses, petite oppression respiratoire et besoin de soupirer, ou tout autre signe physique). À ce moment, on interprète ces signes comme une menace (« il va m'arriver quelque chose »), ce qui augmente encore notre anxiété de base, et aggrave les manifestations, qu'on se met alors à surveiller attentivement : en se focalisant ainsi sur elles, on les perçoit encore plus clairement ce qu'on interprète comme leur aggravation (« depuis tout à l'heure, je les ressens de plus en plus, pas de doute, ça s'est aggravé, c'est mauvais signe »), d'où augmentation de l'angoisse, jusqu'à la panique.

## Très important...

**À savoir** : une attaque de panique ne va jamais plus loin qu'elle-même.

On ne devient jamais fou, on n'en meurt jamais. Mais celles et ceux qui en ont, savent que c'est immensément pénible...

On peut avoir peur que ça recommence, à commencer à éviter certaines situations pour échapper à une autre attaque de panique.

## Fiche exercice

### L'ATTAQUE DE PANIQUE

Cela peut aller jusqu'à avoir peur de ce qu'on ressent, peur de soi-même. Quand les attaques de panique se répètent, on parle de trouble panique. À force d'éviter des lieux ou des situations, le trouble panique peut conduire à une agoraphobie.

Le problème, ce sont les évitements :

- Évitement des situations
- Évitement des sensations

## La solution : éviter d'éviter

- Tant que l'on évite ce qu'on redoute, la peur persiste sur le long terme. La guérison passe par la confrontation progressive à la peur.
- Pour recommencer à vivre et à agir, il va être question de désobéir à sa peur.

