

Fiche exercice

QUE FAIRE EN CAS D'ATTAQUE DE PANIQUE ?



i Inspiré du livre « ça n'a pas l'air d'aller du tout ! »
Olivia Hagimont (Odile Jacob)

Rien à faire ?

Une attaque de panique, c'est tellement violent qu'on a souvent l'impression qu'il n'y a rien à faire face à elle, sinon tout tenter pour éviter qu'elle ne commence (d'où les évitements des situations qui nous inquiètent). Il y a beaucoup de petits efforts qui sont efficaces pour éviter que la panique ne monte trop. **On ne peut guère empêcher un début d'attaque de panique, mais il y a beaucoup de choses qui peuvent faire que ce début ne reste qu'un début et ne se transforme pas en vraie crise.**

Accepter de se sentir angoissé

Face à l'apparition des premiers signes de peur, **il est important de se rappeler que ce n'est que de l'angoisse afin d'empêcher, dès le début, la spirale panique de prendre son essor. L'objectif premier est d'abord de ne pas aggraver la panique par son propre affolement.** Et pour ne pas s'affoler, le mieux est d'accepter l'anxiété, de se dire : « Bon, voilà, c'est la peur qui revient, je vais lui faire face de mon mieux », plutôt que : « mon Dieu, ce n'est pas possible, pourvu que ce ne soit pas un début de panique ».

Respirer tranquillement

Spontanément lorsque nous avons peur, nous avons tendance à respirer plus vite et plus fort, c'est un réflexe. Ce réflexe d'**hyperventilation** lié au stress et destiné à oxygéner un organisme qui doit agir par le combat ou la fuite est logique. Mais il facilite la survenue de symptômes eux-mêmes angoissants et peut enclencher la spirale panique. Il est donc recommandé de **respirer calmement et lentement**, si besoin dans ses mains ou dans un sac : cette manœuvre limite la tendance naturelle à l'hyperventilation en situation de peur.

Fiche exercice

QUE FAIRE EN CAS D'ATTAQUE DE PANIQUE ?

Rester physiquement et mentalement dans la situation au lieu de partir dans ses scénarios catastrophes

Si vous le pouvez, restez physiquement dans la situation où la panique démarre au lieu de vous enfuir, **et enracinez-vous psychologiquement dans la réalité de cette situation : observez attentivement les lieux, les personnes, les détails de tout ce qui vous entoure.** Au lieu de vous noyer dans vos peurs (« je vais mourir », « ça va devenir de plus en plus épouvantable », « je suis en train de perdre le contrôle »), restez dans la réalité, en respirant tranquillement.

Comme une grosse vague qui me submerge...

Subir une attaque de panique, c'est un peu comme être pris dans une énorme vague lors d'une baignade dans l'océan : on est bousculé, asphyxié, on ne sait plus où on est, on perd ses repères. Que faire ?

Le mieux est de ne pas s'affoler (ce qui nous ferait boire la tasse), de ne pas se débattre, de s'économiser et d'attendre de remonter à la surface.

De même dans une attaque de panique, on peut imaginer que l'on est pris par une déferlante.

Se dire alors :

« **Accepte d'être bousculé dans tous les sens, comme un petit bouchon secoué par une énorme vague. Reste attentif à ta situation actuelle et pas à ce qui pourrait t'arriver. Respire bien, donne-toi pour objectif d'attendre que toutes ces énormes vagues soient passées, les unes après les autres. Instant après instant, minute après minute, fais ce que tu as à faire : respire bien mais pas trop vite, accroche-toi à la réalité qui t'entoure et pas à tes idées et à tes peurs. »**

Pas facile !

Mais c'est une question **d'entraînement** ! Plus vous aurez réagi ainsi face à de petites angoisses, plus vous pourrez faire de même face aux (éventuelles) grosses. Et si vous procédez ainsi, il y aura de moins en moins de grosses angoisses, puisque vous ne les nourrirez plus de vos affolements.