# MANIFESTATIONS ASSOCIÉES À L'ATTAQUE DE PANIQUE

L'attaque de panique est en quelque sorte une **réaction d'alarme** du système nerveux de votre corps, mais le problème est qu'elle se manifeste dans un **contexte d'absence d'un danger réel**. Les sensations associées sont tout autant importantes et désagréables, mais elles ne sont pas dangereuses. Elles sont inoffensives pour vous et votre santé. Elle vise simplement à modifier votre organisme pour vous protéger. C'est-à-dire que les modifications physiologiques, cognitives et émotionnelles vous préparent à réagir comme si vous étiez face à un danger réel, soit à **combattre** ou à **fuir**. Bien sûr, vous êtes fatigué de cette dépense d'énergie rapide et intense une fois que la réaction s'estompe où votre corps travaillera de façon à retrouver ses fonctions normales.

## SENSATIONS PHYSIQUES

Les symptômes de l'attaque de panique liés aux sensations physiques sont nombreux et ils peuvent varier en nombre ainsi qu'en intensité de légère à sévère. Une attaque de panique correspond à un accès soudain de **peur** ou de **malaise** s'accompagnant d'au moins **quatre symptômes cliniques**. L'attaque de panique atteint rapidement son intensité maximale, habituellement en moins de 10 minutes, et elle est délimitée dans le temps. Notez qu'une attaque de panique qui comporte moins de quatre symptômes est appelée « attaque subclinique ».

- ☐ Palpitations cardiaques
- ☐ Serrement ou sensation de lourdeur dans la poitrine
- ☐ Engourdissement dans les bras ou les jambes
- ☐ Picotement au bout des doigts
- ☐ Engourdissement dans une autre partie du corps
- ☐ Souffle court
- ☐ Vertiges, étourdissements
- ☐ Vision brouillée
- ☐ Nausée (mal de cœur)
- ☐ Papillons dans l'estomac ou estomac à l'envers
- ☐ Impression d'avoir un nœud dans l'estomac
- ☐ Boule dans la gorge
- ☐ Jambes molles
- ☐ Transpiration
- ☐ Gorge sèche
- ☐ Se sentir désorienté et confus
- ☐ Se sentir déconnecté, détaché de son corps

## PENSÉES

Les interprétations irréalistes que la personne peut avoir ont comme impact d'augmenter l'intensité de sa panique. Elles nourrissent sa peur de paniquer. Ces idées et ces craintes constituent l'anxiété d'appréhension; c'est la « peur d'avoir peur ».

- ☐ Craintes ou anticipation du moment ou du lieu où pourrait survenir la prochaine attaque
- ☐ Je vais vomir
- ☐ Je vais mourir
- ☐ Je dois avoir une tumeur cérébrale
- ☐ Je vais avoir une crise cardiaque
- ☐ Je vais étouffer, suffoquer, manquer d'air
- ☐ Je vais avoir l'air fou
- ☐ Je vais devenir aveugle
- ☐ Je ne serai pas capable de me contrôler
- ☐ Je vais blesser quelqu'un
- ☐ Je vais m'évanouir
- ☐ Je vais devenir fou
- ☐ Je vais me mettre à crier
- ☐ Je vais me mettre à marmonner ou à dire n'importe quoi
- ☐ Je vais être paralysé par la peur
- ☐ Autres : _____

## COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT ET D'ÉCHAPPEMENT

Lorsqu'il y a agoraphobie, la personne adopte des comportements d'échappement et d'évitement associés aux attaques de panique. Les comportements d'**échappement** consistent à quitter une situation pour fuir les malaises et l'anxiété qui surviennent. Tandis que les comportements d'**évitement** résident dans le fait de ne pas s'exposer à la situation en raison de la crainte qu'elle inspire.

Ces deux comportements sont utilisés comme solution rapide pour diminuer les états de tensions. Mais la personne évite ou échappe plutôt que d'y faire face, ce qui vient renforcir la peur et entretien la problématique. Ceci peut occasionner des conséquences à court et à long terme, soit une perte d'autonomie ou d'estime de soi.

- ☐ Cinéma
- ☐ Supermarché
- ☐ Salle de cours
- ☐ Magasin à rayons
- ☐ Restaurant
- ☐ Musée
- ☐ Ascenseur
- ☐ Amphithéâtre ou stade
- ☐ Stationnement intérieur
- ☐ Endroit élevé
- ☐ Espace fermé (ex. : tunnel)
- ☐ Espace vaste (intérieur, extérieur)
- ☐ Aller en autobus
- ☐ Aller en train
- ☐ Aller en métro
- ☐ Aller en avion
- ☐ Aller en bateau
- ☐ Conduire ou aller en automobile
- ☐ Attendre en ligne
- ☐ Traverser des ponts
- ☐ Réceptions ou rencontres sociales
- ☐ Marcher sur la rue
- ☐ Rester seul à la maison
- ☐ Être éloigné de la maison

## COMPORTEMENTS OU SIGNAUX SÉCURISANTS (COMPORTEMENTS DE NEUTRALISATION)

Parfois l'évitement est plus subtil, car il se fait à l'aide de **garanties sécurisantes**, soit des moyens inappropriés visant à éviter les sensations internes et ainsi amoindrir les symptômes physiques d'anxiété.

- ☐ Une personne, un compagnon sécurisant
- ☐ Des médicaments ou une bouteille vide de médicaments
- ☐ Un sac de papier brun
- ☐ De l'eau en bouteille ou une boisson gazeuse
- ☐ Les principaux numéros de téléphone des cliniques ou des hôpitaux près de chez vous
- ☐ Un téléphone cellulaire pour appeler quelqu'un en cas de malaise
- ☐ La possession d'un porte-bonheur
- ☐ Avoir en tête des solutions ou des plans pour éviter une situation, s'en échapper, s'en éloigner rapidement
- ☐ Conduire dans la voie la plus lente
- ☐ S'asseoir ou demeurer près des sorties d'urgence
- ☐ Bien connaître en tout temps l'emplacement des toilettes
- ☐ Se distraire
- ☐ Tenir le volant tellement fermement que vos mains en deviennent blanches
- ☐ Faire des activités durant les journées ensoleillées plutôt que lors des journées pluvieuses
- ☐ Faire des activités les journées où vous vous sentez bien dans votre peau et ne pas les faire les journées où vous sentez moins bien. C'est votre état physique qui dicte ce que vous allez pouvoir accomplir ou non certaines journées)
- ☐ Avoir une zone de sécurité subjective dans laquelle vous sentez que rien ne peut arriver
- ☐ Tout objet ou comportement qui peut, selon votre perception, avoir la propriété d'empêcher de ressentir des sensations désagréables ou d'avoir une attaque de panique
- ☐ Se raidir
- ☐ S'appuyer sur le panier d'épicerie ou bien à l'aide d'une canne

Ce type de comportement empêche la personne aux prises avec des attaques de panique de réaliser que, sans avoir recours à ces rituels, objets ou personnes, rien de grave ne va lui arriver. Les comportements de neutralisation constituent aussi des signaux de sécurité entretenant le trouble de panique. Il s'agit de stratégies visant à rester dans la situation tout en **évitant d'être en contact avec les pensées, les émotions et les sensations physiques ressenties.**

## COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT INTÉROCEPTIF

Ce sont les comportements que les gens adoptent pour **éviter toute activité** qui par elle-même déclenche des sensations physiques similaires à celles de l'attaque de panique.

- ☐ Boire du café ou une autre boisson contenant de la caféine
- ☐ Manger du chocolat
- ☐ Prendre un gros repas
- ☐ Prendre une boisson alcoolisée
- ☐ Dormir dans une pièce où il fait chaud et humide
- ☐ Monter et descendre des escaliers en courant
- ☐ Danser
- ☐ Faire du sport
- ☐ Avoir une relation sexuelle
- ☐ Soulever un objet lourd
- ☐ Faire des mouvements rapides
- ☐ Marcher à l'extérieur quand il fait chaud ou quand il fait froid
- ☐ Demeurer dans une pièce encombrée où la température est élevée
- ☐ Prendre une douche avec porte et fenêtre fermées
- ☐ Prendre un bain sauna
- ☐ Prendre place à l'arrière d'une voiture surchauffée
- ☐ Regarder un film d'action ou un événement sportif
- ☐ S'impliquer dans un débat
- ☐ Se fâcher
- ☐ S'impliquer dans une discussion vive
- ☐ Se relaxer et rêvasser ou être inactif
- ☐ Porter un chandail à col roulé ou un foulard autour du cou
- ☐ Se placer devant un édifice en hauteur et regarder son mur extérieur vers le haut
- ☐ Aller dans des manèges
- ☐ Placer un oreiller sur son visage
- ☐ S'asseoir dans une garde-robe ou un petit rangement, la lumière éteinte et la porte fermée

OBSERVATIONS/COMMENTAIRES PERSONNELLES:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

## Référence bibliographique


Goulet, J. (2013). *Psychothérapie cognitivo-comportementale du trouble de panique et de l'agoraphobie*. *Manuel d'information destiné à la clientèle*. Montréal, Canada : Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie (4e édition).* Montréal, Canada : Trécarré.



Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre