ADOPTER UNE PENSÉE PLUS RÉALISTE

RÔLE DES PENSÉES DANS L'ATTAQUE DE PANIQUE

Les personnes ayant un trouble panique associent fréquemment de nombreuses significations, interprétations et conséquences catastrophiques aux sensations physiques désagréables ressenties lors d'une attaque de panique. Ces pensées ont comme impact de nourrir la peur de paniquer ou de vivre une attaque de panique en appréhendant les sensations physiques susceptibles de survenir.

Développer un discours intérieur plus réaliste et constructif lors d'une attaque de panique ou à l'exposition d'une situation anxiogène demande de l'entrainement et de la pratique.

IDENTIFIER UNE PENSÉE PLUS RÉALISTE

Premièrement, identifier ses pensées anxiogènes peut être aidant afin d'arriver à trouver des pensées plus réalistes qui vont avoir pour effet de mieux tolérer et même, diminuer les sensations physiques éprouvées lors d'une attaque de panique. Il peut être également utile d'identifier les pensées anxiogènes lors d'un exercice d'exposition à une situation anxiogène pour les mêmes motifs.

1. **Identification des pensées anxiogènes.**
   - ☐ Quelles sont mes craintes principales avant d'affronter une situation anxiogène?
   - ☐ Quelles sont les sensations physiques que je redoute?
   - ☐ Quelles conséquences est-ce que j'attribue à ces sensations?
   - ☐ Pendant que je suis dans la situation, à quoi suis-je porté à penser?
   - ☐ Après que je sois sorti de la situation, qu'est-ce que je me suis dit?

2. **Reconnaître vos pensées anxiogènes et la façon dont elles agissent sur la problématique d'anxiété.**

3. **Apprendre à remettre en question ses pensées anxiogènes et identifier les pensées alternatives plus réalistes et plus constructives.**
   - ☐ Quelles sont les preuves que ça va arriver?
   - ☐ Quelles sont les contre-preuves?
   - ☐ Combien de fois est-ce arrivé?
   - ☐ Quelle est la probabilité réelle que ça arrive?
   - ☐ Quel effet, quelles conséquences y aurait-il vraiment si cela arrive?

4. **Mettez en pratique les pensées réalistes lors d'une attaque de panique ou d'une exposition à une situation anxiogène.**
   - ☐ Prendre une distance avec les pensées anxiogènes.
   - ☐ Plus vous mettez en pratique ce processus et plus vous répétez le nouveau discours interne (pensées réalistes) plus ceci aura de l'influence sur votre anxiété.

EXEMPLES DE PENSÉES PLUS RÉALISTES [1]

- ☐ Cette sensation n'est ni agréable ni confortable, mais je peux l'accepter et la tolérer.
- ☐ Je peux être angoissé et faire face à la situation.
- ☐ Je peux faire face à ces symptômes ou à ces sensations.
- ☐ Ce n'est pas dangereux. Ce n'est pas grave si je prends mon temps pour savoir ce que je dois faire.
- ☐ Ce n'est pas une catastrophe.
- ☐ Je vais voir ce qui se passe et attendre que mon angoisse diminue.
- ☐ C'est l'occasion d'apprendre à gérer mes peurs.
- ☐ Je vais laisser mon corps réagir à sa manière. Les symptômes finiront par disparaître.
- ☐ Je vais tenir le coup, je ne vais pas laisser cette épreuve me déstabiliser.
- ☐ Je peux prendre tout le temps nécessaire pour lâcher prise et me détendre.
- ☐ Je ne dois pas me bousculer. Je peux faire un petit pas en avant, à mon rythme.
- ☐ J'ai réussi à surmonter cela avant et j'y parviendrai cette fois encore.
- ☐ Je peux utiliser mes stratégies d'ajustement et laisser l'attaque passer.
- ☐ Cette anxiété ne va pas me faire mal, même si ce n'est pas agréable.
- ☐ Ce n'est que de l'angoisse, je ne vais pas la laisser me déstabiliser.
- ☐ Il ne va rien m'arriver de grave.
- ☐ Lutter et résister ne m'aideront pas, je vais simplement laisser faire.
- ☐ Ce ne sont que des pensées, ce n'est pas la réalité.
- ☐ Ce n'est pas dangereux.

PENSÉES ANXIOGÈNES	PENSÉES ALTERNATIVES RÉALISTES
Exemple : ***« Je vais faire une crise cardiaque. »***	**Exemple :** ***« Quand mon cœur bat vite, c'est comme si je faisais du sport, ce n'est pas dangereux, même si cela me fait encore peur. »***

Référence bibliographique

[1] Bourne, E. J. (2011). *Manuel du phobique et de l'anxieux*. Paris, France : Éditions EYROLLES.

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