GESTION ADÉQUATE DE L'ATTAQUE DE PANIQUE

ATTITUDE À ADOPTER LORS D'UNE ATTAQUE DE PANIQUE

1. Accepter les sensations

- Le fait de lutter contre les sensations de panique a pour effet de les entretenir et de les amplifier.
- Puisqu'elles ne représentent pas de danger, acceptez-les. Laissez passer la réaction d'alarme en observant vos sensations, sans les refuser. Tentez de mieux tolérer les sensations désagréables.

2. Utiliser une technique de respiration (ex. technique de respiration diaphragmatique)

- Lorsque vous sentez une attaque de panique, concentrez-vous sur votre respiration en prenant des respirations lentes, profondes et attentives. En utilisant le diaphragme, le rythme cardiaque s'en voit ralenti.
- En plus de prévenir l'hyperventilation qui est responsable de malaises physiques, la rééducation respiratoire peut vous aider à vous détendre.
- Bien qu'elle ne peut empêcher ou contrôler l'attaque de panique, elle permet de mieux tolérer, de l'accepter et de moins l'amplifier.
- La technique peut être utilisée et pratiquée dans le quotidien pour diminuer le niveau de stress et pour se détendre dans d'autres moments.

3. Se parler de façon réaliste et constructive

- Ne vous permettez pas de vous faire peur en pensant à des catastrophes qui n'arriveront pas.
- Se référer à la fiche C5 - *Adopter une pensée plus réaliste*.

4. Rester sur place

- La panique est une réaction d'alarme du système nerveux. Attendre quelques minutes le temps que l'organisme se rééquilibre, soit le temps que les réactions physiologiques s'apaisent.
- Rester sur place jusqu'à ce que l'anxiété redescende.

QUELQUES AUTRES ASTUCES …

- ☐ Démystifier les sensations physiques associées à l'attaque de panique.
- ☐ Observer les manifestations des attaques de panique.
- ☐ Écrire vos observations dans un registre ou agenda où vous pourrez mieux apprendre à les reconnaître, soit le moment, la durée, les déclencheurs, les sensations éprouvées et les pensées.
  - Vous pouvez utiliser une grille d'auto-observations (disponible sur le site TCCmontréal).
- ☐ Écrire vos pensées plus réalistes sur petite carte que vous pouvez garder dans votre portefeuille et consulter si besoin lors d'une attaque de panique.
- ☐ AUTRES : _____

Mes commentaires / Mes observations :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

RÉFÉRENCES

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