

L'anxiété et les crises de panique:

Le terme anxiété peut évoquer différentes choses. Pour certains, il renvoie à un sentiment général de stress et de détresse. Pour d'autres, à une sensation particulière au creux de l'estomac. Même si l'anxiété peut se manifester de nombreuses façons, elle a les mêmes racines pour tout le monde.

L'anxiété est la réaction de notre corps lorsque notre bien-être est menacé. C'est une réaction au stress complètement normale. Sans anxiété, nous ne réagirions pas lorsque nous sommes en danger et nous ne serions vraisemblablement pas en vie aujourd'hui. La peur est une réaction émotionnelle semblable : la réponse de notre corps à une menace imminente, que celle-ci soit réelle ou perçue. On vit de l'anxiété quand notre corps et notre esprit anticipent une menace éventuelle. Tous les humains vivent de l'anxiété lors d'événements stressants, par exemple un diagnostic médical, des difficultés relationnelles, du stress lié aux études ou au travail ou des préoccupations financières.

Il arrive aussi qu'on vive de l'anxiété au sujet de menaces anticipées qui peuvent ne pas être réelles ou aussi graves qu'on pensait. D'une certaine manière, notre cerveau a évolué de façon à être extrêmement attentif à la détection des menaces : il sera davantage porté à considérer les choses comme des menaces que le contraire afin de s'assurer que nous ne négligerons aucun risque de danger. Malheureusement, il n'y a pas d'interrupteur pour « éteindre » notre cerveau! L'anxiété peut donc devenir un problème parce qu'elle nous transmet de l'information qui n'est pas utile et qui nous fait vivre de la détresse et de l'évitement.

Certaines personnes reçoivent un diagnostic de trouble anxieux parce qu'elles vivent constamment un niveau élevé d'anxiété ou qu'elles deviennent rapidement anxieuses dans certains contextes. Quand il ne s'agit plus d'un phénomène temporaire de peur ou d'inquiétude, c'est le signal qu'il serait bon d'avoir de l'aide. Effectivement, les sensations associées à l'anxiété peuvent empirer si elles perdurent. Vivre de l'anxiété ou recevoir un diagnostic de trouble anxieux n'est pas synonyme de faiblesse. Avec l'aide appropriée, on peut apprendre à mieux gérer son anxiété et vivre une vie heureuse et accomplie. Pour ce faire, il est important de comprendre son état et de recevoir le bon traitement.

L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUE:

Contrairement à l'anxiété plus générale, qui a souvent des déclencheurs clairs et graduels, la crise de panique typique survient soudainement; elle se présente sous forme de peur ou d'anxiété incontrôlable qui peut engendrer des comportements impulsifs.

La réaction de peur est l'une des différences les plus marquées entre les crises de panique et les autres expériences associées à l'anxiété. Une personne qui vit une crise de panique a peur de la peur qu'elle ressent plus que de facteurs externes. Plusieurs ont expliqué ressentir alors une perte de contrôle. Alors que l'anxiété apparaît graduellement et peut se prolonger sur de longues périodes, une crise de panique survient de manière inattendue et dure généralement quelques minutes.

N'IMPORTE QUI PEUT VIVRE UNE CRISE DE PANIQUE, À N'IMPORTE QUEL MOMENT. LES PERSONNES QUI ONT UN TROUBLE PANIQUE VIVENT DES CRISES RÉCURRENTES QUI NE PEUVENT ÊTRE EXPLIQUÉES PAR D'AUTRES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ MENTALE.

LES SIGNES D'UNE CRISE DE PANIQUE

Une crise de panique survient de manière soudaine et inattendue, et dure généralement quelques minutes seulement. Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. Voici la liste des plus communs :



ENVIRON **35 %** DE LA POPULATION ÉTUDIANTE UNIVERSITAIRE VIT UNE CRISE DE PANIQUE OU D'ANXIÉTÉ À UN MOMENT OU L'AUTRE DE SON PARCOURS. IL S'AGIT DE RÉACTIONS CORPORELLES NORMALES À UNE PERCEPTION DE DANGER, MÊME SI LA SITUATION NE COMPORTE PAS DE MENACE RÉELLE.

SIGNES PHYSIQUES

- Battements cardiaques rapides ou intenses
- Transpiration
- Sensation de serrement, d'inconfort ou de pression dans la poitrine, le cou ou le dos
- Tremblements
- Douleur dans la poitrine
- Souffle court
- Étourdissement ou perte d'équilibre
- Douleurs gastriques
- Bouche sèche

SIGNES MENTAUX

- Sensation de détachement de soi ou de la réalité
- Peur de perdre le contrôle
- Puissant désir de fuir la situation
- Pensées et peurs irrationnelles
- Peur, appréhension ou terreur intenses
- Peur de mourir
- Sentiment de catastrophe imminente

Plusieurs facteurs, y compris la constitution biologique particulière de chaque personne, influencent les signes présentés lors d'une crise de panique. Comme ils peuvent être particulièrement intenses, on les confond souvent avec la manifestation d'autres problèmes de santé importants. Heureusement, il est possible d'apprendre à réduire et même éliminer les crises de panique. Voyons ce qui peut être fait.



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUE

[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]

GÉRER LES CRISES DE PANIQUE : PISTES À EXPLORER

Les traitements pour les crises de panique basés sur des données probantes ressemblent à ceux visant à contrer l'anxiété et comprennent une approche d'exposition. La pleine conscience et la méditation peuvent aussi aider à diminuer le stress et favoriser une plus grande souplesse psychologique. Il arrive que de la médication soit utilisée en renfort aux traitements comportementaux. Voici quelques points à garder en tête si vous vivez des crises de panique :



SACHEZ QU'ON PEUT TRAITER LES CRISES DE PANIQUE

Il est rassurant de savoir qu'avec la compréhension actuelle du phénomène, il est très souvent possible de traiter les crises de panique. La recherche a démontré que 80 à 90 % des gens qui mettent en pratique les diverses stratégies énumérées dans ce document constatent une amélioration de leur état.



CONSULTEZ UN MÉDECIN

Avant toute chose, il est important de consulter un médecin pour s'assurer que vos symptômes ne sont liés à aucune autre problématique médicale. Si c'était le cas, le médecin serait en mesure de s'en occuper. Le plus souvent, il n'y a aucun autre problème et cette confirmation procure déjà du soulagement.



QUITTEZ LA SITUATION ANXIOGÈNE TEMPORAIREMENT

Quand on commence à être envahi par une crise de panique, quitter la situation anxiogène temporairement peut aider à en réduire l'intensité. Il est toutefois important d'y revenir dès qu'on a retrouvé assez de maîtrise de soi.



RECONNAISSEZ LES SIGNES AVANT-COUREURS

La crise de panique est généralement caractérisée par une escalade de signes physiques et mentaux, des plus subtils aux plus envahissants. En développant votre conscience des premiers signes subtils, vous pourrez utiliser certaines stratégies de gestion de la panique avant qu'elle vous envahisse complètement. Voici certains signes qui se présentent souvent en premier : mains moites, battements cardiaques accélérés ou plus forts, contractions musculaires ou étourdissement. Avec le temps, le fait de remarquer ces premiers signes vous aidera à avoir plus de maîtrise sur vos crises de panique.



DEMANDEZ DE L'AIDE PROFESSIONNELLE POUR APPRENDRE À GÉRER ET RÉDUIRE LES CRISES DE PANIQUE

Des médecins aux thérapeutes en santé mentale en passant par les experts en conditionnement physique ou en nutrition, de nombreux professionnels de la santé et du bien-être peuvent offrir un éventail de techniques et de conseils sur votre mode de vie. Effectivement, la psychothérapie, certaines techniques de respiration ou de relaxation musculaire, l'exercice physique et certaines recommandations alimentaires peuvent alléger les signes des crises de panique.



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUE

[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]



RAPPELEZ-VOUS QU'UNE CRISE DE PANIQUE N'AURA PAS DE CONSÉQUENCES PHYSIQUES SIGNIFICATIVES

Les crises de panique engendrent beaucoup de détresse, mais elles ne sont pas dangereuses. Elles ne causeront pas de crise cardiaque, de maladie mentale, d'insuffisance respiratoire ou d'asphyxie ni de perte de contrôle des fonctions physiologiques ni la mort. Prendre le temps d'explorer et de comprendre ce qui déclenche vos crises de panique et ce qui se passe alors dans votre corps permet de devenir plus à l'aise et de mieux les accepter quand elles surviennent.



CULTEZ UNE ATTITUDE D'ACCEPTATION

En comprenant que la crise de panique est une expérience ancrée dans un processus physiologique et qu'elle ne présente pas de réel danger, on peut commencer à l'accepter. On peut alors utiliser certaines techniques d'ancrage tout en laissant la crise passer. C'est le mieux qu'on puisse faire!



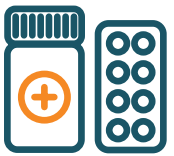
N'ESSEYEZ PAS D'ARRÊTER LA CRISE DE PANIQUE

Tenter d'arrêter ou de contrôler une crise de panique ne fait qu'engendrer davantage d'anxiété, de peur et de frustration. Une fois que l'adrénaline est relâchée dans le corps, celui-ci a besoin d'un certain temps pour la métaboliser. Il n'est donc pas possible de mettre fin à la crise de panique immédiatement. En général, c'est après trois à cinq minutes que les symptômes sont les plus aigus; ils disparaissent ensuite rapidement.



RÉDUISEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS GÉNÉRAL

Il peut être utile de prendre le temps d'explorer les possibilités de réduction du stress dans votre vie quotidienne et votre mode de vie. Cela peut notamment passer par l'exercice physique, l'élimination de stimulants tels que la caféine, des changements alimentaires, l'établissement d'un réseau de soutien ou l'intégration de moments de détente au quotidien.



ESSEYEZ LA MÉDICATION SI LES AUTRES SOLUTIONS NE FONCTIONNENT PAS

Il est vrai que la médication peut aider, mais elle peut entraîner des effets secondaires ainsi qu'un phénomène de dépendance, alors que d'autres stratégies peuvent être tout aussi efficaces. Commencer à utiliser d'abord les autres stratégies permet de cultiver la croyance qu'il est possible de gérer les crises de panique sans médication.



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUE

[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]

COMMENT SOUTENIR UNE PERSONNE QUI VIT UNE CRISE DE PANIQUE

Être témoin d'une crise de panique peut être effrayant, surtout que plusieurs de ses signes ressemblent à ceux d'états de santé qui mettent la vie en péril. Quand vous savez qu'une personne fait une crise de panique :



FAITES DE VOTRE MIEUX POUR RESTER CALME

Pour la personne qui fait une crise de panique, il est rassurant d'être avec une personne qui reste calme et en maîtrise d'elle-même. Faites de votre mieux pour vous montrer compréhensif et sans jugement.



AIDEZ LA PERSONNE À SE CONCENTRER SUR SA RESPIRATION

Encouragez-la à respirer lentement : cela peut aider à calmer et stabiliser son système nerveux. Il peut être aidant de le modéliser en respirant vous-même lentement et calmement.



AIDEZ LA PERSONNE À SE RELIER À CE QUI L'ENTOURE

Une personne qui fait une crise de panique peut en réduire la gravité en concentrant son attention sur quelque chose d'externe. Demandez-lui de regarder autour d'elle et de nommer cinq objets qui se trouvent à une certaine distance.



DONNEZ L'EXEMPLE

Si vous demandez à la personne en crise de faire quelque chose, faites-le vous-même. Elle sera plus portée à faire comme vous que de faire ce que vous lui dites de faire seulement avec des mots.

Il est important de se rappeler que bien des gens se sentent gênés de vivre une crise de panique dans un endroit public. Vous pouvez leur rappeler qu'il n'y a pas de raison d'être gêné, que ça peut arriver à tout le monde. Enfin, comme la personne peut être à différents stades de compréhension du phénomène et de ses causes profondes, il peut être utile de lui demander ce qu'elle fait comme démarche pour prévenir les crises.

RÉFÉRENCES:

1. Derrick, K., Green, T., & Wand, T. (2019). Assessing and responding to anxiety and panic in the Emergency Department. *Australasian emergency care*, 22(4), 216-220.
2. Fowles, D. C. (2019). Motivational approach to anxiety disorders. In *Anxiety: Recent developments in cognitive, psychophysiological, and health research* (pp. 181-192). Taylor & Francis.
3. Hamm, A. O. (2020). Fear, anxiety, and their disorders from the perspective of psychophysiology. *Psychophysiology*, 57(2), e13474.
4. Hovenkamp-Hermelink, J. H., Voshaar, R. C. O., Batelaan, N. M., Penninx, B. W., Jeronimus, B. F., Schoevers, R. A., & Riese, H. (2019). Anxiety sensitivity, its stability and longitudinal association with severity of anxiety symptoms. *Scientific reports*, 9(1), 1-7.
5. Kim, Y. K., & Yoon, H. K. (2018). Common and distinct brain networks underlying panic and social anxiety disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 80, 115-122.
6. Lattari, E., Budde, H., Paes, F., Neto, G. A. M., Appolinario, J. C., Nardi, A. E., ... & Machado, S. (2018). Effects of aerobic exercise on anxiety symptoms and cortical activity in patients with panic disorder: a pilot study. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 14, 11.
7. López, D. R. C., & Reyes, B. M. A. (2020) Delimitation of Anxiety Disorder with Panic Attacks and Therapeutic Considerations for Approach.
8. Palardy, V., El-Baalbaki, G., Fredette, C., Rizkallah, E., & Guay, S. (2018). Social support and symptom severity among patients with obsessive-compulsive disorder or panic disorder with agoraphobia: a systematic review. *Europe's journal of psychology*, 14(1), 254.



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUE

[campusmentalhealth.ca/fr] [morefeetontheground.ca/fr]