

# Les crises de panique chez les enfants et les jeunes : Informations pour les parents et les personnes s'occupant des enfants



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Les crises de panique sont des périodes de peur intense provoquées par le déclenchement d'une alarme corporelle, entraînant une montée soudaine d'adrénaline et de nombreux symptômes physiques pénibles. Les crises de panique peuvent être effrayantes et accablantes. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses choses qui peuvent aider à surmonter les crises de panique.

## L'histoire de Petra

Petra est en dernière année de lycée. Malheureusement, cette année a été stressante : elle a connu des difficultés avec ses camarades et le travail a été très dur aussi. Maintenant, elle a des périodes où elle se sent paniquée et anxieuse sans raison. Pendant ces périodes, elle sent son cœur battre la chamade, commence à transpirer et doit quitter la chambre, et finit par se cacher dans la salle de bain jusqu'à ce qu'elle se sente mieux. Les choses vont tellement mal qu'elle commence à sécher les cours pour éviter d'avoir une crise...

How soutiendriez-vous Petra ?

## Introduction

Tout le monde est anxieux de temps en temps. L'avantage d'avoir "juste assez d'anxiété" est que cela nous aide à nous mettre en garde contre un danger potentiel. Mais si l'anxiété est si forte (comme la panique) qu'elle commence à causer des problèmes, il peut s'agir d'un état d'anxiété (comme des crises de panique)...

## Que sont les attaques de panique ?

Les crises de panique sont de brèves périodes de peur intense déclenchées par une libération soudaine d'adrénaline, qui provoque des symptômes physiques tels que :

- Symptômes cardiaques (ou cardiaques), par exemple battements de cœur, cœur battant, poitrine pain
- Symptômes respiratoires, par exemple, essoufflement, sensation smothered
- Symptômes gastro-intestinaux (GI), par exemple nausées, vomissements ou estomac pains
- Symptômes de l'oreille interne (c'est-à-dire vestibulaire) tels que la sensation de vertige, de tête légère ou faint

Bien que la période de panique intense soit relativement brève (de quelques minutes à une demi-heure), on peut continuer à se sentir anxieux pendant des heures après.

## Pourquoi les gens ont-ils des attaques de panique ?

---

La bonne nouvelle est qu'en tant qu'êtres humains, nous disposons d'un système d'alarme conçu pour nous avertir du danger. C'est utile, car lorsque nous sommes confrontés à des dangers physiques (par exemple, être attaqué par un tigre à dents de sabre), ce système d'alarme se met en marche et crée une poussée d'adrénaline dans notre corps, qui nous aide alors soit à "combattre" le danger, soit à prendre "la fuite" et à fuir le danger. Finalement, le danger passe, et notre corps revient à la normale.

Malheureusement, notre système d'alarme n'est pas aussi bien adapté pour faire face aux stress à plus long terme auxquels nous sommes confrontés dans la société moderne, tels que l'école, le travail, les relations et la surcharge sensorielle de la société moderne. En conséquence, notre système d'alarme se déclenche souvent, ce qui provoque des crises de panique.

### Pourquoi une attaque de panique particulière ?

Certaines personnes sont plus sensibles aux crises de panique, comme celles qui

- Des antécédents familiaux d'anxiété ou de troubles de panique : Dans ces cas, il se peut que leur corps soit simplement câblé pour être plus sensible.
- Une enfance plus stressante au départ, ce qui rend le système d'alarme plus sensible.

Les crises de panique peuvent être déclenchées par des éléments tels que

- Stress physique affectant le corps (par exemple, certains médicaments ou drogues tels que l'excès de caféine, les médicaments stimulants, les problèmes de thyroïde)
- Stress émotionnel ou psychologique/social (par exemple, problèmes au travail/à l'école, conflit avec les autres)

## Quelle est la différence entre les attaques de panique, le trouble panique et l'agoraphobie ?

---

**Les crises de panique** : Brève période de peur intense et soudaine avec des sensations physiques. Les gens peuvent avoir des crises de panique, mais cela ne s'appelle pas un trouble, à moins que cela n'entrave réellement le fonctionnement de l'individu ou ne l'empêche de vivre.

**Trouble de panique** : Lorsqu'une personne a eu plusieurs crises de panique, qui continuent à se produire, et en outre, lorsque les crises de panique causent des problèmes de fonctionnement à l'école, au travail ou dans les relations. Par exemple, la personne commence à éviter d'aller quelque part, ou évite de faire des choses par peur d'avoir une crise de panique.

**Agoraphobie** : Lorsque les gens évitent de sortir, généralement par peur d'avoir une crise de panique. Agoraphobie vient des mots grecs "agora", le marché, et "-phobie", une peur. Littéralement, cela signifie "la peur du marché".

## L'auto-assistance : Ce que vous pouvez faire entre deux attaques de panique

---

Voici quelques stratégies que vous pouvez mettre en pratique à l'avance pour vous aider si vous ressentez l'anxiété :

- **Pratiquez la respiration profonde.** Lorsque les gens se sentent anxieux, ils ont souvent tendance à respirer plus vite. Malheureusement, respirer trop vite peut en fait vous donner des vertiges et des étourdissements, ce qui vous rend encore plus anxieux...

Essayez ceci :

- Prenez une longue et lente inspiration par le nez. Imaginez que vos poumons se remplissent d'air.
- Retenez votre souffle, tout en comptant "un, deux, trois"
- Expirez lentement par vos lèvres pincées, en même temps que vous relâchant les muscles de votre visage, de votre mâchoire, de vos épaules et de votre ventre.
- Répéter.

Vous avez encore des problèmes ? Envisagez d'autres exercices de respiration tels que

- **La respiration de combat.** La respiration de combat est le type d'exercices de respiration profonde enseignés aux soldats et aux autres professionnels qui doivent savoir comment faire face à la panique et à l'anxiété. Il existe de nombreux exemples de vidéos et d'applications Youtube, comme "Tactical Breather", pour aider à enseigner cela.
- **Respiration dans un sac en papier.** Une stratégie classique qui permet de respirer plus lentement est de respirer dans un sac en papier (pas en plastique !). Cependant, des études montrent que cette méthode n'est pas plus efficace que de respirer dans un tube creux. La clé est de faire quelque chose pour ralentir votre respiration.

Autres éléments qui peuvent être utile de pratiquer à l'avance :

- **Câlin de papillon.** L'étreinte papillon est une technique décrite par le Dr Francine Shapiro dans son livre "Getting Past Your Past : Prenez le contrôle de votre vie avec les techniques d'auto-assistance de la thérapie EMDR". Cherchez "l'étreinte papillon" sur Youtube.com pour trouver des vidéos sur comment vous pouvez pratiquer cette technique simple mais puissante.
- **N'évitez pas d'aller à des endroits pour éviter une crise de panique.** Les crises de panique sont si pénibles que les gens évitent parfois des situations dans une tentative malavisée d'éviter d'avoir d'autres crises de panique. Malheureusement, cela ne fait que rendre la panique plus difficile à gérer la prochaine fois et conduit les gens à éviter de plus en plus de situations. Par exemple, un élève qui a une crise de panique dans une salle de classe peut éviter de retourner dans cette salle, peur d'avoir une autre crise de panique. Malheureusement, cela peut conduire les gens à éviter de plus en plus de situations.
- **Utilisez des pensées positives pour faire face à la situation.** Rappelez-vous que même si les symptômes de la panique sont effrayants en raison de la montée d'adrénaline, ils ne sont pas dangereux ni nocifs ; ce n'est pas une crise cardiaque et vous ne mourrez pas d'une crise de panique. Les symptômes ne sont que la réaction du corps au stress, qui se bat ou fuit. Vous passerez à travers l'épisode.

L'auto-assistance : Ce que vous pouvez faire pendant une crise de panique

- **Remarquez que vous commencez à vous sentir anxieux, avec l'acceptation et sans jugement.** Vous pourriez vous dire "Je remarque que je commence à être anxieux. D'accord, c'est bien. Je surmonterai ça. Je vais respirer profondément. De toute façon, je sais que ce n'est pas la fin du monde. C'est peut-être horrible, mais c'est comme une tempête ou je dois attendre patiemment jusqu'à la fin."
- **Essayez de ne pas juger, critiquer ou vous apitoyer sur votre sort.** Essayez d'éviter les pensées critiques comme "Pourquoi cela m'arrive-t-il toujours ? Je suis un perdant pour me sentir ainsi..." Ces pensées ne sont pas utiles pour vous faire sentir mieux
- **Faites preuve de compassion.** Rappelez-vous que vous n'êtes qu'un être humain. Vous pourriez vous le rappeler : "Tout le monde est imparfait. Je suis humain, donc c'est normal si je ne suis pas parfait." C'est très probable que ce soit les mêmes choses de soutien que vous diriez à un ami proche ou à un membre de la famille s'ils étaient anxieux et paniqués
- **Respiration profonde.** Utilisez la respiration profonde que vous avez, espérons-le, pratiquée au préalable, par exemple:
  - Respiration dans un sac en papier.
  - Prendre une grande respiration par le nez, puis compter de un à trois, puis expirer et répéter cela.
  - Câlins de papillon.

Pour la famille et les amis : Comment soutenir votre enfant ou votre jeune pendant une crise de panique

## À faire

Si un de vos êtres chers est en pleine crise de panique, vous pouvez essayer ce qui suit :

<ul style="list-style-type: none"> <li>Faites remarquer qu'ils peuvent se sentir anxieux.</li> <li>Montrez-lui que vous l'acceptez quoi qu'il arrive, même s'il se sent anxieux et qu'il a une crise de panique. Nous voulons tous nous sentir acceptés, et lorsque nous ne nous sentons pas acceptés par les autres, cela peut nous rendre anxieux et ne se sentir en sécurité à un niveau profond.</li> <li>Demandez comment vous pourriez aider.</li> <li>Si votre être cher sait ce qui est utile, alors parfait.</li> <li>Suggérez des options, si votre être cher ne sait pas ce qu'il veut.</li> <li>Envisagez des stratégies d'ancrage et de distraction, qui aident une personne à faire face à la panique, en l'amenant à se concentrer sur autre chose que la panique.</li> </ul>	<p>Vous : "Vous avez l'air très anxieux en ce moment."</p> <p>Vous : "Je suis là pour toi. On va s'en sortir ensemble."</p> <p>Vous : "Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour t'aider?"</p> <p>Vous : "Ok, on fera comme ça."</p> <p>Vous : "Je trouve que la respiration profonde peut être très utile. Voulez-vous essayer de respirer profondément avec moi ?" (et prenez ensuite de lentes et profondes respirations avec votre proche)</p> <p>Vous pourriez essayer la technique du 5-4-3-2-1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Nommez cinq choses que vous pouvez voir dans la chambre avec vous."</li> <li>"Citez quatre choses que vous pouvez ressentir."</li> <li>"Citez trois choses que vous pouvez entendre en ce moment."</li> <li>"Nommez deux choses que vous pouvez sentir en ce moment."</li> <li>"Citez une chose dont vous êtes reconnaissant dans votre vie".</li> </ul>
--	--

## À ne pas faire

<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne blâmez pas, ne jugez pas et ne faites pas sentir à la personne qu'elle est anxieuse. Un jugement négatif ne fait qu'aggraver la situation de la personne. Après tout, vous n'avez pas vécu la vie de cette personne avec le corps et le cerveau qu'ils ont reçu...</li> <li>Ne donnez pas de conseils ou de directives s'ils ne sont pas bienvenus. Lorsqu'une personne est submergée par une crise de panique, elle souhaite généralement être validée et faire preuve d'empathie. Lorsque votre proche se sent accepté et compris, il se calmera et sera plus ouvert à vos suggestions ou conseils.</li> </ul>	<p>Ne dites pas : "Si seulement vous m'écoutiez, vous n'auriez pas cette anxiété." "C'est ta faute d'avoir bu tout ce café." "C'est de ta faute si tu restes éveillé toute la nuit."</p> <p>Ne commencez pas par dire à votre proche ce qu'il doit faire : "Vous devriez vraiment respirer profondément, faire plus d'exercice, réduire votre consommation de café, etc..."</p>
--	---

## L'auto-assistance : Soutenir votre enfant ou votre jeune entre des attaques de panique

### À faire

- Créer un plan d'urgence en cas d'attaque de panique. Parlez avec votre enfant ou votre jeune, lorsque tout est calme, de ce que vous pourriez faire en cas de crise de panique. Il comporte généralement des éléments comme ceux-ci :
  - Voici les signes qui me font paniquer...
  - Voici ce que je peux y faire...
  - Voici ce que d'autres peuvent faire pour me soutenir
- Aidez votre enfant ou votre jeune à mener une vie saine et tranquille pour le corps, le cerveau et l'esprit.. En tant que parent, vous pouvez assurer que votre enfant ait:
  - Des repas nutritifs.
  - Temps régulier à l'extérieur.
  - Avoir assez de sommeil, c'est-à-dire généralement de 9 à 11 heures pour un adolescent moyen.
  - S'abstenir de consommer de l'alcool, des cigarettes, de la marijuana et d'autres drogues récréatives
  - Soutien au stress. Examinez le stress que subit votre enfant ou votre jeune et voyez si vous pouvez faire quelque chose pour le réduire ou le soutenir.
- Acceptez votre être cher. À un niveau profond, les êtres humains se sentent plus à l'aise lorsqu'ils se sentent acceptés par les autres. Ainsi, montrez, par vos paroles et vos actes, que vous acceptez et que vous voulez être avec votre être cher.
- Validez qu'il est anxieux et que vous êtes là pour le soutenir.
  - Vous : "Je vois que vous vous sentez anxieux... Laissez-moi vous soutenir !"
  - Vous pourriez demander comment vous pourriez être utile, e.g. Vous : "Comment puis-je être utile ? Comment puis-je vous soutenir ? Que puis-je faire pour vous ?"

### À ne pas faire

- Ne jugez pas et ne critiquez pas. Le jugement ou la critique peuvent être très difficiles, surtout pour les

personnes anxieuses, et ont tendance à rendre les personnes anxieuses plus anxieuses

## Traitements pour la panique et l'anxiété : Thérapie par la parole

---

Si l'anxiété ou la panique ne s'améliore pas d'elles-mêmes, envisagez de recourir à une aide professionnelle, par exemple en consultant un conseiller ou un thérapeute (comme un travailleur social, psychologue ou psychothérapeute agréé) pour une "thérapie par la parole" (ou psychothérapie). C'est là que vous parlez de votre anxiété, et que vous travaillez avec le conseiller/thérapeute pour trouver des moyens de gérer votre anxiété

## Traitements pour la panique et l'anxiété : Médicaments

---

Les médicaments peuvent être utiles pour les symptômes de panique et d'anxiété lorsque d'autres moyens d'aide ont été essayés, mais ils n'ont pas été aussi utiles.

En voici quelques exemples :

- Les inhibiteurs de recapture de la sérotonine (ISRS), qui agissent en augmentant la fonction de la sérotonine, substance chimique du cerveau.
- Les benzodiazépines, qui agissent en augmentant le GABA, une substance chimique du cerveau, ce qui réduit directement l'anxiété.
- Inhibiteurs de la monoamine oxydase (MAOIs)
- Antidépresseurs tricycliques

Les médicaments sont prescrits par un médecin, tel que médecin de famille, pédiatre ou psychiatre.

## Trouver de l'aide pour l'anxiété

---

Si vous craignez que vous (ou l'un de vos proches) soyez anxieux ou paniqué, vous pouvez vous adresser à l'un de nos services :

- Consultez votre fournisseur de soins primaires, par exemple un médecin de famille. Il est important de consulter votre fournisseur de soins primaires, car dans certains cas, certains états médicaux peuvent imiter l'anxiété. Des troubles tels que des problèmes des niveaux de thyroïde, des problèmes cardiaques ou d'autres conditions peuvent imiter l'anxiété. Dans de tels cas, le traitement de la condition médicale sous-jacente est la solution..
- Votre médecin de famille peut également vous recommander d'autres professionnels de la santé mentale tels que:
  - Psychologue
  - Psychiatre
  - Thérapeute/counselor

## L'histoire de Petra, partie 2

---

Petra est un étudiant dans un lycée qui commence à avoir des crises de panique. Petra le dit à ses parents. Elle est soulagée de voir qu'ils sont compréhensifs et qu'ils l'appuient et qu'ils l'écoutent parler de ce qu'elle ressent, au lieu de se lancer dans des critiques ou des conseils. Ils l'emmènent voir son médecin de famille, pour voir s'il y a des problèmes médicaux qui pourraient expliquer ses symptômes. Son médecin lui donne la bonne nouvelle : il y a beaucoup de choses à faire pour combattre l'anxiété et la panique. Le médecin lui recommande certaines choses :

- Une application pour les stratégies d'apaisement et de respiration profonde (par exemple Headspace, Calm.com)
- Changements dans sa mode de vie, comme ranger les appareils avant de se coucher et de dormir davantage

Son médecin planifie un suivi une à deux semaines plus tard pour voir comment les choses se passent. Si les

choses ne s'améliorent pas, elle est rassurée de savoir qu'il existe d'autres stratégies, comme le conseil, qui peuvent aussi être une option.

Les choses reviennent progressivement à la normale à mesure que les crises de panique disparaissent. Plusieurs mois se sont écoulés depuis sa dernière attaque, grâce à ses stratégies d'adaptation et au soutien de sa famille.

## Ressources canadiennes

---

### Pour les adultes

Association canadienne des troubles anxieux  
<http://www.anxietycanada.ca>

Association des troubles anxieux de l'Ontario  
<http://www.anxietyontario.com>

AnxietyBC.com  
<http://www.anxietybc.com>

Association des Troubles Anxieux du Quebec.  
<http://www.ataq.org>

### Pour les jeunes

[www.MindYourMind.ca](http://www.MindYourMind.ca)

## Lectures

---

### Pour les parents

- Aider votre enfant anxieux : Un guide étape par étape pour les parents, Spence Rapee, 2000
- Libérer votre enfant de l'anxiété : Des solutions puissantes et pratiques pour surmonter les peurs, les inquiétudes et les phobies de votre enfant, Tamar Chansky, 2004
- Les clés pour être parent de votre enfant anxieux, Katharine Manassis, 1996
- Monstres sous le lit et autres peurs de l'enfance : Aider votre enfant à surmonter ses angoisses, ses peurs et ses phobies, Stephen Garber, 1993

### Pour les jeunes et les adultes

- Pas de panique, Reid Wilson, 1996
- Cahier d'exercices sur l'anxiété et la phobie, Edmund Bourne, juin 2005

## À propos de ce document

---

Rédigé par l'équipe de eMentalHealth.ca. Un grand merci à Mary Velez pour son aide avec la version française.

## Clause de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette brochure sont offertes "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

## Licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas

utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/lic...>