

# Les crises de panique chez les adultes



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Les crises de panique sont des périodes de peur intense, provoquées par le déclenchement du système d'alarme du cerveau et la libération d'une poussée d'adrénaline. Les épisodes peuvent être si pénibles que les gens finissent par être confinés à la maison pour tenter d'éviter une attaque. La bonne nouvelle, cependant, est qu'il existe de nombreuses stratégies d'adaptation et de nombreux traitements efficaces pour aider à faire face aux crises de panique.

## L'histoire de Penny, première partie

Penny a toujours été un peu inquiète, mais depuis peu, elle a commencé à avoir des périodes "à l'improviste" où elle se sent soudainement anxieuse, avec un essoufflement et des sueurs. Ces périodes sont si intenses qu'elle a l'impression de faire une crise cardiaque. Inquiète, elle se rend au service des urgences de l'hôpital local. Bonne nouvelle, elle découvre qu'il ne s'agit pas d'une crise de panique. Mais la mauvaise nouvelle, c'est qu'elle continue à avoir ces crises et qu'elle ne sait plus quoi faire. Quels conseils donneriez-vous à Penny ?

## Que sont les attaques de panique ?

Les crises de panique sont des périodes de peur et d'anxiété intenses, provoquées par une libération soudaine d'adrénaline dans l'organisme qui entraîne des symptômes tels que

### 1. Symptômes physiques

- Symptômes cardiaques, par exemple battements ou palpitations de cœur, douleurs thoraciques
- Symptômes respiratoires, par exemple essoufflement, sensation d'étouffement
- Symptômes du système digestif, par exemple nausées, vomissements ou douleurs d'estomac
- Symptômes de l'oreille interne (c'est-à-dire vestibulaire), tels que vertiges, étourdissements ou évanouissements

### 2. Symptômes émotionnels

- Une peur, une anxiété ou une crainte intense
- La dépersonnalisation, c'est-à-dire le sentiment que les choses ne sont pas tout à fait réelles, ou le sentiment d'être détaché de soi-même
- Peur de perdre le contrôle ou de devenir fou, par exemple "Je suis inquiet de perdre la tête".
- La peur de mourir
- Les craintes lors d'une crise de panique peuvent être particulièrement mauvaises. Tant qu'elle n'est pas diagnostiquée, les gens ont souvent l'impression d'avoir une crise cardiaque, de devenir fous ou d'avoir

l'impression que l'on va mourir.

Bien que la période de panique intense soit relativement brève (de quelques minutes à une demi-heure), il peut y avoir une anxiété persistante de moindre importance qui peut se prolonger pendant des heures.

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

Il est normal de s'inquiéter de temps en temps, car cela aide à protéger les humains contre les dangers. Pendant la majeure partie de l'histoire de l'humanité, les plus grands dangers auxquels les êtres humains ont été confrontés ont été des dangers physiques. C'est pourquoi nous avons développé un système d'alarme pour nous aider à faire face à ces dangers physiques. Lorsqu'il est déclenché par un danger physique potentiel (par exemple, un tigre à dents de sabre qui nous attaque), notre système d'alarme se met en marche et crée une poussée d'adrénaline dans notre cerveau. Cette poussée d'adrénaline nous fait respirer plus rapidement (pour obtenir plus d'oxygène) et nous aide soit à "combattre" le danger, soit à prendre "la fuite" en fuyant le danger.

La bonne nouvelle avec la société moderne, c'est que la plupart d'entre nous ne s'inquiètent plus des dangers physiques de notre vie quotidienne, comme le fait d'être attaqué par des tigres à dents de sabre.

La mauvaise nouvelle, cependant, est que la société moderne a d'autres stress et "dangers" tels que

- Stress et inquiétudes concernant notre travail, nos relations et nos finances.
- Le stress physique comme l'excès de caféine, le manque de sommeil, la sédentarité...

Notre système d'alarme primitif pour chasseurs-cueilleurs n'est pas aussi bien adapté au stress moderne, et par conséquent, les individus vulnérables peuvent trouver que leur système d'alarme se déclenche pour avoir des "fausses alarmes" comme des attaques de panique.

## Termes

Les crises de panique le sont :

- Une explosion soudaine d'anxiété avec des sentiments d'angoisse et des symptômes physiques.
- Jusqu'à 40 % des personnes ont déjà eu des crises de panique à un moment donné de leur vie, mais la plupart d'entre elles ne développent pas de trouble panique (évitement de situations) ou d'agoraphobie.

Le trouble panique, c'est :

- Des crises de panique répétées qui conduisent à l'évitement des situations, dans le but d'éviter d'avoir une autre crise de panique. .

L'agoraphobie l'est :

- Un type d'évitement où les individus évitent les lieux publics ou les espaces ouverts, dans le but d'éviter une crise de panique. Les personnes peuvent se retrouver confinées chez elles lorsqu'elles ne peuvent pas quitter leur domicile, par peur d'avoir une attaque en public. Le terme agoraphobie vient des mots grecs "agora", le marché, et "-phobie", une peur, qui signifie "la peur du marché".

## Où trouver de l'aide en cas de panique et d'anxiété

Si vous avez des problèmes de panique et d'anxiété, il peut être utile de

- Consultez votre médecin de famille, qui peut 1) s'assurer qu'aucun problème médical ne contribue à votre anxiété, comme des problèmes de thyroïde, des problèmes cardiaques ou d'autres affections, puis 2) recommander les types de traitements (comme le conseil) et de soutien qui peuvent être utiles dans votre région.

## Auto-assistance pour les crises d'anxiété et de panique : Entre deux attaques

Voici quelques stratégies à essayer entre deux attaques de panique :

## Stratégies de style de vie

- **Mangez des repas sains et nutritifs.** Des études montrent que les gens sont moins anxieux (et déprimés) lorsqu'ils
  - Mangez moins de graisses et de protéines animales (par exemple moins de viande rouge)
  - Remplacer la viande rouge par du poisson ou du poulet
  - Mangez plus de protéines et de graisses végétales, par exemple des avocats, de l'huile d'olive
  - Manger moins de produits alimentaires transformés
  - Mangez moins de boissons gazeuses
- **Passez plus de temps dans la nature.** Aujourd'hui, nous sommes nombreux à vivre dans des villes entourées de béton et à passer moins de temps que jamais dans la nature. Cependant, pendant la plus grande partie de notre existence humaine, nous avons vécu près de la nature et, par conséquent, les êtres humains sont câblés pour avoir besoin de la nature afin de se sentir calmes et détendus (Martyn, 2016).
- **Limitez l'utilisation d'écrans de loisirs, tels que les jeux vidéo, les médias sociaux, etc.** Un temps d'écran excessif peut aggraver l'anxiété car il peut être trop stimulant pour le cerveau et parce qu'il peut contribuer au manque de sommeil.
- **Limitez la caféine.** La caféine est un stimulant, et par conséquent, elle peut aggraver l'anxiété.
- **Limitez l'alcool, les cigarettes, la marijuana et les autres drogues.** Bien que certaines personnes déclarent que des activités telles que fumer des cigarettes soulagent leur anxiété, des études montrent que si elles vous font vous sentir mieux à court terme, à long terme, l'anxiété est en fait aggravée.

## Gérer les contraintes et les déclencheurs

- **Répondre aux facteurs qui déclenchent votre panique**
  - Quels sont les éléments déclencheurs de votre panique ?
    - Des déclencheurs sensoriels tels que le bruit ?
    - Le stress, par exemple les tensions avec les autres ?
    - Avoir faim ?
    - Vous êtes fatigué ?
    - Des situations particulières ?
  - Si vous pouvez trouver les éléments déclencheurs, alors essayez de trouver un plan pour traiter chacun de ces éléments.

## Stratégies d'exposition

- **Évitez l'évitement. Commencez à affronter vos craintes étape par étape.** Lorsque les personnes souffrent de troubles de la panique, elles peuvent commencer à éviter les endroits où elles craignent une crise de panique. Cela a du sens si ces endroits sont vraiment dangereux, mais dans le cas d'un trouble de panique, un tel évitement n'est pas utile.

### Stratégies d'évitement

- Faites une liste de tous les endroits où vous avez du mal à partir par peur d'avoir une crise de panique.
- Classez-les du moins stressant au plus stressant.
- Exposez-vous progressivement aux situations les moins stressantes.
- Par exemple, si vous évitez les épiceries très fréquentées, essayez de trouver des situations moins stressantes, et commencez par une situation moins stressante, comme
  - Une épicerie par un matin de soleil tranquille à 8 heures, en allant avec mon ami 4/10 de stress
  - Une épicerie un soir de semaine à 19h, en compagnie de mon ami 6/10 de stress
  - L'épicerie un soir de semaine tranquille à 19h - 8/10 de stress
  - Épicerie à un samedi après-midi très chargé - 10/10 de stress.
- Par exemple, si vous avez peur des chiens, voici un exemple de hiérarchie par étapes :
  - Regardez les dessins de chiens
  - Regardez des photos de chiens
  - Regardez les chiens dans une animalerie ;
  - Demandez à un ami/voisin de rendre visite à son chien et regardez simplement son chien

- Demandez à un ami/voisin de rendre visite à son chien et de le caresser, etc.
- Et en voyant que cela ne vous fera pas de mal...

### Stratégies pour les personnes

- **Entrez en contact avec les personnes de votre réseau de soutien.** Les êtres humains sont des créatures sociales. Nous nous sentons plus en sécurité lorsque nous nous sentons émotionnellement ou physiquement connectés à d'autres personnes.
  - Quelles sont les personnes en qui vous avez le plus confiance ? (par exemple, les amis, la famille)
  - Que peuvent-ils faire pour vous aider à surmonter votre anxiété ? (par exemple, passer du temps avec moi ; écouter ce que je ressens ; me distraire, etc.)
  - Quelles sont les choses qu'ils font qui ne sont pas si utiles ? (par exemple, donner des conseils non désirés)
  - Que préféreriez-vous qu'ils fassent différemment ? (par exemple, simplement écouter et être d'accord avec ce que je ressens)
- **Soutenez les autres membres de votre réseau.** Appelez un membre de votre famille ou un ami. Écoutez ce qu'ils ressentent et validez ce qu'ils ressentent. Ne leur donnez pas de conseils ou ne leur dites pas ce qu'ils doivent faire. Demandez-leur comment vous pouvez les aider.

### Écrivez votre plan

- Lorsque vous vous trouvez dans un espace calme, notez votre plan pour faire face à l'anxiété, également appelé plan d'adaptation. [Pour des exemples de plans d'adaptation, lire ici...](#)

## Auto-assistance pour les crises d'anxiété et de panique : Pendant une crise d'angoisse ou de panique

Ces stratégies peuvent être utiles lorsque vous ressentez de l'anxiété. Il est bien sûr préférable de les pratiquer à l'avance afin d'être prêt en cas de crise d'anxiété.

**1. Apprendre à respirer profondément.** En cas d'anxiété, les gens ont tendance à respirer plus rapidement, ce qui peut aggraver l'anxiété et provoquer des picotements ou un engourdissement. D'autre part, respirer profondément et lentement par les narines est apaisant et calmant pour notre corps. Les moyens d'encourager une respiration lente et profonde comprennent

- **Comptage du souffle :** Ralentissez votre respiration en comptant jusqu'à 6 lorsque vous inspirez jusqu'au bout, puis comptez jusqu'à 10 lorsque vous expirez jusqu'au bout.
- **Applications de relaxation et de respiration profonde.** Il existe toutes sortes d'applications de relaxation et de respiration profonde que vous pouvez télécharger sur votre smartphone, ou des vidéos que vous pouvez regarder sur Youtube.
- **Combattre la respiration.** L'idée de la relaxation vous semble-t-elle idiote ? Eh bien, il s'avère que même les soldats trouvent que les stratégies de relaxation et de respiration profonde peuvent être utiles. Il existe de nombreux exemples de vidéos Youtube et d'applications, telles que "Tactical Breather", pour aider à enseigner cela.
- **Il y a une application pour ça.** Essayez l'une des nombreuses applications et autres outils en ligne pour la respiration et la méditation, tels que Headspace, Breathing Zone et Calm.
- **Ne pas respirer dans un sac en papier.** Il n'est plus recommandé de respirer dans un sac en papier. Une étude a montré que ce n'est pas plus efficace que de respirer dans un tube ouvert. Et pour les personnes souffrant de maladies telles que l'asthme, respirer dans un sac en papier peut être dangereux car cela réduit la quantité d'oxygène qu'elles reçoivent.

**2. Faire face aux pensées.** Lorsque vous commencez à ressentir de l'anxiété, ayez des pensées qui vous aident à y faire face, par exemple

- "Je commence à ressentir l'anxiété."
- "C'est horrible, mais je sais que ce n'est qu'une fausse alarme qui se déclenche dans mon cerveau ; ce n'est pas dangereux ou mortel" "J'ai déjà survécu à des attaques auparavant, et je survivrai à celle-ci".

**3. Visualisation :** Imaginer un endroit apaisant pour se calmer, comme être sur une plage ; s'asseoir dans un parc par une journée ensoleillée ; etc.

**4. Stratégies d'ancrage.** Ces stratégies visent à détourner l'attention de votre cerveau de l'anxiété et à l'orienter vers des informations sensorielles convaincantes.

- Nommez 5 choses que vous pouvez voir
- Nommez 4 choses que vous pouvez toucher
- Citez 3 choses que vous pouvez entendre
- Citez deux choses que vous pouvez sentir
- Citez 1 chose pour laquelle vous êtes reconnaissant.

## Comment soutenir une personne anxieuse ou paniquée

---

Entre les épisodes

- Passez du temps de qualité avec eux ;
- Demandez-leur s'ils pourraient être intéressés à faire des activités saines avec vous, par exemple :
  - Faire une promenade dans la nature ;
  - Sortir pour prendre une tisane (car il vaut mieux éviter tout ce qui contient de l'alcool ou de la caféine).
  - faire avec vous toutes leurs tâches quotidiennes, par exemple les courses, la lessive, etc.
- Offrir un soutien émotionnel, c'est-à-dire écouter, faire preuve d'empathie et valider le stress qu'ils peuvent ressentir.
  - Faites-leur savoir que vous vous souciez d'eux et demandez-leur comment vous pouvez les aider à surmonter leur anxiété ou leur panique.
  - Plus précisément, vous pouvez leur demander : "Si vous avez une crise de panique, comment puis-je vous aider au mieux ?".

Pendant une crise de panique

- Soutenez-la avec les stratégies dont vous lui avez parlé à l'avance en dehors d'une crise de panique.
  - D'être simplement avec eux et de s'assurer qu'ils sont en sécurité.
  - Lui demander s'il veut respirer profondément avec vous, OU ne pas lui demander de respirer profondément - tout dépend de la personne.
  - Stratégies d'ancrage en lui tenant la main, etc.
  - Rester avec elle jusqu'à ce que la panique disparaisse.

## Traitement des attaques de panique et du trouble panique : Psychothérapie

---

Avez-vous essayé différentes stratégies par vous-même, mais l'anxiété et la panique ne s'améliorent pas ?

- Envisagez de consulter un professionnel de la santé mentale (par exemple, un travailleur social, un psychologue ou un psychiatre) pour des thérapies par la parole

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un type de thérapie couramment utilisé pour l'anxiété, et un cours typique de TCC est généralement d'une heure par semaine pendant 5 à 10 séances.

Lorsque les personnes souffrant de crises de panique sont déclenchées par une situation ou un événement, elles ont tendance à avoir des pensées inquiétantes ("Je vais mourir !") qui aggravent ensuite les sentiments d'anxiété, ce qui entraîne des comportements négatifs (par exemple éviter des situations) qui deviennent alors un cercle vicieux.

Dans le cadre de la TCC, les gens apprennent des pensées et des stratégies d'adaptation plus utiles, afin de contrer l'anxiété.

Pensées/sentiments/comportements typiques observés dans le trouble panique avant de faire une TCC :

Événement	-->	Réflexions	-->	Sentiments	-->	Comportements
Prendre un verre au café quand une crise de panique se déclenche		"Je deviens fou, j'ai une crise cardiaque et je vais mourir"		Panique et terreur		La fuite du café. Éviter tous les cafés à l'avenir.

Exemple de pensées/sentiments/comportements utiles qui pourraient être pratiqués avec la TCC :

Événement	-->	Réflexions	-->	Sentiments	-->	Comportements
Prendre un verre au café quand une crise de panique se déclenche		"Ce n'est qu'une montée d'adrénaline, je ne vais pas mourir. Je vais faire ma respiration profonde."		Ne pas paniquer, mais se sentir plus calme		Séjour au café Utiliser la respiration profonde

Les thérapeutes peuvent utiliser une technique particulièrement puissante :

- **Exposition aux sentiments de panique.** Lorsqu'une personne a eu une crise de panique, elle a tendance à devenir hypersensible aux sensations les plus infimes de son corps, ce qui entraîne des pensées inquiétantes et une aggravation de l'anxiété. En vous exposant à ces mêmes sensations physiques que vous avez lors d'une crise de panique et en voyant que ces sensations ne sont pas dangereuses, vous contribuerez à rendre ces sentiments moins effrayants à l'avenir, si vous avez une autre crise de panique (Lee et al., 2006). Des études ont montré que ce type d'exposition (exposition interoceptive) peut à lui seul réduire les sentiments de panique (sans nécessiter d'autres stratégies telles que la restructuration cognitive), et qu'il était encore plus efficace que la respiration profonde (Craske, 1997).

Les exercices typiques pour provoquer des sentiments similaires à ceux observés lors des crises de panique sont les suivants (Anthony, 2006).

- Hyperventilation,
- Respirez aussi profondément et aussi vite que possible pendant une minute.
- Secouer la tête
- Secouez votre tête d'un côté à l'autre pendant 30 secondes.
- Les étapes
- Courez sur place aussi vite que possible pendant une minute.
- Mettre la tête entre les jambes
- Retenir son souffle
- Retenez votre souffle pendant 30 secondes.
- Tension du corps,
- La filature,
- Levez-vous et tournez-vous en rond aussi vite que possible pendant 30 secondes pour vous donner le vertige.
- Respirer à travers une paille
- Respirez à travers une fine paille pendant une minute en vous tenant le nez.
- Respiration thoracique

Ces exercices peuvent être difficiles. Il est préférable de les faire avec l'aide d'un thérapeute CBT qualifié, et ils ne sont pas destinés à être utilisés seuls.

## Traitement des attaques de panique et du trouble panique : Médicaments

Les médicaments peuvent être utiles lorsque les thérapies par la parole telles que la TCC n'ont pas fonctionné ou lorsque l'anxiété est si grave qu'il n'est pas possible de participer à une thérapie par la parole.

Les médicaments comprennent :

- Les inhibiteurs du recaptage de la sérotonine (ISRS), qui agissent en augmentant la fonction de la

sérotonine, substance chimique du cerveau.

Les médicaments présentent l'avantage de pouvoir être utiles en cas d'anxiété grave, surtout si celle-ci a empêché de suivre une psychothérapie.

L'inconvénient des médicaments est qu'ils peuvent provoquer des effets secondaires.

Vous êtes intéressé par un traitement médicamenteux ?

- Consultez votre médecin de famille, votre psychiatre ou votre infirmier praticien (IP).

## L'histoire de Penny, partie 2

---

Penny a eu des problèmes de crises de panique. Elle a toujours été un peu timide, et les récents stress incluent la santé de ses parents et des désaccords avec son partenaire.

Elle voit son médecin de famille, qui l'aide à recommander une agence de santé mentale proche où elle peut trouver un conseiller. Son plan d'action comprend les éléments suivants :

- Une application pour aider à la respiration de relaxation
- Elle passe du café à la tisane décaféinée
- Elle dort plus
- Elle voit un conseiller, qui l'aide à surmonter les différents stress de sa vie

Avec le temps, les choses reviennent progressivement à la normale pour Penny. Et maintenant, grâce aux nouvelles stratégies qu'elle a apprises pour s'affirmer davantage et réaliser ce qui est vraiment important dans sa vie, elle se sent mieux que jamais.

## Ressources canadiennes pour l'anxiété

---

Association canadienne des troubles anxieux

<http://www.anxietycanada.ca>

Bulletin d'information sur les troubles anxieux Lifeline

<http://www.designandcopy.ca/lifeline>

Groupe de soutien aux victimes de stress opérationnel, pour les membres des forces armées et leurs familles qui font face au stress opérationnel et aux traumatismes.

<http://www.osiss.ca>

### Provincial

Anxiety Disorders Association of Ontario, (613) 729-6761, 797 Somerset W, Suite 14, Ottawa, Ontario. Les programmes comprennent des ateliers éducatifs sur la façon de faire face à l'anxiété et aux problèmes d'humeur, un programme d'accompagnement bénévole, des programmes d'éducation des jeunes dans les écoles.

<http://www.anxietyontario.com>

Association des Troubles Anxieux du Québec.

<http://www.ataq.org>

Lectures

Pas de panique, Reid Wilson, 1996

Cahier d'exercices sur l'anxiété et la phobie, Edmund Bourne, juin 2005

## Références

---

Martyn P, Brymer E. The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of Health Psychology*. Juillet 2016, 21(7) : 1436-1445.

Li P, Stamatakis J : Ce qui se passe dans le cerveau lorsque nous subissons des crises de panique, *Scientific American MIND*, 1er juillet 2011. Consulté le 24 décembre 2018 sur

<https://www.scientificamerican.com/article/what-happens-in-the-brain-when-we-experience/>

## A propos de ce document

---

Rédigé par les membres de l'équipe d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est

de l'Ontario (CHEO), une équipe multidisciplinaire qui comprend des représentants de la psychiatrie, de la psychologie, des soins aux enfants et aux jeunes, du travail social, des soins infirmiers et de l'ergothérapie, ainsi que des contributions de parents et d'intervenants auprès des jeunes.

## Clause de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "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...>