



For better
mental health

Comment...
Gérer
les attaques
de panique



« Il y a une forte probabilité qu'à chaque fois que vous serez dans un bus, entouré(e) de 20 personnes, sept d'entre elles auront souffert d'une attaque de panique. J'ai réalisé que si j'étais quelqu'un de calme, détendu, satisfait, avec peu de soucis, je n'aurais vraisemblablement pas d'attaques de panique. »

Panic attacks (Attaques de panique), Christine Ingham (Thorsons 1993)

« J'ai consulté un psychiatre et un psychologue et aucun n'a pu m'apprendre ce que je voulais vraiment savoir, autrement dit ce qui se passait réellement dans mon corps pour me donner ces sensations bizarres... Je n'aurais pas eu besoin d'un psychiatre si j'avais compris ce que l'hyperventilation et une mauvaise alimentation pouvaient avoir comme effet sur mon cerveau. »

Coping successfully with panic attacks (Gérer les attaques de panique), Shirley Trickett (Sheldon Press 1992)

Il se peut que vos attaques de panique aient plusieurs causes. Il peut s'agir notamment d'expériences stressantes de la vie, provoquant une détresse émotionnelle, ou de problèmes diététiques ou respiratoires. Ce livret s'adresse à toute personne qui souhaite avoir un complément d'information sur ce qui se passe pendant une attaque, ce qui peut la déclencher et comment la gérer.

Les attaques de panique, qu'est-ce que c'est ?

Les attaques de panique sont extrêmement effrayantes. Elles semblent survenir de manière totalement inattendue, frappent au hasard, donnent aux gens une sensation d'impuissance, de perte de contrôle, ils ont le sentiment qu'ils vont mourir ou devenir fous. Ce problème est courant mais de nombreuses personnes apprennent à le gérer et finissent par le surmonter.

Une attaque de panique est une exagération de la réponse normale du corps à la peur, au stress ou à l'excitation. Lorsqu'il fait face à une situation ressentie comme potentiellement menaçante, le corps se prépare automatiquement à un danger, en libérant des quantités d'adrénaline pour 'le combat ou la fuite'. Ainsi, nos ancêtres, occupants des grottes préhistoriques, étaient prêts à se battre ou à fuir devant le danger, mais cette réaction est beaucoup moins adaptée aux stress que nous rencontrons de nos jours.

L'adrénaline a les effets suivants sur le corps :

- Les muscles se tendent.
- La respiration s'accélère afin d'augmenter l'oxygène disponible pour les muscles, qui en ont besoin pour transformer le sucre en énergie.
- Le rythme cardiaque s'accélère pour faire parvenir le sang plus vite là où l'organisme en a besoin.
- Le sang est dirigé vers les muscles, mais les parties du corps qui n'en ont pas besoin sont moins irriguées et le visage devient pâle.
- La digestion ralentit et les glandes salivaires sécrètent moins, asséchant la bouche.
- Vos sens sont en alerte ; le moindre bruit ou contact provoque une réaction.
- La transpiration s'intensifie.

Ces réactions surviennent en quelques secondes et peuvent arriver dans des moments d'excitation agréable, tout comme dans des situations effrayantes et menaçantes.

Lorsque l'adrénaline envahit le corps, elle peut causer diverses sensations physiques et émotionnelles qui peuvent vous affecter pendant une attaque de panique.

Les symptômes suivants peuvent survenir:

- Respiration très rapide ou la sensation de ne pas pouvoir respirer
- Rythme cardiaque très rapide
- Douleurs dans la poitrine
- Sensation d'évanouissement ou de vertige
- Transpiration
- Résonnement dans les oreilles
- Fourmillement ou engourdissement des mains et des pieds
- Bouffées de chaleur ou de froid
- Nausée
- Envie d'aller aux toilettes
- Sentiment d'une terreur absolue
- Sentiment d'irréalité, appelé dépersonnalisation et déréalisation.

(La dépersonnalisation est la sensation d'être détaché de soi et des objets autour de soi, un sentiment étrange et irréel. La déréalisation est la sensation d'être ancré en soi, mais le monde semble distant ou étrange et on peut avoir une sensation d'instabilité en marchant.)

La plupart des attaques de panique durent entre 5 et 20 minutes. Certaines personnes signalent des attaques de panique durant jusqu'à une heure, mais il se peut qu'elles subissent des attaques consécutives ou un plus grand degré d'anxiété après l'attaque initiale.

Il se peut que vous ayez une ou deux attaques de panique et que vous n'en subissiez plus jamais d'autre. Ou bien vous pouvez avoir des attaques une fois par mois ou plusieurs fois par semaine. L'un des aspects les plus déroutants des attaques de panique est qu'elles semblent absolument imprévisibles et par conséquent, impossibles à maîtriser.

Pendant une attaque, vous aurez peut-être peur que ce soit la fin du monde, d'être sur le point de mourir ou de devenir fou (folle). Le point le plus important à retenir est que, quel que soit la détresse ressentie pendant une attaque, cela ne va pas arriver. Les effets des attaques de panique sur le corps, notamment les troubles respiratoires, font simplement partie de la panique. Si vous voulez être rassuré(e), consultez votre médecin traitant pour éliminer toute cause physique possible pour vos symptômes.

Comment les attaques de panique deviennent-elles un problème ?

La libération d'une grande quantité d'adrénaline n'est pas mauvaise en soi. Elle peut vous donner un regain d'énergie pour gérer des situations et défis difficiles. Le problème survient toutefois lorsque le niveau d'adrénaline ne diminue pas naturellement, après un événement stressant. Le stress se prolonge et la tension devient une habitude.

Pour de nombreuses personnes, leur première attaque de panique survient sans prévenir et crée un état d'excitation sexuelle. Vous pouvez avoir un sentiment d'énerverment, d'impatience et d'irritation parce que vous craignez une autre attaque.

Si vous souffrez d'attaques de panique pendant une période prolongée, vous pouvez développer la peur de la peur. Parce que vous êtes devenu(e) hypersensible aux sensations associées à la peur, vous vous crispez dès qu'une chose quelconque vous rappelle la panique initiale. Il peut aussi s'agir de sensations corporelles. Donc quelqu'un qui a chaud ou dont les mains sont moites (peut-être lors d'une réunion dans une salle surchauffée), peut présumer, automatiquement, qu'il va avoir une autre attaque de panique. L'anticipation engendre la crispation et produit la réponse de panique si redoutée. Si vous avez des attaques de panique fréquentes et extrêmes, il s'agit du trouble panique.

L'agoraphobie et troubles similaires

Vous risquez de commencer à associer des lieux et situations spécifiques à une attaque. De sorte à en éviter une autre, vous n'approchez plus des endroits où ces attaques sont survenues. Mais vous ressentez alors des contraintes plus grandes dans vos activités quotidiennes, pouvant conduire à l'agoraphobie ou à une phobie sociale. (Voir le livret de *Mind Understanding phobias (Comprendre les phobies)*, détails à *Autres ouvrages*, à la p. 14.)

Dépression

Plus vous ressentez une perte de contrôle, plus vos activités sont restreintes, moins vous appréciez la vie et moins vous avez confiance en vous. De nombreuses personnes qui souffrent d'attaques de panique deviennent très déprimées.

Qu'est-ce qui cause ces attaques ?

Il y a de nombreux facteurs physiques et psychologiques, qui peuvent s'associer les uns aux autres. Vous pouvez ressentir de la panique uniquement en réponse à une situation spécifique, comme prendre l'avion ou aller chez le dentiste. Ou vous pouvez aller parfaitement bien pendant un événement stressant, mais avoir une attaque ultérieurement. La raison est que le taux d'adrénaline ne baisse pas immédiatement. Tous les changements et événements importants de la vie peuvent déclencher une attaque de panique.

L'influence de l'enfance

Les incidents survenus pendant l'enfance, la manière dont vous avez été élevé(e) et l'image qu'on vous a donnée de vous-même peuvent vous rendre susceptible à faire des attaques de panique plus tard. Si vous ressentiez une grande crainte d'être séparé(e) d'un parent, vous avez pu ultérieurement développer la phobie de l'école. A l'âge adulte, vous pouvez ensuite avoir des attaques de panique si vous craignez la perte d'un système de soutien ou d'une personne importante pour vous. Les adultes qui ont survécu à des abus pendant l'enfance sont souvent sujets aux attaques de panique.

Les traits de personnalité

Si vous êtes d'un tempérament inquiet, vous serez plus susceptible aux attaques de panique. Les personnes qui paniquent se soumettent souvent à l'autocritique, ne s'acceptent pas et s'efforcent de se conformer aux attentes des autres. Elles peuvent avoir des difficultés à exprimer leurs propres besoins et à s'affirmer.

Les causes physiques

Plusieurs facteurs physiques pourraient causer vos attaques de panique ou y contribuer :

- L'instabilité du taux de sucre sanguin (hypoglycémie) peut résulter de mauvaises habitudes alimentaires, d'un régime et d'une diète.
- Une respiration trop ample (hyperventilation) intervient quand vous êtes en état d'anxiété, sans pour autant en avoir conscience. Votre respiration s'accélère, afin de répondre au corps qui demande davantage d'oxygène pour les muscles. A ce moment-là, vous risquez de produire plus de dioxyde de carbone qu'à l'accoutumée, provoquant les symptômes de panique.
- Des problèmes digestifs, particulièrement les allergies alimentaires, peuvent en être la cause.
- La prise d'antidépresseurs, plus particulièrement les nouveaux médicaments, peuvent provoquer des attaques de panique, surtout initialement.
- La caféine, les cigarettes, l'alcool et certains narcotiques (notamment le LSD, la marijuana et la cocaïne) peuvent entraîner une réaction de panique.
- Le sevrage d'une drogue qui a un effet sédatif, comme la nicotine, l'alcool et les tranquillisants, peut avoir le même effet.
- Il a été signalé que certains médicaments délivrés sous ordonnance, notamment certains amphétamines, stéroïdes, médicaments pour l'asthme et même des décongestionnants nasaux peuvent accroître l'anxiété.
- Parfois, des problèmes de fonctionnement du cerveau (appelés le dysfonctionnement cérébral organique) peuvent causer des difficultés d'équilibre, de coordination et de vision, rendant les gens plus vulnérables au stress et pouvant contribuer à l'agoraphobie.
- Des douleurs chroniques peuvent être une autre cause des attaques de panique, tout comme un simple décalage horaire.

Comment puis-je y remédier ?

Vos attaques de panique vous donnent probablement une sensation de perte de contrôle et de dépendance ; vous devenez victime des réactions de votre corps et des circonstances extérieures. La première étape sur le chemin de la guérison consiste à reconnaître que vous avez le pouvoir de maîtriser vos symptômes.

Prenez le contrôle

Commencez par étudier vos attaques de panique dans le détail. Quand sont-elles survenues ? Où étiez-vous ? A quoi pensiez-vous ? Essayez d'identifier les pensées spécifiques qui déclenchent une réaction de panique. Plusieurs experts ont mis l'accent sur le besoin d'accepter les attaques de panique lorsqu'elles surviennent. Cela peut sembler étrange, mais lutter contre elles ne fait qu'accroître votre degré d'appréhension et laisse votre panique prendre des proportions démesurées. Acceptez qu'une attaque de panique est déplaisante et gênante mais qu'elle ne met pas votre vie en danger et que ce n'est pas la fin du monde. En vous laissant aller avec la panique, vous réduisez son pouvoir de terreur.

Visualisation créative et affirmations

La visualisation créative et les affirmations sont des techniques qui peuvent s'avérer utiles. Pour pouvez vous en servir pour rééduquer votre imagination et vous mettre sur une voie plus positive.

De nombreuses personnes qui souffrent d'attaques de panique ont une imagination débordante, qu'ils utilisent pour envisager des catastrophes, des maladies et la mort. Vous pouvez entraîner votre imagination à se concentrer sur des situations qui vous donnent une sensation de bien-être. Vous pouvez imaginer que vous vous trouvez dans un lieu qui symbolise pour vous la paix et la relaxation, comme d'aller à la dérive sur un lac. Vous pouvez pratiquer cette technique où que vous soyez, mais pour vous y habituer, essayez de vous asseoir sur une chaise, en détendant tous vos membres, et pensez à des images calmes.

Vous pouvez utiliser la visualisation pour vous concentrer sur des situations que vous appréhendez. Imaginez la situation et parlez-vous de manière positive. 'Tout se passe bien'. 'C'est facile'. Ces affirmations simples, positives et au présent sont des messages que vous pouvez exprimer silencieusement ou à voix haute.

Ces techniques ne sont pas une solution instantanée. Si vous avez eu pour habitude d'avoir des idées négatives, depuis longtemps, il vous faudra pratiquer tous les jours. Vous remarquerez éventuellement des changements positifs progressifs dans la façon dont vous vous percevez et vous percevez les autres.

Affirmation de soi

Il se peut que vos attaques de panique soient provoquées par certains aspects de votre vie qui ébranlent votre assurance. Il est éventuellement utile d'évaluer votre vie de famille, votre emploi, etc. et d'identifier les changements que vous souhaiteriez y apporter. Si vous avez la sensation d'être piégé(e) dans une situation et que vous avez des difficultés à exprimer vos vrais sentiments (dire 'non' ou fixer de vrais limites dans vos relations, par exemple), la formation en affirmation de soi vous sera peut-être utile.

Apprenez une technique de relaxation

Si vous serrez généralement les dents et que vous remontez les épaules jusqu'aux oreilles, cela crée une tension supplémentaire. Les techniques de relaxation se concentrent sur le relâchement musculaire et le ralentissement de la respiration. Elles vous aident à vous d'étendre l'esprit.

Respiration

L'hyperventilation (ou la respiration trop ample) entraîne généralement une attaque de panique. De nombreuses personnes prennent l'habitude de respirer de manière superficielle, du haut de la poitrine, plutôt que de prendre des inspirations plus lentes, depuis l'abdomen. Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur l'estomac. Remarquez la main qui se déplace lorsque vous respirez. La main sur votre poitrine doit à peine bouger si vous respirez correctement depuis le diaphragme, alors que la main posée sur l'estomac doit monter et descendre. Pratiquez cette respiration, lentement et calmement, tous les jours.

Premiers secours

En cas d'attaque de panique, essayez de placer vos mains autour de votre nez et de votre bouche ou de tenir un sachet en papier et de respirer dedans, pendant environ 10 minutes. Cela devrait permettre de faire augmenter le taux de dioxyde de carbone dans le sang et de soulager les symptômes.

D'autres conseils de premiers secours sont notamment de courir sur place pendant une attaque de panique. Si vous avez une sensation d'irréalité, prenez un objet dans les mains, comme la photo d'un être aimé, pour vous ancrer dans la réalité, ou touchez un objet très rugueux, comme une bande de papier de verre. Vous pouvez également vous distraire en essayant de vous concentrer sur ce qui se passe autour de vous.

Régime alimentaire

L'instabilité du taux de sucre sanguin peut contribuer aux symptômes de panique. Mangez régulièrement et évitez les aliments et boissons sucrés, la farine blanche et les snacks sans apport nutritionnel. Optez plutôt pour des sucres complexes, comme les pommes de terre, le riz et les pâtes. La caféine, l'alcool et le tabagisme contribuent tous aux attaques de panique et il est préférable de les éviter.

Quelles sont les thérapies efficaces ?

La thérapie médicamenteuse

Les tranquillisants doux, comme le diazépam, peuvent être prescrits aux personnes qui souffrent d'attaques d'anxiété et de panique. Il est maintenant accepté que ces drogues créent une dépendance si leur utilisation dépasse le stade de quelques semaines seulement. Les antidépresseurs sont aussi couramment utilisés, mais encore une fois, ils ne doivent être prescrits que pour des périodes de courte durée.

En entamant un traitement aux antidépresseurs, vous pouvez ressentir de l'anxiété et de la nervosité et en arrêtant, vous pouvez passer par un stade d'anxiété et de dépression de rebond. Plus vous en prenez longtemps, plus vous êtes susceptible de souffrir de symptômes de sevrage, qui peuvent causer des attaques de panique.

Les symptômes peuvent apparaître alors que vous prenez encore le médicament ; au fur et à mesure que le corps s'accoutume au médicament, les quantités nécessaires pour obtenir l'effet sédatif augmentent. (Voir le livret de *Mind Making sense of antidepressants (Comprendre les antidépresseurs)*, détails à *Autres ouvrages*, à la p. 14.)

Psychothérapie

Les conflits affectifs et les difficultés passées peuvent provoquer une anxiété, qui est libérée au travers des attaques de panique. Sans vous en rendre compte, c'est peut-être pour éviter des émotions douloureuses que vous avez ces sensations et réactions physiques. La psychothérapie peut vous aider à comprendre vos réactions actuelles en tenant compte des difficultés passées et à les surmonter. (Pour un complément d'information, voir *Organisations utiles*, à la p. 13.)

Thérapie cognitive du comportement

Les pensées ont un impact très puissant sur les sentiments et le comportement. Il est possible d'induire un état de détresse extrême par la pensée. Mais il est également possible de provoquer un état de bien-être en restructurant votre pensée.

Vous pouvez ne pas avoir conscience de pensées apparemment automatiques et d'interprétations erronées qui provoquent des attaques. C'est parce que les pensées surviennent tellement vite et peuvent prendre la forme d'images et de sensations, plutôt que de mots. Par exemple, vous pouvez avoir conscience que votre cœur bat très vite et imaginer que c'est en raison d'une peur, ce qui entraînera une attaque de panique. Mais vous pouvez très bien avoir un pouls accéléré pour cause d'excitation. Vous pouvez choisir d'interpréter une situation, par exemple aller à une fête, comme excitante ou angoissante.

La thérapie cognitive du comportement vise à identifier et changer la structure des pensées négatives et des interprétations erronées qui alimentent les attaques de panique. Si ce genre de thérapie vous intéresse, demandez à votre médecin traitant de vous adresser à un psychologue clinicien. Il est aussi possible de recourir à des techniques d'auto-assistance. (Voir *Making sense of cognitive behaviour therapy (Comprendre la thérapie cognitive du comportement)*, détails à *Autres ouvrages*, à la p. 14.)

Thérapie du comportement

De nombreuses personnes prennent l'habitude d'éviter des situations qui ont provoqué une attaque de panique par le passé. Ils risquent de se renfermer et de développer des phobies. Un psychologue clinicien peut aborder le problème par la thérapie du comportement. Celle-ci vous encourage à imaginer des situations qui provoquent l'anxiété, tout en pratiquant la relaxation. On vous encouragera à confronter vos peurs, en fantasme, puis à leur faire face dans la réalité. En apprenant à vous détendre et à affronter des situations redoutées, pour pourrez désapprendre vos sentiments de panique.

Thérapies complémentaires et alternatives

Les thérapies complémentaires et alternatives se sont avérées utiles pour des personnes qui ressentent des symptômes liés au stress, de l'anxiété et qui dépriment. Il peut s'agir d'un bon outil pour favoriser la relaxation et induire un état de bien-être.

Les spécialistes de la médecine parallèle mettent en évidence les relations entre l'esprit et le corps et ne s'intéressent pas simplement au traitement des symptômes. Il existe un grand nombre de thérapies différentes : l'acupuncture, l'aromathérapie, l'entraînement autogène et l'homéopathie, pour n'en citer que quelques unes. (Voir *Organisations utiles*, à la p. 13, et *Autres ouvrages*, à la p. 14, pour un complément d'information.)

Organisations utiles

Mind

Mind est la plus grande organisation de santé mentale en Angleterre et au Pays de Galles. Elle propose une gamme unique de services par le biais de ses associations locales, pour permettre aux personnes qui éprouvent de la détresse mentale d'avoir une meilleure qualité de vie. Pour un complément d'information sur les problèmes de santé mentale, notamment les coordonnées de votre association Mind la plus proche, consultez le site Internet de Mind : www.mind.org.uk ou appelez Mindⁱⁿfoline au 0845 766 0163.

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)

PO Box 9, Accrington BB5 0XB

tél. 01254 875 277, Internet : www.babcp.com

Promeut le développement de la théorie et de la pratique des psychothérapies comportementales et cognitives. Peut fournir les coordonnées de thérapeutes agréés.

The Institute for Complementary Medicine (ICM)

PO Box 194, London SE16 7QZ

tél. 020 7237 5165, Internet : www.icmedicine.co.uk

Possède un registre des professionnels compétents

National Phobics Society

Zion CRC, 339 Stretford Road, Hulme, Manchester M15 4ZY

tél. 0870 770 0456, Internet : www.phobics-society.org.uk

Pour les personnes qui souffrent de troubles de l'anxiété

No Panic

93 Brands Farm Way, Randlay, Telford, Shropshire TF3 2JQ

Assistance téléphonique : 0808 808

0545, Internet : www.nopanic.org.uk

Association caritative proposant une aide aux personnes souffrant de troubles panique et anxieux.

Autres ouvrages

Anxiety and tension: symptoms, causes, orthodox treatment and how herbal medicine will help J. Wright (How To Books 2002) £6.99

The complete guide to mental health E. Farrell (Mind/Vermilion 1997) £9.99

Coping successfully with panic attacks S. Trickett (Sheldon Press 1992) £6.99

Good mood food M. Van Straten (Cassell 2002) £10.99

How to assert yourself (Mind 2003) £1

Making sense of antidepressants (Mind 2003) £3.50

Making sense of cognitive behaviour therapy (Mind 2001) £3.50

Making sense of electroconvulsive therapy (ECT) (Mind 2003) £3.50

Making sense of herbal remedies (Mind 2000) £3.50

Making sense of homeopathy (Mind 2001) £3.50

Making sense of minor tranquillisers (Mind 2003) £3.50

Manage your mind: The mental health fitness guide G. Butler, T. Hope (Oxford University Press 1995) £13.99

The Mind guide to food and mood (Mind 2000) £1

The Mind guide to managing stress (Mind 2003) £1

The Mind guide to physical activity (Mind 2001) £1

The Mind guide to relaxation (Mind 2003) £1

The Mind guide to yoga (Mind 2001) £1

Mind troubleshooters: stress (Mind 2003) 50p

Mind troubleshooters: panic attacks (Mind 2002) 50p

Overcoming panic: a self-help guide using cognitive behavioural techniques D. Silove, V. Manicavasagar (Robinson 1997) £7.99

Understanding anxiety (Mind 2003) £1

Understanding depression (Mind 2003) £1

Understanding obsessive-compulsive disorder (Mind 2002) £1

Understanding phobias (Mind 2002) £1

Understanding post-traumatic stress disorder (Mind 2003) £1

Pour un complément d'information sur ces ouvrages, veuillez contacter Mind (voir coordonnées au verso).

La mission de Mind

- Nous avons pour vision une société qui favorise et protège une bonne santé mentale pour tous et qui traite les gens souffrant de détresse mentale de manière équitable, positive et respectueuse.
- Les besoins et les expériences de personnes souffrant de détresse mentale sont notre moteur et nous veillons à faire entendre leur voix par ceux qui influent sur le changement.
- Notre indépendance nous donne la liberté de défendre les questions qui ont un réel impact sur la vie quotidienne.
- Nous fournissons des informations et un soutien, nous faisons campagne pour améliorer les politiques et les comportements et, en collaboration avec les associations indépendantes Mind, nous développons des services locaux.
- Grâce à tout cela, il est possible aux personnes souffrant de détresse mentale de vivre pleinement et de jouer leur rôle à part entière dans la société.

Pour les coordonnées de votre association Mind la plus proche et des détails des services locaux, contactez la ligne d'assistance de Mind, MindinfoLine au : **0845 766 0163** du lundi au vendredi de 9h15 à 17h15. Les personnes avec des problèmes d'élocution, muettes ou sourdes souhaitant nous contacter peuvent appeler au même numéro (si vous utilisez BT Textdirect, ajoutez le préfixe 18001). Pour une interprétation, MindinfoLine peut accéder à 100 langues par le biais de Language Line.

Scottish Association for Mental Health (Association écossaise pour la santé mentale) tél. 0141 568 7000

Northern Ireland Association for Mental Health (Association d'Irlande du Nord pour la santé mentale) tél. 028 9032 8474

**Ce livret a été rédigé par Sarah Teevan et Janet Gorman
Première édition par Mind 1995, édition révisée © Mind 2004**

ISBN 1-874690-50-2

Reproduction interdite sans autorisation

Mind est une association caritative enregistrée, n° 219830

Mind (National Association for Mental Health)

15-19 Broadway

London E15 4BQ

tél : 020 8519 2122

Fax : 020 8522 1725

Site Internet : www.mind.org.uk



**For better
mental health**