

LA CRISE DE PANIQUE OU ATTAQUE DE PANIQUE C'EST QUOI? COMMENT S'EN DÉFAIRE?



Par Manon Lacroix

Source de l'image : www.anxiete.fr/trouble-panique/troublepanique/evitement-2/

Le corps est intelligent car lorsqu'il perçoit un danger, il se met tout de suite en mode réactif, c'est-à-dire en mode « protection ». Autrement dit, il cherche à se défendre pour rester en vie.

Lorsque tu as une crise panique, c'est parce que ton cerveau a détecté un danger (tu ne t'en rends pas nécessairement compte). Ce danger ou menace peut être réel ou fictif (ton cerveau ne prend pas de chances, il tient à ce que tu restes en vie). Ton corps doit donc se protéger et riposter. Ainsi, tu réagis et tu te mets en position de défense, de combat, comme si tu avais un ours polaire devant toi qui veut ta peau.

D'abord, tu vas respirer plus vite, car ton corps a besoin d'oxygène pour réagir et combattre le danger (l'ours). Le fait de prendre autant d'oxygène en si peu de temps incite ton cœur à battre plus rapidement (palpitations, essoufflements); car ton corps a besoin de muscles pour se défendre et se protéger devant l'ennemi.

Puis, les extrémités de ton corps deviennent tout à coup très froides (doigts, orteils, etc.), car le sang doit se concentrer sur tes organes vitaux (dont le cœur) pour te donner

de la force et la maintenir. La transpiration arrive, et ce, pour augmenter la chaleur de ton corps, car si tu as besoin de te défendre et te protéger, cela va te permettre de rester plus longtemps alerte.

La digestion s'arrête, car ton corps sait que tu auras besoin d'énergie pour te défendre, et ce, pour avoir plus de force, et la digestion prend beaucoup trop d'énergie. C'est pourquoi ta bouche devient sèche aussi (la digestion ne se fait plus) et la sueur peut apparaître.

Ta vue peut, du moins pour certains, être tout à coup embrouillée car le fait d'avoir pris beaucoup d'oxygène au départ en si peu de temps contrairement au gaz carbonique qui en ressort (via notre expiration) explique cet état. Également, en ayant emmagasiné un surplus d'oxygène, des étourdissements peuvent survenir (hyperventilation). C'est ici notamment qu'on pense qu'on est en train de devenir fou.

Pour tout dire, c'est que ton corps s'est mis en mode réactif alors qu'il n'existait aucun danger ou menace (ton cerveau a perçu à tort qu'il y en avait un), c'est ce qui explique la crise panique. Par ailleurs, si tu te mets raide comme une barre (*c'est normal tu as peur, tu te prépares au combat pour rester en vie*), tu indiques à ton cerveau que le danger est toujours présent. Celui-ci demeure donc alerte, toujours prêt à combattre et à se protéger (axe de stress repart encore, ce qui explique que ton corps continue à t'envoyer ses hormones de stress pour que tu saches te défendre ou te protéger pour rester en vie). C'est pourquoi, tu dois faire **l'algue**, c'est-à-dire *mettre ton corps très mou, en t'assoiant et en te penchant tout en te berçant de gauche à droite ou de droite à gauche (un peu comme une algue qui se laisse bercer par une vague dans l'océan). Ainsi, tu indiques à ton cerveau qu'il n'y a pas de danger et celui-ci finira par se calmer (en désamorçant l'axe de stress).*

EN PASSANT, lorsqu'une crise panique survient, rappelle-toi de trois choses.

D'abord, il est impossible que tu deviennes fou (*le seul fait de se poser la question démontre que tu ne l'es pas*); deuxièmement, il est impossible de s'évanouir (*car le cœur bat vite et pour t'évanouir, il faudrait que tes battements de cœur soient très bas (basse tension artérielle)*); troisièmement, une crise cardiaque présente d'autres symptômes (comme une très forte douleur à la poitrine, un bras engourdi avec ou sans douleur, des vomissements parfois, etc.) que ceux que tu éprouves.

Texte inspiré des enseignements de Pascale Brillon, Ph.D./PSY.