

Attaque de panique et crise d'angoisse : Que Faire?

Qu'est-ce qu'une crise d'angoisse?

C'est une question que vous vous êtes peut être posée si vous ou quelqu'un proche de vous a souffert récemment d'un moment d'anxiété extrême qui pourrait se rapporter à une crise d'angoisse.

Alors qu'est exactement une crise d'angoisse et en avez-vous fait une? C'est la question sur laquelle nous allons nous attarder dans le début de cet article.

Bien entendu, il est très difficile voir impossible de diagnostiquer ce genre de troubles avec certitude sans se rendre chez un médecin, et je ne suis pas un médecin. Vous ne devriez pas non plus utiliser internet comme un outil d'auto diagnostique. Il est toujours conseillé de discuter de ses symptômes en priorité avec son médecin.

Cela dit, il est parfois bon d'avoir une idée générale de ce qu'est une crise d'angoisse.

Description d'une crise d'angoisse ou attaque de panique

Une crise d'angoisse est une condition dans laquelle une personne ressent soudain une peur intense, en général pendant un moment relativement court. La peur peut avoir une cause évidente, comme le fait d'être pris dans une situation dangereuse, mais la plupart des gens s'attendent à ressentir de l'angoisse dans ce genre de situation.

Ainsi, l'expression « crise d'angoisse » est communément utilisée pour décrire une situation dans laquelle la personne ne court aucun danger physique, mais ressent néanmoins une peur et une anxiété intense.

Une crise d'angoisse est très différente de simplement se sentir un peu anxieux avant une situation potentiellement stressante. Il y a des symptômes physiques comme le fait de se sentir nauséux ou étourdi, des troubles de la vue, un engourdissement des membres, des palpitations cardiaques, une douleur à la poitrine et le souffle court.

La première fois qu'une personne subit une crise d'angoisse, elle va très souvent appeler les urgences, pensant avoir une crise cardiaque ou convaincue qu'elle est en train de mourir pour une raison inconnue. Dans d'autres cas, certaines personnes pensent être en train de devenir folles.

Le cercle vicieux

Bien entendu, le simple fait de penser que nous sommes en train de mourir ou de devenir fou ne fait qu'ajouter à la peur et donc empire la crise.

Dans de nombreux cas, le souffle court engendre une respiration inefficace ainsi que de l'hyperventilation qui aggravent les symptômes. C'est pour cette raison que quelqu'un qui subit une crise d'angoisse peut être pris dans un cercle vicieux.

Une crise d'angoisse est une manifestation extrême de la réaction classique « Combattre ou Fuir » qui engendre le stress. Dans de nombreux cas, une personne subissant une crise d'angoisse aura donc un besoin écrasant d'échapper à la situation dans laquelle ils se trouvent ou de s'éloigner de la personne avec laquelle ils sont. Si ce n'est pas traité, ces crises peuvent amener la personne à avoir une véritable phobie de ces situations dans lesquelles les crises se déclenchent, causant une véritable dégradation de sa qualité de vie.

Rappelez vous, je vous disais plus haut que ce genre de crises devraient vous pousser à prendre rendez-vous avec votre médecin, d'autant plus que si ce n'est pas une crise d'angoisse, c'est peut être quelque chose de plus grave encore qui nécessite un traitement rapide. S'il s'agit bien d'une crise d'angoisse : que faire?

Comment gérer une crise

Les crises d'angoisse sont extrêmement pénibles et c'est pourquoi il faut absolument apprendre à les gérer. Si vous vous demandez ce qu'est une crise d'angoisse, vous vous posez sûrement d'autres questions, par exemple comment se remettre d'une crise d'angoisse et éviter que cela ne se reproduise. C'est à ce genre de questions que répondent de nombreux programmes d'auto-assistance disponibles en ligne.

Oui, il est possible de surpasser les crises d'angoisse!

La première étape est de comprendre que les crises d'angoisse ne sont pas quelque chose dont il faut avoir honte. Ce sont des réponses naturelles, bien que excessives, à des situations stressantes.

Nos corps sont programmés pour répondre aux situation menaçantes par la peur, une énorme montée d'adrénaline et un désir écrasant d'attaquer ou de fuir- c'est ce qu'on appelle la réaction « combattre ou fuir ».

Si vous faites face à un tigre mangeur d'homme, ou plus vraisemblablement un camion arrivant vers vous à 150 km/h, la peur et l'angoisse que vous ressentez se révèlent salvatrices. Elles vous permettent de réagir instantanément, vous font bénéficier d'une montée d'énergie et parfois, vous donnent une force presque surhumaine.

Une réaction extrême dans une situation inappropriée

Tout cela se produit lors d'une crise d'angoisse alors que vous vous trouvez dans une situation où ces réactions ne sont pas nécessaires. En fait, elles sont tellement inappropriées que vous avez l'impression qu'elles vous gâchent la vie, au point d'ajouter encore plus au stress et à l'anxiété que vous ressentez déjà. Vous pouvez même avoir l'impression de devenir fou, mais ce n'est pas le cas. Il s'agit juste de réactions inhabituellement fortes au stress.

Les crises d'angoisse peuvent être terrifiantes au point de pousser une personne à se retirer du monde de manière telle qu'elle a l'impression de ne plus vraiment vivre. Les crises deviennent alors une épée de Damoclès qui pourrait vous tomber dessus à tout moment. Cette idée amène encore plus de stress dans des situations pourtant normales de la vie courante, et qui dit plus de stress, dit plus de crises d'angoisse. C'est un cercle vicieux.

Alors comment soigner les crises d'angoisse?

La première chose à faire est de travailler sur votre conviction que vous pouvez vraiment gérer les crises d'angoisse. C'est un processus en deux étapes : tout d'abord, vous rendre compte qu'il est possible de gérer une crise d'angoisse.

Pour cela, vous pouvez parler à d'autres personnes qui y sont arrivés ou lire l'histoire de leur succès. La deuxième étape consiste à être persuadé que VOUS pouvez le faire. Pour cela vous aurez sans doute besoin de l'aide d'un spécialiste ou d'un programme d'auto-assistance en ligne.

Une fois que vous commencerez à avoir confiance en votre capacité à vous remettre et récupérer votre vie, vous aurez enfin brisé ce cercle vicieux imposé par les crises. A partir de ce moment, vous devez absolument commencer à renoncer à vos mascottes et autres objets de superstition. Il ne s'agit évidemment pas de vos médicaments, mais plutôt de ces objets qui vous donnent l'impression de pouvoir affronter plus facilement vos crises d'angoisse.

C'est une fausse idée, tout simplement parce qu'elle renforce votre impression de ne pas pouvoir contrôler vos crises par vous-même.

Un pas après l'autre

Vous n'avez pas à abandonner ces objets d'un coup, mais progressivement. Posez les quelque part dans votre maison et éloignez-vous en petit à petit. Si vous devez partir pour un long voyage, vous pouvez emmener ces objets.

De la même manière, vous pouvez petit à petit reprendre les activités que vous pensiez être les éléments déclencheurs de vos crises. Si vous ne quittez jamais votre domicile, commencez par sortir sur le pas de la porte et restez simplement comme ça pendant un moment avant de rentrer.

Augmentez petit à petit la distance qui vous éloigne de votre maison jusqu'à parvenir à marcher loin de chez vous.

Rappelez-vous cependant que si vous avez une crise, ce n'est pas parce que vous êtes sorti de chez vous. La véritable raison est le stress que vous subissiez à ce moment-là.

Évidemment, cela veut dire que n'importe quelle technique qui vous aide à réduire votre stress va aussi vous aider à gérer vos crises d'angoisse. Il est donc recommandé de commencer par là, en pratiquant des exercices quotidiennement pour réduire votre stress.

Cela vous aidera grandement à gérer vos crises d'angoisse!

About the Author

Si le sujet [Crise d'angoisse : Que faire](#) vous intéresse, vous pouvez lire la suite sur le blog [Stress : Causes et Solutions](#).

Il s'agit d'un site axé sur la [gestion du stress](#) sur lequel vous trouverez de nombreux renseignements pour enfin en finir avec le stress.