

# Fiche d'information : les attaques de panique

## Qu'est-ce qu'une attaque de panique?

Une attaque de panique est caractérisée par un sentiment de panique qui survient sans raison apparente et se manifeste en une crise aiguë d'angoisse et de terreur soudaine. La crise est accompagnée de troubles physiques qui sont souvent perçus comme étant une crise cardiaque<sup>1</sup>.

## Les principaux symptômes d'une attaque de panique sont<sup>2</sup> :

- Palpitations, rythme cardiaque accéléré
- Douleur thoracique (poitrine)
- Tremblements
- Transpiration, frisson ou bouffées de chaleur
- Sensation de manquer d'air
- Étourdissement
- Impression d'être sur le point de s'évanouir
- Bourdonnement dans les oreilles
- Vertige
- Engourdissement
- Faiblesse musculaire
- Nausées
- Peur de devenir fou, de mourir
- Sensation d'être déconnecté de son corps

## Quelques faits sur les attaques de panique<sup>3</sup> :

- Les attaques de panique sont passagères et durent en moyenne de 2 à 10 minutes.
- Malgré qu'elles fassent peur, les attaques de panique ainsi que ses symptômes ne sont pas dangereux.
- Une attaque de panique est une réaction du corps envers un danger que nous percevons comme étant réel. Elle est comme une « fausse alarme » qui engendre une bonne réaction au stress (réaction de combat ou fuite) au mauvais moment.
- Il est aidant de se souvenir que vous êtes en mesure d'affronter une attaque de panique.

## Quatre mythes souvent associés aux attaques de panique<sup>3</sup> :

1. Je vais m'évanouir lors de mon attaque de panique

2. L'attaque de panique va me faire perdre le contrôle

3. Les attaques de panique vont me rendre fou

4. Les attaques de panique sont des attaques cardiaques « déguisées »

<sup>1</sup> L'Abbé, J., Talbot, J. (2014) Approche globale : la clé pour maîtriser les troubles anxieux, 5<sup>e</sup> édition.

<sup>2</sup> Ibid

<sup>3</sup> <https://www.anxietycanada.com/parenting/floating-panic>

### **Lors d'une attaque de panique, il peut être aidant de :**

- ✓ Au besoin, sortir de la pièce et trouver un endroit calme;
- ✓ Se rappeler qu'il s'agit d'une fausse alarme et que celle-ci est déplaisante, mais pas dangereuse;
- ✓ Revenir sur le fait que les attaques de panique se terminent toujours sans vous faire du mal;
- ✓ Se souvenir que « Je peux surmonter cette attaque de panique. J'en ai eu dans le passé et j'ai survécu. »

### **Information importante pour aider un enfant vivant une attaque de panique :**

#### I. Établir un bon réseau de soutien

- Il peut être une bonne idée d'identifier et d'établir un contact avec une personne-ressource à l'école de l'enfant. Dans certains cas, les écoles peuvent avoir un local spécial désigné pour offrir un temps d'arrêt et de calme si l'enfant doit quitter la classe à cause de l'anxiété.

#### II. Établir un plan ensemble

- Travailler avec l'enfant pour qu'il ou qu'elle puisse identifier par lui-même ce qui est aidant dans le moment d'une crise (ex. : courir, crier, pleurer, se reconforter avec une couverture, prendre une douche, écouter de la musique, etc.). L'objectif est d'établir un plan de ce qui est aidant pour l'enfant.

#### III. Prendre le rôle d'aidant :

- Une fois que nous comprenons les symptômes physiologiques d'une attaque de panique, il est plus facile pour nous de rester calme et de prendre un rôle aidant. Il est possible de lui expliquer que ce qui se passe dans son corps (cœur qui bat rapidement, transpiration, respiration rapide) est une réponse naturelle du corps, que cette réaction va passer, et qu'il n'y a pas de danger réel. Ceci peut reconforter l'enfant.

### **Quelques outils et techniques pour la gestion d'une attaque de panique :**

- ✓ La respiration profonde
- ✓ Création d'une boîte pour la crise (objets qui rassurent, mantras, etc.).
- ✓ Exercice de pleine conscience (ex. : 5,4,3,2,1)
- ✓ Utilisation du froid tel que tenir un cube de glace pour permettre de revenir au moment présent (se concentrer sur une différente sensation physique) ou respirer dans un endroit froid (dehors ou ouvrir la porte du réfrigérateur) pour se concentrer sur sa respiration.
- ✓ Toutes autres techniques que la personne peut trouver utiles!

**Si vous êtes en détresse et avez besoin d'un soutien immédiat, la Ligne de crise est toujours disponible pour vous. Ce service est ouvert 24 heures par jour : 1 877 377-7775 (sans frais).**