LA CRISE DE PANIQUE

laisser passer la vague

Une crise de panique est éphémère, aussi intense soit-elle : elle atteint son pic en quelques minutes, puis redescend. Elle ressemble à une alarme cérébrale qui signale un danger, mais qui s'active parfois sans raison, comme une fausse alerte. Le déclencheur peut être absent, ou si subtil qu'on ne le perçoit pas. Ces sensations impressionnent, et elles passent.

« C'est une crise d'angoisse, ça va passer, même si c'est désagréable. Je me sens en danger, et je suis en sécurité. Une sensation est juste une sensation. »

1 Je me mets en sécurité

En voiture, je m'arrête sur le bord de la route ou sur un parking. Dans le bus, le métro ou le train, je m'assois, même par terre, et je peux demander de l'aide autour de moi.

2 Je me rappelle ce qui se passe

C'est une fausse alerte : mon alarme intérieure s'est déclenchée alors que je suis en sécurité. Je me répète la phrase ci-dessus.

3 Je laisse passer la vague

Plutôt que lutter ou chercher à contrôler les sensations, je les laisse monter puis redescendre. Plus on se bat contre l'angoisse, plus elle s'impose. Si je le peux, je reste où je suis : la vague passe aussi sur place.

4 Je ralentis mon souffle

Pas de grandes inspirations. J'inspire doucement par le nez et j'allonge l'expiration, lèvres pincées comme dans une paille : inspirer sur 4, expirer sur 6.

5 Je déplace doucement mon attention

Je me décentre des sensations du corps qui entretiennent la crise, avec l'un des outils ci-dessous. Je peux en essayer plusieurs.

6 Une fois la crise passée, je m'apaise

Un exercice de respiration ou de relaxation aide mon corps à retrouver son calme. Je peux ensuite noter ce qui s'est passé dans le carnet des déclencheurs.

Une crise d'angoisse est impressionnante, et elle est passagère.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr

LA CRISE DE PANIQUE

mes outils pour revenir ici et maintenant

Pendant la crise, l'attention se fixe sur les sensations du corps, et les entretient. Ces outils aident à la déplacer doucement vers l'extérieur. Essayez-les à un moment calme, pour savoir lesquels vous conviennent le jour où vous en aurez besoin.

L'alphabet à l'envers

Je récite l'alphabet en partant de la fin : Z, Y, X, W… lentement, lettre par lettre.

Je décompte de 10 à 1

Je compte lentement à rebours, au rythme de mon souffle. Si c'est trop facile, je pars de 100 en enlevant 3 à chaque fois.

Compter sur mes doigts

Je pince légèrement la pulpe du bout de chaque doigt avec le pouce, un doigt après l'autre, en comptant jusqu'à 10.

L'ancrage 5-4-3-2-1

Je nomme 5 choses que je vois, 4 que j'entends, 3 que je touche, 2 que je sens, 1 que je goûte.

Je scanne ce qui m'entoure

Je décris en détail la pièce ou la rue, je compte les objets rouges, bleus, en bois, en métal… Je tourne lentement la tête et laisse mon regard se poser.

Je sens mes appuis

Je pose les pieds bien à plat et je pousse dans le sol. Je sens mon dos contre le dossier, mes mains sur mes cuisses ou sur un objet.

Le frais

Je passe de l'eau fraîche sur mon visage et mes poignets, ou je tiens un objet frais dans la main : la sensation aide le corps à ralentir.

Je bouge doucement

Je marche lentement, je déroule mes épaules, je secoue les mains : le mouvement aide l'énergie de l'alarme à redescendre.

Je parle à quelqu'un

J'appelle une personne de confiance, ou je décris à voix haute ce que je vois : la voix et le lien apaisent.

Si je suis témoin

Je rassure la personne, je crée une ambiance calme autour d'elle, et je respire lentement à côté d'elle. Je l'accompagne si possible vers un endroit plus tranquille.

Entre deux crises

- Je pratique chaque jour une respiration, par exemple la cohérence cardiaque : le corps apprend le chemin du calme.
- Je limite les excitants (café, boissons énergisantes, alcool) et le manque de sommeil.
- Je note mes crises dans le carnet des déclencheurs : je repère peu à peu ce qui les favorise.

Quand demander un avis médical ?

Lors d'une première crise, et notamment en cas de douleur dans la poitrine, consultez un médecin pour écarter une cause physique. Si les crises reviennent, ou si vous commencez à éviter des lieux ou des situations, parlez-en à un professionnel.

En cas d'urgence : **15** ou **112**. Souffrance psychique intense : **3114**, 24 h/24.

Chaque crise traversée apprend à mon corps qu'il peut redescendre.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr