

# Comprendre l'anxiété et les crises de panique

Nous éprouvons tous de l'anxiété de temps à autre. Il peut s'agir d'une impression de nœud à l'estomac avant de faire un discours ou de la tension que nous ressentons en raison de la colère de notre conjoint. Ce type d'anxiété peut être productif, vous tenant alerte et vous forçant à réagir dans une situation menaçante. Mais si vous souffrez d'anxiété grave ou d'un trouble anxieux, cette émotion normalement utile peut avoir l'effet inverse. Elle peut perturber votre capacité de faire face au quotidien.

Un trouble anxieux peut se manifester de diverses façons. Pour certains, il peut s'agir d'un sentiment général d'inquiétude persistante et excessive. Pour d'autres, cela peut être la peur intense d'un objet ou d'une situation précise. Voici quelques-uns de ses symptômes :

- une agitation ou une tension
- une tendance à se fatiguer rapidement
- une difficulté à se concentrer
- une irritabilité
- une tension musculaire
- des troubles du sommeil (la difficulté à s'endormir, des réveils au milieu de la nuit)
- un évitement de certains objets ou de certaines situations

Avec le temps, ces symptômes peuvent entraîner de la détresse et une altération fonctionnelle. Ils peuvent provoquer un sentiment d'impuissance ou vous laisser désespéré.

Certaines personnes qui souffrent d'anxiété peuvent éprouver des crises de panique. Une crise de panique est une terreur subite et violente qui surgit sans avertissement et sans aucune raison apparente. Ces crises sont beaucoup plus intenses que le sentiment d'être à bout de nerfs. Les crises de panique sont subites et normalement de courte durée (10 minutes ou moins). Comment reconnaître une crise de panique? En voici les symptômes :

- des palpitations ou des battements de cœur trop rapides
- une transpiration
- des tremblements ou des secousses musculaires
- des sensations de « souffle coupé » ou une impression d'étouffer
- une douleur ou un malaise thoracique
- une nausée, une sensation de vertige, d'instabilité ou d'évanouissement
- une peur de perdre le contrôle, de devenir fou ou de mourir
- des frissons ou des bouffées de chaleur
- une dépersonnalisation (l'impression d'être à l'extérieur de votre corps) ou une déréalisation (l'impression d'irréalité des personnes et des choses présentes)

L'anxiété peut être terrifiante, irritante et épuisante. Cependant, il est important de se rappeler qu'elle peut être traitée et surmontée avec succès. Oui, vous pouvez reprendre le contrôle!

## Des stratégies pour surmonter l'anxiété

Voici des moyens de gérer l'anxiété :

**Des techniques de relaxation.** Ces techniques peuvent jouer un rôle important dans la prévention ou la gestion d'une crise d'angoisse. Voici quelques méthodes que vous pourriez essayer. Souvenez-vous qu'il est important de vous exercer à les utiliser afin de pouvoir les appliquer spontanément lors d'une crise d'anxiété.

1. **La respiration en profondeur.** Évidemment, tout le monde respire. Cependant, les personnes souffrant de panique ou d'anxiété ont tendance à respirer rapidement et moins profondément. Le mouvement d'une respiration naturelle vient du ventre plutôt que de la poitrine. Concentrez-vous sur votre respiration; inspirez en gonflant le ventre et expirez en le rentrant. Faites cet exercice lentement; si vous préférez, comptez pour ralentir votre respiration. Prenez une courte pause entre deux respirations.
2. **La détente progressive.** Installez-vous dans un coin tranquille et détendez votre corps, des pieds à la tête, de la façon suivante : contractez les muscles des orteils, serrez-les quelques secondes, puis détendez. Contractez ensuite les muscles du pied et de la cheville, et procédez de la même façon. Passez ensuite au mollet, au genou, à la cuisse, etc. de manière à détendre les muscles de tout votre corps.
3. **L'imagerie mentale.** Fermez les yeux et imaginez-vous dans un espace sécuritaire et paisible. Concentrez-vous sur ce que vous voyez, imprégnez-vous des odeurs et écoutez les sons. Concentrez-vous pendant 5 minutes sur votre respiration et l'image mentale qui vous procure une détente.

**La pratique d'une activité physique** est l'un des meilleurs remèdes à l'anxiété. Quelle que soit l'activité de votre choix (la marche, la course, la natation, la danse, le yoga ou le vélo), elle contribuera à soulager le stress et la tension corporelle, à calmer et à recentrer l'esprit.

**Le soutien d'un ami ou d'un groupe communautaire.** Exprimer vos sentiments et vos craintes dans un environnement empathique et positif vous permettra de mieux gérer ces émotions. Il existe de nombreux groupes de soutien qui vous offrent l'occasion de parler de vos expériences ou de vos sentiments d'anxiété.

**Le counseling.** Nombre de gens qui souffrent d'anxiété choisissent de faire appel à un conseiller. Celui-ci aide la personne à modifier sa façon de penser ou de réagir dans certaines circonstances et, ainsi, à améliorer sa qualité de vie. Dans le cas de l'anxiété, cela signifie souvent aider la personne à identifier quand et dans quelle situation se manifeste l'anxiété. Mieux elle connaîtra les facteurs qui déclenchent l'angoisse, mieux elle sera en mesure de maîtriser sa réaction. Si vous souffrez de crises de panique ou d'anxiété, demandez-vous ce qui s'est produit juste avant que vous éprouviez de l'angoisse. Que faisiez-vous ou à quoi pensiez-vous lorsque l'anxiété s'est manifestée?

Le conseiller utilise des stratégies similaires afin d'aider la personne à reprendre le contrôle de ses pensées ou de ses sentiments. Parfois, le soutien offert consiste à exposer progressivement la personne à l'objet de son angoisse. En d'autres mots, le counseling apprend aux gens à mieux gérer l'anxiété.

**Des médicaments.** Si vous êtes aux prises avec des symptômes d'anxiété ou si vous souffrez de crises de panique récurrentes, vous pourriez vouloir consulter un médecin. Bien qu'ils ne traitent pas la cause du trouble d'anxiété, les médicaments contribuent à atténuer ses symptômes. Les anxiolytiques et les antidépresseurs sont les médicaments habituellement prescrits aux personnes souffrant d'anxiété. Si vous optez pour ces médicaments, assurez-vous de vous renseigner sur les effets secondaires possibles. La majorité des spécialistes s'entendent à dire que la meilleure façon de traiter l'anxiété ou la dépression consiste en un traitement associant les médicaments et le counseling.

**L'information,** car la connaissance vous donnera les moyens d'agir. Mieux vous comprendrez ce qui vous arrive, moins vous aurez le sentiment de devenir fou et de faire face à un problème insurmontable. Nombre de livres et de sites Web fournissent des solutions. Votre PAE vous aidera à trouver des ressources à jour.

## Des conseils pour gérer les crises de panique

Toutes les suggestions mentionnées précédemment vous aideront à prévenir ou à gérer une crise de panique. Cependant, lorsqu'une crise de panique se produit, essayez de vous souvenir de ce qui suit :

- **Acceptez les sentiments et les symptômes que vous éprouvez,** car ils ne peuvent vous faire du mal. N'oubliez pas ceci : ce que vous ressentez sera de courte durée, passera et rien de terrible ne se produira. Ne combattez pas ces sentiments; même s'ils vous affligent, ils ne sont pas dangereux; plus vous leur résisterez, plus longtemps ils dureront.
- **Centrez votre attention sur du concret.** Décrivez à haute voix ce que vous voyez, entendez ou ressentez physiquement autour de vous, par exemple : « Je vois une chaise bleue, j'entends la climatisation, je peux sentir mes pieds sur le plancher. »
- **Respirez lentement et en profondeur.** Inspirez par le nez, en comptant jusqu'à quatre, et expirez par la bouche, en comptant jusqu'à quatre. Concentrez-vous sur l'expiration.
- **Réfléchissez au moment présent.** N'ajoutez pas à votre panique en vous demandant ce qui pourrait se produire. Concentrez-vous sur la situation présente, sur ce qui se produit en réalité – une réaction excessive au stress. Assurez-vous de pratiquer l'autopersuasion positive : « je peux y arriver », « je peux faire face à la situation » ou « l'anxiété dure seulement un certain temps, ensuite, elle disparaît. »

Bien qu'il ne soit pas facile de vivre avec l'anxiété, grâce à ces techniques – et à une consultation auprès d'un professionnel de la santé, s'il y a lieu – vous pourrez de nouveau exercer un contrôle sur votre anxiété et sur votre vie.

*Les renseignements et les ressources dans ce document vous sont fournis à titre d'information seulement. Ils ne devraient pas être interprétés comme étant des conseils prodigués par votre employeur, un médecin ou toute personne ou organisation autre que Shepell-fgi. Les renseignements médicaux sont de nature générale et ne devraient pas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé. S'il s'agit d'une urgence médicale, consultez immédiatement un professionnel de la santé.*