



Le trouble de panique (crise d'anxiété)

Chantal Lafrance
Intervenante

Les signes et les symptômes



- Sensations de «souffle coupé», étouffement;
- Palpitations ou accélération du rythme cardiaque;
- Des bouffées de chaleur ou de frisson;
- Peur de devenir fou, de mourir ou de perdre le contrôle;

Les signes et les symptômes



- Tremblements ou secousses musculaires;
- Sensation de vertige, étourdissements;
- Perte de contact avec le son ou le bruit;
- Douleur thoracique;
- Sensation d'engourdissement ou picotement;
- Trouble de mémoire ou de concentration;



Les types

- L'attaque de panique **spontanée**, qui survient de façon inattendue et imprévisible;
- L'attaque de panique **situationnelle**, qui survient en réponse à un facteur provocateur;



Les statistiques

- Le trouble de panique
 - Touche jusqu'à 3% des personnes au Canada;
 - Survient davantage chez les femmes que chez les hommes;
 - Se manifeste généralement à la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine;

D'où ça vient?



- On ne connaît pas la cause exacte mais il existe plusieurs causes dont:
 - L'hérédité;
 - Un déséquilibre des substances chimiques dans le cerveau;
 - Un excès de stress;
 - Un traumatisme ou abus vécu lors de ton enfance
 - Trouble d'anxiété généralisé

Les facteurs pouvant augmenter les risques d'une attaque de panique



- La consommation d'alcool;
- La consommation de caféine (ex: thé, café, boisson énergisante, chocolat, cola);
- La prise de stimulants ou cocaïne;
- La prise ou l'arrêt de médicament prescrit sur ordonnance;
- Difficultés dans ton environnement: famille, école, travail, lors des examens, amour...

Les trucs



- Laisse venir la crise et apprivoise-la, ce n'est pas facile mais c'est la meilleure façon pour diminuer la fréquence et l'intensité de la crise; donc tu dois éviter de fuir la situation
- Lis des documents informatifs sur le trouble de panique;
- Utilises des stratégies comme écouter de la musique, prendre un bain, parler à une personne de confiance, toucher à un objet sécurisant, focus sur une personne...

Trucs

- Priorises une bonne qualité de vie: sommeil suffisant et saine alimentation;
- Utilises des techniques de respiration
 - Ressentir sa respiration (nasale, thoracique et ventrale);
- Informes une collègue ou ton professeur que tu es sujet à faire une crise de panique;
- Dans certains cas, n'essaies pas de traiter le trouble de panique seul, tu peux discuter avec un médecin de la clinique, une personne du counselling ou une coordonnatrice à la réussite scolaire;

Mot de la fin

- N'hésites pas à lire afin de mieux connaître le trouble ou la crise de panique car comprendre est le premier pas vers la guérison!
- N'oublies pas, tu n'es pas seul et cela arrive à plusieurs personnes!



Les références

Site internet

- Association Canadienne de la santé mentale
http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=3-94-96&lang=2
- Hopital Louis-H. Lafontaine
<http://www.hlhl.qc.ca/hopital/usagers/-/famille/info-sur-la-sante-mentale/troubles-anxieux/trouble-panique-avec-ou-sans-agoraphobie.html>
- Phobies-zéro
http://www.phobies-zero.qc.ca/html/comprendre/trouble_panique-a.html

Suggestions

Livre

- Antony, M. M., McCabe, Randi E, (2008), *10 solutions contre le trouble de panique*, Édition Broquet
- Marchand, A., Letarte, A., (2004), *La peur d'avoir peur, Guide de traitement de trouble de panique avec agoraphobie*, Édition Stanké , 3^e édition