

# LES ATTAQUES DE PANIQUE



## PETIT RÉCAP'

# LES SYMPTOMES DES ATTAQUES DE PANIQUE



**PALPITATIONS,  
OU  
ACCÉLÉRATION  
DU RYTHME  
CARDIAQUE**



**TRANSPIRATION**



**TREMBLEMENTS**



**SENSATIONS  
D'ESSOUFFLE-  
MENT OU  
D'ÉTOUFFEMENT**



**SENSATION  
D'ÉTRANGLE-  
MENT**



**DOULEUR OU  
GÊNE  
THORACIQUES**



**NAUSÉES  
OU GÊNE  
ABDOMINALE.**



**SENSATION  
DE VERTIGE,  
D'INSTABILITÉ  
D'ÉTOURDISSE-  
MENT, OU DE  
FAIBLESSE.**



**FRISSONS OU  
SENSATIONS  
DE CHALEUR.**



**ENGOURDISSE-  
MENT OU  
PICOTEMENT**



**DÉRÉALISATION  
(SENTIMENT  
D'IRRÉALITÉ)  
OU  
DÉPERSONNALISA-  
TION (IMPRESSION  
D'ÊTRE DÉTACHÉ DE  
SOI)**



**PEUR DE  
PERDRE LE  
CONTRÔLE OU  
DE « DEVENIR  
FOU » OU DE  
MOURIR**

## ATTENTION !

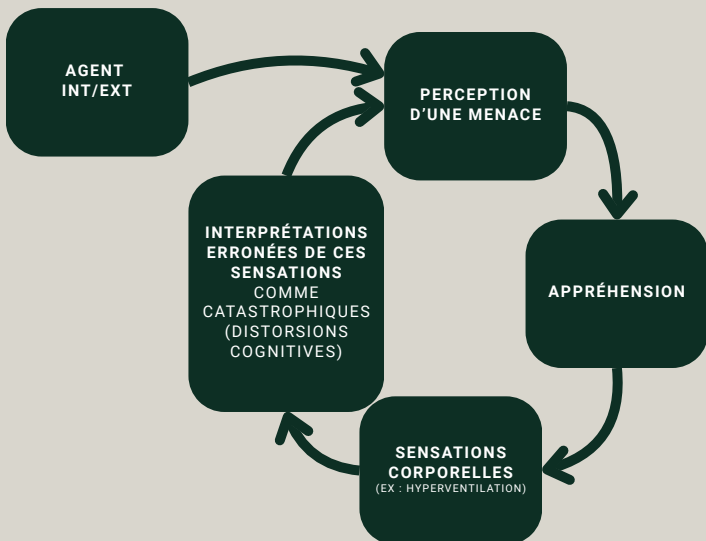
**LA MORT NE FAIT PAS PARTIE DES SYMPTÔMES  
DES ATTAQUES DE PANIQUE ET CERTAINS  
SYMPTÔMES SONT DUS UNIQUEMENT À  
L'HYPERVENTILATION**

# QUELQUES INFOS SUR LE TROUBLE PANIQUE

## INTRODUCTION

- Le cerveau est extrêmement bien conçu pour détecter les menaces.
- Il fonctionne selon le principe du « mieux vaut prévenir que guérir » : il préfère déclencher dix fausses alertes plutôt que de manquer une vraie menace. Il distingue mal les menaces réelles dans le monde des menaces imaginées que tu ne fais que penser. Il est donc facile que l'alarme se déclenche par erreur.
- **Une attaque de panique est une « fausse alerte » du système de détection des menaces, qui perçoit un danger alors qu'il n'y en a pas.**
- Cela peut se produire automatiquement – sans ton aide consciente – et déclenche la réponse de lutte ou de fuite.
- Si tu ressens les symptômes physiques de cette réponse sans raison apparente, cela peut être très effrayant.
- Les pensées que tu as à propos de ces symptômes peuvent aggraver la panique.
- Tu essaies de comprendre ce qui se passe (« pourquoi ça m'arrive ? », « qu'est-ce que ça signifie ? »), mais les réponses catastrophiques que tu trouves rendent la situation encore plus effrayante (« je fais une crise cardiaque », « je perds le contrôle »).
- Ton cerveau réagit à ces pensées catastrophiques comme à des menaces supplémentaires, ce qui renforce encore la réponse de lutte ou de fuite.

## LA PEUR D'AVOIR PEUR (CLARK, 1986)



# LES 9 ÉTAPES DE LA PRISE EN CHARGE DU TROUBLE PANIQUE

## LA PRISE EN CHARGE EN TCC

**Étape 1 :** Évaluation

**Étape 2 :** Psychoéducation & Information

**Étape 3 :** Fixer des objectifs

**Étape 4 :** Hygiène de vie

**Étape 5 :** Rééducation respiratoire et relaxation

**Étape 6 :** Restructuration cognitive

**Étape 7 :** Exposition aux sensations physiques de la panique

**Étape 8 :** Exposition graduée in vivo pour l'agoraphobie

**Étape 9 :** Maintien et prévention des rechutes

