

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 !

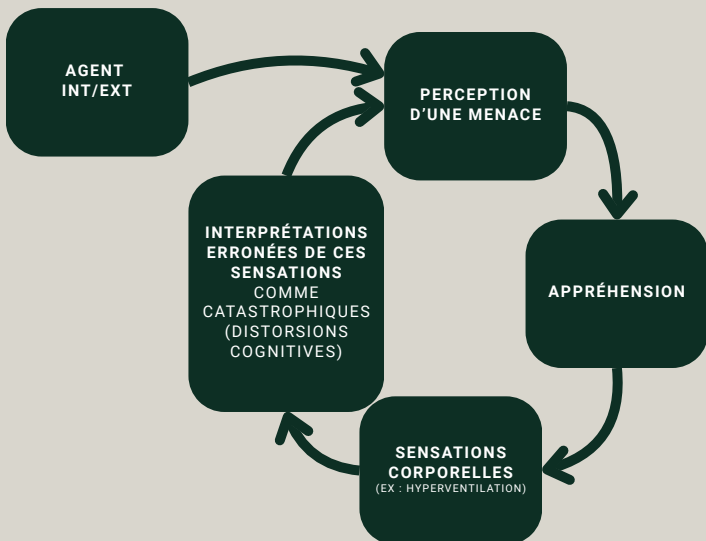
LA MORT NE FAIT PAS PARTIE DES SYMPTÔMES
DES ATTAQUES DE PANIQUE ET CERTAINS
SYMPTÔMES SONT DUS UNIQUEMENT À
L'HYPERVENTILATION

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

