



Les symptômes physiques de la panique

Une panique persistante

Quelques-uns des facteurs qui font en sorte qu'un état de panique persiste sont :

- ⇒ **les modes de pensée** dont le catastrophisme où les sensations de panique sont interprétées comme un signe que quelque chose de très grave se passe, comme une urgence médicale;
- ⇒ **une attention centrée sur les sensations corporelles**, c'est-à-dire une surveillance constante de son état physique pour détecter des symptômes de panique menant à une sensibilité accrue aux changements même quand ceux-ci sont normaux;
- ⇒ **l'évitement** de certaines situations et sensations associées à la panique en raison de la peur de vivre une autre attaque.

Il est naturel de vouloir éviter les sensations qui s'apparentent aux attaques de panique et donc d'exercer de la vigilance à l'égard des symptômes. Cependant, si vous évitez ces sensations vous ne vous prouverez pas une chose essentielle à comprendre : **les sensations de panique ne sont pas dangereuses!**

C'est seulement en affrontant vos peurs par rapport aux attaques de panique et leurs symptômes physiologiques que vous recueillerez suffisamment de preuves pour remettre en question vos croyances au sujet de ces signaux physiques. Une façon de le faire est de vous exposer à ses sensations, ce que nous nommons l'exposition aux sensations internes.



L'exposition aux sensations internes

L'exposition permet de démontrer à la personne que les attaques de panique ne sont pas dommageables en contrant trois facteurs qui alimentent le cercle de la panique et de l'anxiété.

- ⇒ **Les modes de pensée** : l'exposition aux sensations physiques vous démontrera directement qu'elles ne sont pas catastrophiques.
- ⇒ **L'attention centrée sur les sensations corporelles** : si vous remarquez des changements normaux dans votre état physique, des exercices d'exposition vous démontreront directement qu'ils ne sont pas catastrophiques et vous en aurez donc moins peur. De plus, vous aurez alors moins de raison de surveiller votre corps.
- ⇒ **L'évitement** : l'exposition aux sensations physiques est le contraire à l'évitement. En vous exposant de manière répétée à ces sensations, vous vous y habituerez et donc aurez moins tendance à ressentir de l'anxiété quand vous les remarquerez. En répétant ce processus, il devient plus facile de ne pas paniquer.

Comment se préparer à l'exposition

Avant commencer, vous devez garder en tête ce qui suit.

- 1) Vous devez être en bonne condition physique avant de faire ces exercices. Si vous avez un problème de santé qui pourrait s'aggraver suite à un effort physique, n'effectuez pas ces exercices. Révisez la liste des exercices physiologiques avec votre médecin avant de procéder.
- 2) Si vous trouvez ces exercices particulièrement difficiles, ou si vous avez des questions au sujet de votre progrès, veuillez consulter un ou une spécialiste de la santé mentale qui saura vous guider tout au long du processus.



Exercices proposés

Avec un chronomètre, essayez chacun des exercices proposés ci-dessous pour déclencher une sensation physiologique particulière.

- **Hyperventilation** : respirez profondément et rapidement par la bouche le plus fort que vous pouvez pendant 1 minute.
- **Secouement de la tête** : secouez votre tête de droite à gauche en gardant les yeux ouverts. Faites attention à votre cou. Après 30 secondes, regardez droit devant vous.
- **La tête entre les jambes** : assoyez-vous sur une chaise et placez votre tête entre vos jambes. Après 30 secondes, relevez-vous rapidement.
- **Courir sur place/dans les escaliers** : courez sur place ou montez et descendez rapidement un escalier en gardant votre rythme.
- **Maintenir une tension musculaire** : assoyez-vous sur une chaise et contractez tous vos muscles pendant 1 minute.
- **Retenir sa respiration** : inspirez profondément et retenez votre respiration pendant 30 secondes, ou aussi longtemps possible.
- **La toupie** : assoyez-vous dans sur chaise pivotante et tournez sur vous-même le plus rapidement possible pendant 1 minute.
- **Respirer avec une paille** : utilisez une paille fine pour respirer en vous pinçant le nez pendant 1 minute.
- **Respirez par la poitrine** : prenez une grande respiration pour distendre votre poitrine et continuer à respirer à petit coup rapide seulement par le thorax.
- **Fixer un point** : fixez un point avec les yeux sur un mur vide ou un miroir pendant 1,5 minute.

Décidez quels exercices correspondent le mieux à votre expérience de la panique et pratiquez-les. Souvenez-vous :

- essayez de ne pas terminer trop rapidement, d'utiliser des distractions ou de ne pas compléter l'exercice adéquatement;
- portez attention aux sensations physiques que vous avez durant l'exercice ainsi que celles qui surviennent peu de temps après;
- confrontez vos pensées négatives durant l'exercice;
- utilisez un journal intime, un agenda et votre réseau de soutien social pour maximiser votre engagement à compléter ces exercices d'exposition.