



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment gérer les attaques de panique

En raison du rythme de la vie qui ne cesse de s'accélérer, chacun de nous doit parfois faire face à des moments d'anxiété. Celle-ci, en plus de faire partie de la vie, est un automatisme naturel : lorsque nous sommes confrontés à une situation de peur ou de stress, le cerveau relâche de l'adrénaline, ce qui a pour effet d'accroître soudainement notre énergie et notre attention. Bien qu'une légère touche d'anxiété soit souhaitable - elle vous donne la force d'échapper à une situation mettant votre vie en danger ou l'énergie requise pour respecter un échéancier serré - chez les personnes souffrant d'attaques de panique, ses effets peuvent être dévastateurs.

Qu'est-ce qu'une attaque de panique?

Habituellement déclenchée par une situation sociale embarrassante ou une image liée à un événement traumatisant, l'attaque de panique déclenche chez la victime des symptômes tels que l'hyperventilation, l'accélération du rythme cardiaque, la nausée, la perte de la voix, une transpiration abondante et des tremblements. Durant ces attaques, dont la durée est environ dix minutes, la victime ressent souvent une perte de contrôle et pourrait même penser qu'elle souffre d'une crise cardiaque ou d'une crise épileptique. Si elle n'est pas traitée, la victime pourra développer l'agoraphobie, la peur de se trouver dans un lieu où une attaque de panique pourrait survenir.

Pourquoi ces attaques se produisent-elles?

Bien que les symptômes varient, la plupart des victimes possèdent certains points en commun : elles ont tendance à se voir et à voir le monde autour d'eux sous un aspect négatif et, souvent, elles transforment un petit problème en catastrophe éventuelle. Par conséquent, leurs réactions sont souvent hors proportion par rapport aux événements déclencheurs. Les attaques de panique peuvent aussi inciter les victimes à modifier leur style de vie et à éviter les situations et les lieux où les attaques se sont produites.

Les troubles paniques affectent près de 13 pour cent de la population provenant de divers horizons. La première attaque touchera habituellement des personnes âgées de 18 à 35 ans et les victimes seront deux fois plus souvent des femmes.

Comme c'est le cas pour tout problème de santé psychologique, les attaques de panique peuvent être causées par plusieurs facteurs. Bien que la recherche suggère que ce trouble soit souvent d'origine génétique, plusieurs autres facteurs sont aussi en cause, entre autres, l'exposition à un événement traumatisant, une pression élevée ou un style de vie malsain, ainsi que l'abus de drogue et d'alcool.

Quelles sont les causes d'une attaque de panique?

L'anxiété sociale : Chez certaines personnes, le fait de se sentir surveillées entraînera une pression qui déclenchera une attaque de panique. Souvent, ces personnes ont vécu dans leur jeunesse une expérience sociale négative, par exemple, à l'école, et elles n'ont jamais réussi à se sentir à l'aise lorsqu'elles sont entourées de gens. Les fêtes, les célébrations et des lieux publics tels que les centres commerciaux et les magasins d'alimentation peuvent déclencher des attaques de panique.

L'anxiété généralisée : Elle est l'une des maladies psychiatriques les plus courantes et les personnes qui en souffrent ont souvent l'impression que tout va de travers ou qu'une catastrophe est sur le point de se

produire. Dans certains cas, un problème relativement mineur, par exemple, être coincé dans un embouteillage, peut déclencher une attaque sévère.

Le stress post-traumatique : Les victimes impliquées ou victimes d'un événement traumatisant - par exemple, un vol ou une catastrophe naturelle - peuvent être affectées par des images récurrentes qui déclencheront des attaques soudaines de panique.

Comment savoir si je souffre d'un trouble anxieux?

- Êtes-vous souvent inquiet parce que tout va mal?
- Avez-vous tendance à transformer un problème mineur en catastrophe majeure?
- Vos inquiétudes vous empêchent-elles de dormir?
- Éprouvez-vous souvent et sans raison apparente une peur soudaine et intense?
- Avez-vous déjà vécu une expérience traumatisante à laquelle vous repensez sans cesse?
- Avez-vous modifié votre style de vie ou votre routine quotidienne en raison d'une peur ou d'une inquiétude?

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre de ces questions, consultez un professionnel qui pourra vous aider à adopter la démarche appropriée.

Que dois-je faire lorsque je sens venir une attaque de panique?

Respirez lentement. Durant une attaque de panique, la plupart des victimes prennent des respirations courtes et peu profondes, souvent au point de souffrir d'hyperventilation. Ce type de respiration aggrave l'anxiété, car il empêche l'oxygène de se rendre au cerveau, causant ainsi des étourdissements et des nausées. Une respiration longue, lente et profonde suffit souvent à ralentir ou à prévenir une attaque de panique.

Trouvez un endroit où règne le calme. Essayez de trouver un espace tranquille où les distractions sont pratiquement absentes et restez-y jusqu'à ce que votre attaque se soit calmée.

Parlez-vous intérieurement. Votre discours intérieur affecte sérieusement ce que vous ressentez. Chez les victimes d'une attaque de panique, des pensées telles que « J'ai complètement perdu le contrôle » ou « Il n'y a aucun moyen de m'en sortir » peuvent déclencher ou aggraver l'attaque. Cependant, le contraire est également vrai : un discours positif peut stimuler votre humeur et neutraliser les sentiments de panique. Voici des exemples d'un discours intérieur de motivation :

« Ce n'est pas la première fois que cela se produit et je m'en suis toujours sorti. »

« Je n'ai pas de problème, je suis simplement stressé. »

« Ces attaques disparaissent toujours au bout de quelques minutes. »

Existe-t-il des traitements?

Bien que les troubles anxieux se situent au nombre des maladies psychiatriques les plus courantes, ils sont aussi les plus faciles à gérer. Les traitements comprennent, entre autres :

La thérapie comportementale et cognitive : Cette thérapie est l'une des plus efficaces dans le traitement de l'anxiété. Encadrée par un spécialiste, la victime de cette maladie expliquera ce qui déclenche les attaques et ce qui se produit alors - une attaque pourra même être déclenchée volontairement - et, ensemble, ils essaieront de trouver des techniques destinées à maîtriser l'anxiété et les attaques de panique.

Les médicaments : Les anxiolytiques sont une forme courante de traitement. À court terme, les médicaments peuvent mettre un frein aux symptômes entraînant une attaque de panique; cependant, © 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

parce qu'ils bloquent les symptômes plutôt que d'en soigner les causes, les médicaments seuls présentent rarement une solution à long terme dans le traitement de l'anxiété.

Un style de vie « santé » : Une consommation excessive de mauvais aliments (par exemple, riches en gras, riches en sucre, transformés plusieurs fois) peut contribuer à accroître l'anxiété. Le même principe s'applique aux drogues à usage récréatif, y compris la nicotine, la caféine et l'alcool. D'autre part, une activité physique habituelle - une promenade dans le parc, la pratique d'un sport ou le jardinage - contribue à évacuer le stress et à stimuler les humeurs.

Les techniques de relaxation : Étant donné que les attaques de panique sont déclenchées par des situations de stress intense, les techniques de relaxation peuvent contribuer à diffuser une attaque avant qu'elle se présente. L'une des plus efficaces consiste à tendre tous les muscles du corps, puis à les laisser lentement se détendre un par un. Plusieurs personnes trouvent que des cours de yoga, de tai chi ou de Pilates contribuent à apaiser leur stress.

Prendre une pause *santé personnelle* : Dans la foulée quotidienne, quand il faut réussir à tout faire, de nombreuses personnes n'arrivent pas à trouver le temps de se détendre et se retrouvent aux prises avec une accumulation de stress mental et physique. En consacrant trente minutes par jour à la détente et à la relaxation, vous réduirez votre stress et le risque de souffrir d'une attaque de panique.

Si vous avez déjà été victime d'une attaque de panique, vous connaissez déjà la confusion et la peur qu'elles entraînent. Il semble que la fin de monde va se produire et vous ne pouvez rien faire pour l'empêcher. Cependant, il existe un traitement efficace. Si vous disposez d'un soutien médical approprié, vous pourrez non seulement apprendre facilement à contrôler vos attaques de panique, mais aussi à vous détendre et à profiter de la vie à nouveau.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.