

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.

Comprendre et traiter les crises de panique

Plusieurs d'entre nous ont déjà vécu un bref moment de terreur dans une situation dangereuse ou angoissante, même si ce n'est que dans nos cauchemars. Habituellement, notre rythme cardiaque s'accélère, nous avons de la difficulté à respirer, nous éprouvons un serrement à la poitrine, nous transpirons et il se pourrait que nous tremblions. Multipliez ces symptômes par dix et vous aurez une idée de ce que peut ressentir une personne lors d'une crise de panique.

Contrairement à la peur normale, qui est une réaction appropriée à l'égard d'un danger réel, les crises de panique se présentent sans raison apparente ou sont une réaction spontanée à des craintes irrationnelles ou imaginaires telles que parler à un étranger ou prendre l'autobus. Ces crises peuvent être si débilitantes qu'elles deviennent elles-mêmes l'objet d'une peur exagérée, ce qui entraîne un cycle de terreur.

Si cette situation vous est bien connue, il est temps d'en parler à votre médecin. Les crises de panique sont normalement un trouble facile à surmonter. Demandez de l'aide et retrouvez une vie normale.

Des conseils pratiques

Les crises de panique sont un problème courant. Le traitement peut prendre un certain temps, mais il est normalement très efficace, surtout lorsqu'il combine des médicaments et une thérapie comportementale. Les symptômes pourraient comprendre, entre autres :

- Des tremblements
- Une sensation de suffocation ou de la difficulté à respirer
- Une accélération du rythme cardiaque
- Des étourdissements ou une désorientation
- Un serrement à la poitrine
- De la transpiration ou des rougeurs
- Un engourdissement ou des picotements
- Un besoin irrépressible de prendre la fuite
- La crainte d'une crise cardiaque ou d'une mort imminente

Certains de ces symptômes pourraient signaler une maladie grave. Il est donc important de consulter un médecin.

Le traitement

Votre médecin peut procéder à un examen physique complet afin d'éliminer la possibilité d'une maladie physique et il vous recommandera le traitement approprié.

La thérapie cognitive et comportementale est reconnue comme étant très efficace. Selon votre situation, il pourrait s'agir d'un programme de thérapie de groupe ou de séances de consultation individuelles. Des médicaments très efficaces sont aussi disponibles et, pour nombre de personnes, ils constituent un élément crucial du traitement. Les médicaments jumelés à la thérapie ont un taux de réussite élevé.

S'aider soi-même

Il existe de nombreux moyens de gérer un trouble de panique, qu'il s'agisse d'atténuer le stress ou de

s’efforcer d’être en meilleure santé. Voici des suggestions qui vous aideront à recommencer à jouir de la vie :

- Effectuez des changements à votre mode de vie afin de complémenter le traitement recommandé par le médecin.
- Réduisez ou éliminez la caféine, la nicotine et l’alcool.
- Faites de l’exercice régulièrement.
- Adoptez un régime nutritif et équilibré.
- Adoptez de bonnes habitudes de sommeil. Couchez-vous à la même heure tous les soirs.
- Évaluez votre niveau de stress. Un membre de votre famille ou un collègue pourrait peut-être assumer une partie de vos responsabilités.

Les crises de panique sont terrifiantes et, si elles ne sont pas traitées, elles se transformeront en un cycle dévastateur. La première chose à faire consiste à reconnaître le problème. Habituellement, un trouble de panique se traite facilement au moyen d’un ensemble de changements au mode de vie et de traitement médicamenteux. Si la panique nuit à votre qualité de vie, consultez un médecin.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services 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.