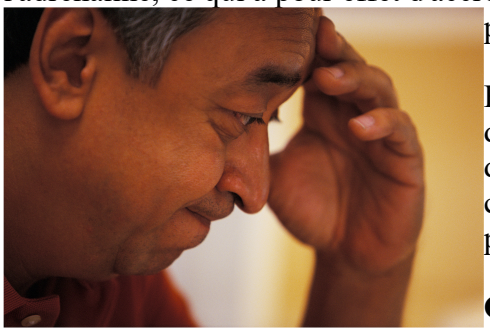
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre les crises 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. Lorsque nous sommes confrontés à la peur ou au stress, le cerveau libère de l'adrénaline, ce qui a pour effet d'accroître soudainement notre énergie et notre attention. Il s’agit d’un phénomène normal et naturel.



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 de crises de panique, ses effets peuvent être dévastateurs.

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

Habituellement déclenchée par une situation sociale embarrassante ou une image liée à un événement traumatisant, la crise 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 crises, qui durent 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.

Pourquoi ces crises se produisent-elles?

Les troubles paniques touchent près de 13 pour cent de la population et la recherche suggère qu’ils sont souvent héréditaires. La première crise se produira habituellement chez des personnes âgées de 18 à 35 ans et les victimes seront deux fois plus souvent des femmes.

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 mode de vie malsain, ainsi qu’une consommation excessive de drogues et d'alcool.

La plupart des victimes transforment un petit problème en catastrophe éventuelle. Par conséquent, leurs réactions sont souvent hors proportion par rapport aux événements déclencheurs. Les crises de panique peuvent aussi inciter les victimes à modifier leur mode de vie et à éviter les situations et les lieux où les crises se sont produites.

Quelles sont les causes d'une crise de panique?

L'anxiété sociale. Chez certaines personnes, le fait de se sentir surveillées entraînera une pression qui déclenchera une crise de panique. Souvent, ces personnes ont vécu dans leur jeunesse une expérience sociale négative. Les fêtes, les célébrations et des lieux publics tels que les centres commerciaux et les magasins d'alimentation peuvent déclencher des crises 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, déclenchera une crise de panique.

Le stress post-traumatique. Les victimes ou les témoins d'un événement traumatisant – par exemple,

un vol ou une catastrophe naturelle – pourraient être tourmentées par des images récurrentes qui déclencheront des crises soudaines de panique.

Si vous croyez souffrir d'un trouble anxieux, un problème qui entraîne des crises de panique, voici des questions pertinentes :

- Vous inquiétez-vous souvent 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 mode 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. Les crises de panique peuvent se révéler une expérience étrange et terrifiante; cependant, quand vous pourrez les reconnaître et les comprendre, il vous sera plus facile de les gérer.
© 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.