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

Dans notre environnement stressant, au rythme effréné, les attaques de panique sont de plus en plus répandues. Pour les personnes souffrant de ce trouble anxieux, l’expérience se révèle parfois vraiment terrifiante. Il y a cependant moyen de gérer ces situations.



Les attaques de panique sont souvent provoquées par des situations d’anxiété générale ou sociale; elles peuvent être fréquentes chez les victimes de stress post-traumatique. Les attaques de panique déclenchent divers symptômes : hyperventilation, accélération du rythme cardiaque, nausée, perte de la voix, transpiration abondante, tremblements. Durant ces attaques, la personne a souvent l’impression de perdre complètement la maîtrise de la situation; elle pourrait même s’imaginer qu'elle souffre d'une crise cardiaque ou d'une crise épileptique. Si vous sentez que vous allez avoir une attaque, voici quelques stratégies qui vous seront utiles.

Respirez lentement. La plupart des personnes souffrant du trouble panique prennent, durant les attaques, des respirations courtes et peu profondes, souvent au point de souffrir d'hyperventilation. Ce type de respiration ne fait qu’aggraver l'anxiété, car il empêche l'oxygène de se rendre au cerveau, ce qui cause des étourdissements et des nausées. Afin de calmer les sentiments de panique ou de les prévenir, il suffit parfois de respirer plus lentement et plus profondément.

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

Parlez-vous intérieurement. Ce que vous vous dites intérieurement a de puissants effets sur la façon dont vous vous sentez. Les pensées positives peuvent stimuler votre humeur et neutraliser les sentiments de panique. Voici quelques exemples :

- « 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?

Les troubles anxieux font partie des maladies psychiatriques les plus courantes. Toutefois, ils sont aussi les plus faciles à gérer. Si les techniques d’autogestion ne suffisent pas, voici des solutions possibles.

La thérapie comportementale et cognitive. Cette thérapie est l'une des plus efficaces dans le traitement de l'anxiété. Encadrée par un spécialiste, la personne souffrant du trouble panique explique ce qui provoque les attaques et ce qui se produit à ce moment-là. Lors de l’intervention, il se pourrait qu’une attaque soit délibérément déclenchée afin que la personne s’exerce à appliquer les différentes techniques de gestion de l’anxiété.

Les médicaments. Les anxiolytiques constituent une forme courante de traitement. À court terme, les médicaments peuvent mettre un frein aux symptômes entraînant une attaque de panique. Toutefois, parce qu'ils atténuent 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.

De saines habitudes de vie. La consommation excessive d'aliments vides, de caféine et d'alcool et le tabagisme peuvent accroître les sentiments d'anxiété. En revanche, la pratique régulière de l'activité physique, qu'il s'agisse d'une promenade dans le parc, d'un sport quelconque ou de jardinage, contribue à évacuer le stress et à mettre de bonne humeur.

Les techniques de relaxation. Comme les attaques de panique sont déclenchées par des situations de stress intense, les techniques de relaxation peuvent contribuer à les désamorcer avant qu'elles ne surviennent. L'une des techniques les plus efficaces consiste à contracter tous les muscles du corps, puis à les laisser lentement se détendre un par un. Plusieurs personnes trouvent que les cours de yoga, de tai-chi ou de Pilates contribuent à apaiser leur stress.

Savoir s'arrêter pour se détendre. Dans la course quotidienne pour arriver à tout faire, bien des gens n'ont guère le temps de se détendre; ils accumulent par conséquent le stress mental et physique. Or, en consacrant trente minutes par jour à la détente et à la relaxation, il devient possible de réduire son stress et le risque de souffrir d'une attaque de panique.

Si vous avez déjà été victime d'une attaque de panique, vous savez à quel point elles peuvent être sources de confusion et de peur. Il semble que la fin de monde va se produire et que vous ne pouvez rien faire pour l'empêcher. Il existe pourtant des traitements efficaces. Si vous disposez du soutien médical approprié, vous apprendrez à maîtriser vos attaques de panique et, en plus, à vous détendre et à profiter de la vie de nouveau.
© 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.