

Trouble Panique

1 – Bon à savoir

- Les symptômes d'une attaque de panique sont parfois si intenses qu'ils peuvent être confondus à ceux d'une crise cardiaque et entraîner une consultation aux urgences.
 - La plupart des attaques de panique durent entre 5 et 20 minutes et peuvent disparaître aussi vite qu'elles ont commencé. Selon le contexte, plusieurs attaques de panique peuvent survenir à la suite.
 - Après une attaque de panique, une personne peut se sentir vidée et épuisée. Les effets physiques et émotionnels d'une attaque de panique peuvent durer plusieurs heures.
 - Après une attaque de panique, une personne peut craindre l'apparition de nouvelles attaques de panique. Aussi, elle pourra éventuellement éviter les lieux et activités qui lui provoquent des sensations similaires aux symptômes d'une attaque de panique (e.g.: le sport par exemple, car il provoque une accélération du rythme cardiaque).
 - Dans la majorité des cas, la première attaque de panique est survenue dans une situation extrême (e.g.: perte d'un proche, agression)
 - Trouble panique: pour parler de trouble panique il faut qu'il y ait eu plusieurs crises et que la personne ait peur d'en avoir d'autres et/ou qu'elle change son comportement pour éviter les situations qui pourraient générer une autre attaque de panique
- ATTENTION: une crise de panique isolée ne signifie pas que l'on a développé un trouble panique !**
- Prévalence du trouble panique: 2,5% sur vie entière

ATTENTION: il est important de différencier crise d'angoisse et attaque de panique ! Une crise d'angoisse va être déclenchée par un objet, un lieu (ou autre stimulus) identifiable. La montée en puissance des symptômes va être progressive. A l'inverse, une attaque de panique « vient de nul part », ce sont des ressentis internes qui vont provoquer l'attaque (e.g.: le fait que le coeur batte un peu plus rapidement que la normal parce qu'on fait de l'activité physique pourrait suffire à déclencher la suite des symptômes/une crise). Les symptômes vont apparaître d'un coup et immédiatement monter en puissance.

2 – Manifestation des crises/attaques

- La personne en crise peut ressentir des battements de cœurs accélérés, des douleurs à la poitrine, des étourdissements, un sentiment de perdre pied avec la réalité, une peur de perdre le contrôle, transpire, et est essoufflée *« C'est comme, si vous voulez, tout devient inquiétant. C'est une vibration intérieure extrême, si vous voulez. Tout est sujet à une angoisse. N'importe quel problème, n'importe quel ressenti, ça... Vous êtes, si vous voulez, vous avez... Vous voyez, c'est comme... En fait, on a un volcan dans le corps ou dans le cerveau. Tantôt, il est éteint. Et quand il se met en éruption, eh bien, on ne peut pas, si vous voulez, l'attaque panique ne permet pas de faire la mesure objective de la réalité. (...) C'est-à-dire que quand vous faites une mesure objective de la réalité, bon, bah, vous vous dites : "Bon, bah, j'ai peut-être pas à m'inquiéter pour ça." Mais cette espèce de sensation vibratoire qu'il y a dans le corps et dans le cerveau fait qu'on a peur de tout. » ; « J'ai été ami avec une voyante. Pendant 12 ans, je l'ai appelée tous les soirs pour qu'elle me rassure. (...) je lui posais des questions : "Est-ce que je vais pas avoir ci ? Est-ce que je vais m'en sortir ? Est-ce que je vais pas avoir de problèmes ?". Euh... Vous voyez ? « Est-ce qu'un jour je trouverai une amie ? Est-ce*

que... », voilà. (...) Mais vous voyez, c'était pathologique du... Tous les soirs, tous les soirs, pendant plus de 12 ans, jusqu'à son décès, vous voyez ? »

- Certaines substances provoquent des crises de panique: « Le fait que j'ai fumé beaucoup de cannabis me donnait des attaques de panique. (...) Moi, je trouve que j'ai dû arrêter le cannabis parce que ça me donnait des attaques de panique. (...) Et j'ai trouvé qu'en arrêtant le cannabis, j'ai eu moins d'attaques paniques. » ; « Donc... Et je pense que... C'est le cannabis. C'est... C'est la note... C'était la note à payer pour moi de ma consommation cannabique, vous voyez ? »

3 – Préjugé sur les crises de panique

- La personne en crise en fait trop, elle exagère la situation

4 – Justes pratiques

1. **S'assurer** qu'il s'agit d'une attaque de panique: se présenter à la personne, lui demander s'il/elle a déjà fait une attaque de panique, contacter le SAMU si ce n'est pas le cas
2. Mettre la personne en **sécurité**: encourager la personne à se déplacer vers un lieu sûr pour la protéger et la calmer
3. **Rassurer** et apporter l'aide nécessaire: demander directement comment vous pouvez l'aider
4. **Soutenir et renseigner** après l'attaque de panique: demander à la personne si elle peut rester seule avant de la quitter, l'encourager à consulter des ressources afin d'obtenir des conseils et trouver de l'aide, notamment auprès de son médecin généraliste.

NB: Parfois, la meilleure façon d'aider une personne qui fait une attaque de panique, c'est de la laisser seule mais en veillant de loin.

Liens utiles:

- « Comment gérer une attaque de panique ?, PSSM France: <https://www.pssmfrance.fr/actualites/comment-gerer-une-attaque-de-panique/#reconnaitre>
- « La méthode AERER : un plan d'action pour aider une personne qui ne va pas bien » : <https://www.pssmfrance.fr/actualites/methode-aerer/>
- **(MODULE PERSONNEL) Formation** « "Favoriser le bien-être étudiant à travers ses pratiques pédagogiques" » par donnée par la MAPI et l'ESE à venir <https://enseigner.u-bordeaux.fr/formations/formations-mapi>

Quiz de connaissances