

Traitement de la crise d'angoisse



Introduction

Si vous êtes sujet aux crises d'angoisse, savoir les désamorcer au plus tôt et en calmant les symptômes est d'une grande aide.

Voici différentes méthodes de traitement de la crise d'angoisse, à appliquer pour vous distancier des peurs, espacer le risque de crise. Apaisantes et thérapeutiques, elles vous aident à faire les changements nécessaires pour vivre moins dominé par les effets de l'angoisse.



Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://stress.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Identifier une crise d'angoisse

Lors d'une crise d'angoisse, les symptômes physiques de la peur vous dominent. Cela peut subvenir sans cause vraiment palpable, vous ressentez une anxiété latente montant crescendo, ou en relation avec une cause légitime, se savoir atteint d'une maladie par exemple.

La crise d'angoisse ressemble à une panique sujette à une grande agitation, plutôt irrationnelle ou bien, au contraire, un état de prostration.

La meilleure façon de ne pas perdre le contrôle est prévenir en :

- en diminuant l'intensité des symptômes ;
- en vous ré-équilibrant aussitôt sur le plan émotionnel.

Symptômes d'une crise d'angoisse

Repérez quelques-unes de ces sensations lorsque survient la crise d'angoisse :

- Palpitations.
- Respiration coupée ou sensation d'étouffer.
- Transpiration.
- Sensation de coup reçu ou de resserrement entre le cœur et le nombril.
- Sensation de vertiges, de perdre le contrôle ou l'équilibre.
- Paresthésies (troubles de la sensibilité) dans les mains ou un membre.
- Sensation de froids alternant avec des bouffées de chaleur.
- Soif intense.
- Envie pressante d'aller aux toilettes.
- Impression de devenir fou, d'une confusion de langage, de faire un accident cardiaque.

Ne confondez pas la crise d'angoisse avec un autre trouble

Pas facile de savoir ce qu'il vous arrive lors d'un trouble d'angoisse. La symptomatologie prend souvent une dimension personnelle.

Consultez un médecin pour écarter toute autre pathologie aux symptômes similaires. Une crise d'angoisse ne doit pas être confondue avec une crise de :

- Cardio-vasculaire.
- Tétanie par déficience nutritionnelle.
- Attaque de panique due à une rage.
- Épilepsie.
- Hypoglycémie.
- Crise de dépression aiguë.
- Intoxication avec drogues ou alcool.
- Choc allergique.
- Accident ischémique temporaire.
- Vertiges en relation avec l'oreille interne.
- Trouble panique en relation avec une phobie tel que l'agoraphobie.
- Pathologies psychiatriques, troubles majeurs de la personnalité, délires.

En l'absence de maladie respiratoire, la spasmophilie est possiblement une manifestation d'une crise d'angoisse.

2. Surmontez une crise d'angoisse : réduire l'intensité de la crise

Dès l'arrivée du premier symptôme, dissipez les effets montants de la crise :

- Reconnaître vos symptômes vous aide à cerner le problème et vous permet d'agir pour ne pas laisser s'installer la crise.
- Votre priorité est d'être rassuré psychologiquement, soit par l'appui d'une tierce personne ou par vous-même en apprenant à le faire petit à petit comme indiqué ci-après.
- Calmez les effets de la crise en agissant sur votre respiration en première instance puis votre attention mentale et votre énergie corporelle.

Gérez votre respiration sans créer d'hyperventilation

Pour bien respirer lentement et profondément, insistez à l'expiration.

Évitez la respiration forcée, courte et localisée au niveau thoracique. Gonflez votre ventre en inspirant par le nez et dégonflez-le en expirant par paliers et en émettant un long soupir silencieux jusqu'à sentir vos épaules descendre et s'ouvrir.

Astuce : pré-sélectionnez sur votre ordinateur un exercice de cohérence cardiaque à suivre si vous sentez venir une panique.

Gérez vos émotions pour calmer la tachycardie

La survenue d'une crise d'angoisse est liée à l'énergie des émotions :

- lorsque vous vous sentez ébranlé psychologiquement, vos défenses baissent ;
- vous passez à un niveau d'humeur plus bas, vous effondrez vos défenses et le système nerveux de la peur prend le dessus ;
- vous êtes alors plus susceptible d'être victime d'une crise d'angoisse.

Drainez immédiatement l'énergie de vos émotions :

- Si vous y êtes habitué, réalisez 3 séries de pompes ou de flexions ;
- Sortez pour une marche active avec le défi de courir 2 minutes puis marcher une, alternez ainsi pendant 10 minutes ou faites des courses, listées et nécessaires.

En 20 minutes de course et 40 minutes de marche active, vous sécrétez des hormones de détente ré-équilibrantes : vos pensées changent soudain, vous vous sentez plus dégagé. Entraînez-vous à le faire.

Gestion psychologique et sociale : focalisez votre attention sur un autre sujet

Les premiers indices de la crise tels que tachycardie, envie de crier, de pleurer, ou paralysie psychologique, tremblements, sueurs, peuvent surgir dans différentes situations sociales :

- Si vous êtes seul ou entouré de personnes à qui vous devez occulter une crise d'angoisse, apprenez à équilibrer comme indiqué ici.

- Si vous avez la chance d'être réconforté par un proche de confiance, remerciez-le mais évitez une prise en charge complète de sa part : apprenez à gérer ce type de crise dont la tendance est à revenir si vous ne changez rien.

Voici quelques astuces pour vous rééquilibrer mentalement avant de succomber à la panique :

- Parlez avec une personne de n'importe quel sujet mais pas du vôtre.
- Focalisez sur une tâche importante.
- Faites les courses que vous deviez faire.
- Cuisinez. Ne mangez pas dans le frigo directement.
- Ayez toujours un petit livre fétiche que vous pouvez lire à n'importe quelle page, en interprétant ce qui est dit comme une aide à votre situation.
- Adoptez un mantra personnel à vous répéter dans la tête lors de la survenue d'une crise.
- Appliquez une routine courte et apprise de quelques exercices de yoga.
- Mettez une musique pré-sélectionnée sachant qu'elle vous apporte des sensations agréables.
- Prenez une douche chaude dirigée sur toute la colonne vertébrale.
- Pré-enregistrez sur votre ordinateur une série de vidéos qui changent votre humeur et captent votre attention.
- Constatez qu'une peur redoutable puisse paraître moins importante que celle du jour, ce qui permet de diminuer le caractère tragique du moment. Vous vous distanciez de la sensation. Même si la perte de contrôle redoutée survient, il y a toujours possibilité de relativiser.

Équipez-vous de remèdes en prévention de la crise d'angoisse

Si aucun trouble majeur de la personnalité n'a été diagnostiqué, ni de dysfonction organique, et que vous êtes juste sensibilisé et dominé par la peur, organisez-vous une trousse d'urgence avec les remèdes naturels et pharmacologiques contre l'anxiété.

Quelques anxiolytiques naturels, homéopathiques et pharmacologiques

Voici quelques remèdes naturels sans danger et sans accoutumance :

- Remède Rescue des fleurs de Bach à prendre en gouttes sous la langue.
- Plantes en comprimé ou en gouttes homéopathiques : Rauwolfia Serpentina, Millepertuis, Valériane, Aubépine.
Exemples : Euphytose, Spasmine, Tranquital en autres.
- En infusion de feuilles séchées et thé : passiflore, camomille, mélisse. Faites un moment de paix en vous préparant une théière chaque jour.
- Granules homéopathique 15 CH : rauwolfia, Aconitum Napellus, Kava, Ignatia, ambrea grisea, géselnium, et colocynthis 5 CH, entre les repas.
- Huile essentielle de lavande à mettre sur le menton pour sentir l'arôme. Vous pouvez aussi utiliser l'HE de camomille romaine

Tranquillisants sous contrôle médical

Avoir un tranquillisant sous la main rassure. Ne le prenez pas par peur de la crise car ces traitements créent des effets secondaires à long terme.

Exemples de molécules :

- Bêta-bloquant pour réguler la tachycardie.
- Antihistaminique comme remède anti-acidité.
- Anti-spasmodique pour les contractions douloureuses.
- Anxiolytique type bromazépam que vous ne prendrez pas forcément.

4. Trouvez l'origine du problème afin d'éviter les récurrences

Espacez les récurrences : attaquez-vous à l'origine du problème

Dirigez-vous vers les groupes d'entraide, de psychothérapie dynamique, de thérapie cognitivo-comportementale afin de chercher les causes de vos crises d'anxiété.

Aidez-vous de certaines techniques thérapeutiques :

- Techniques de visualisation positive : une évocation qui vous fait peur passe par le filtre de votre cortex, siège de la volonté consciente là où vous pouvez aussi opposer des pensées inverses à la peur. Pratiquez la gratitude pour chaque événement simple et agréable tel qu'un bon café. Vous vous habituez ainsi à manipuler votre attention vers des pensées positives.
- L'acupuncture pour débloquer rapidement l'énergie paroxystique de la bouffée d'anxiété, car des points spécifiques existent pour l'anxiété.
- Sophrologie, yoga et méditation pour apprendre à réguler votre respiration lors de la montée d'anxiété. En pratiquant plusieurs fois par jour les exercices de respiration et de calme mental, vous reproduisez plus facilement le jour J sans être remarqué.

À propos de la médication et son sevrage

S'il vous est impossible pour le moment d'organiser votre propre prise en charge personnelle, faute de temps et de moyens, un antidépresseur sérotoninergique aide à limiter les crises dans l'urgence.

Définissez à l'avance le temps de traitement qui puisse permettre d'installer les mesures ici conseillées afin qu'elles deviennent des habitudes.

Lorsque vous décidez de lutter contre l'anxiété et ses crises sans antidépresseurs, vous apprenez petit à petit à dominer la sensation dès qu'elle se présente.

En quelques temps de pratique, vous découvrirez des ressources inédites pour vivre une vie meilleure et plus créative, et qui vous sort de la peur.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Lutter contre l'angoisse](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact