

ISABELLE GENINET
AMÉLIE SEIDAH
psychologues

Les

attaques de panique



Que faire
pour déjouer
les montées
d'anxiété ?

QUE ?
FAIRE ●

ÉDITIONS  MIDI-TRENTE

**ISABELLE GENINET
AMÉLIE SEIDAH**
psychologues

Les

attaques

de panique

**Que faire
pour déjouer
les montées
d'anxiété ?**

Bien que ce livre vise à répondre à plusieurs questions sur l'anxiété et sur les attaques de panique, il ne remplace pas les services offerts par un professionnel. Il ne constitue pas non plus un outil diagnostique.

N'hésitez pas à consulter en cas de besoin.

Autrices : Isabelle Geninet et Amélie Seidah

Édition : Éditions Midi trente

Photos : depositphotos.com



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN (version PDF) : 978-2-925213-53-6
ISBN (version ePub) : 978-2-925213-54-3
ISBN (version papier) : 978-2-925213-42-0

Dépôt légal : 3^e trimestre 2023
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Québec

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC



Il est interdit de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Table des matières

Introduction.....	5
-------------------	---

SECTION 1 ▶ DÉMYSTIFIER LES ATTAQUES DE PANIQUE

CHAPITRE 1	10
Stress, anxiété ou... attaque de panique?	
CHAPITRE 2	28
Pourquoi ça m'arrive?	
CHAPITRE 3	46
Démystifier la panique pour en avoir moins peur	

SECTION 2 ▶ QUE FAIRE POUR DÉJOUER LES ATTAQUES DE PANIQUE ?

CHAPITRE 4	60
J'ai une attaque de panique. Que faire?	
CHAPITRE 5	73
J'apprivoise ma peur... un petit pas à la fois	

SECTION 3 ▶ COMMENT MAINTENIR MES ACQUIS ?

CHAPITRE 6	98
Gérer mon stress au quotidien	
CHAPITRE 7	133
Comment mes proches peuvent-ils m'aider?	

Le mot de la fin.....	145
Section pour les proches.....	149
Bibliographie sommaire.....	166
Liste de ressources Web.....	166

*Nous dédions ce guide à tous les jeunes qui cohabitent
courageusement avec des montées d'anxiété et qui choisissent,
jour après jour, d'avancer avec la peur.*

Introduction

*Au milieu de l'hiver, j'ai découvert
en moi un invincible été.*

Albert Camus

L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes marquées par de nombreux changements. Les incertitudes et les doutes y sont parfois plus présents qu'à d'autres époques de la vie. Avec l'accroissement des responsabilités, de grandes questions à la fois excitantes et vertigineuses surgissent de tous bords, tous côtés. En plus de la classique « Qu'est-ce que je veux faire plus tard? », mille et une interrogations prennent le cerveau en otage : « Quel programme d'études choisir? Suis-je à la hauteur? Et si je me trompais? Et si je faisais le mauvais choix? Devrais-je me trouver un emploi? Partir en appartement? Aller étudier à l'étranger? » Ouille! Que de questions, d'incertitudes et... de pression ressentie. L'anxiété, les doutes et l'anticipation peuvent alors s'installer, sournoisement, dans ton corps et dans ta tête. Au fil du temps, ces sensations peuvent se transformer en véritables montées d'anxiété foudroyantes et imprévisibles qui, avouons-le, font peur. Très peur. Ah... les fichues attaques de panique. On s'en passerait bien, non? Comment y faire face?

Premièrement, tu dois savoir ceci : aussi troublantes et déstabilisantes soient-elles, les attaques de panique ne te définissent pas comme personne. Et, tu sais quoi? Tu possèdes une panoplie de ressources et de forces dont tu ne soupçonnes

peut-être pas encore l'existence et qui n'attendent que de se révéler pour t'aider à surmonter tes difficultés. Voilà pourquoi nous sommes si heureuses que tu aies un exemplaire de notre livre entre les mains. Il existe des moyens efficaces pour faire face à la panique. Des moyens qui ont fait leurs preuves sur le plan scientifique. Tu as de la chance : nous les avons recueillis dans ce livre afin de t'aider à déjouer les attaques de panique... un chapitre à la fois.

Oui, c'est vrai : des guides et des livres pour mieux gérer le stress, il en existe plusieurs. En revanche, des ouvrages qui ciblent précisément les attaques de panique et qui proposent des stratégies concrètes pour y faire face, il y en a beaucoup moins. Voilà pourquoi nous avons écrit celui-ci !

Alors, mettons fin au suspense : voici un aperçu de ce que tu retrouveras dans ce livre. Pour commencer, nous te présentons un volet plus « informatif » qui te permettra de comprendre ce que sont les attaques de panique, les raisons pour lesquelles tu en vis et les facteurs qui peuvent alimenter la peur. Ensuite, dans le volet plus « pratico-pratique », tu trouveras de nombreuses stratégies thérapeutiques qui te permettront d'apprivoiser ta peur et les sensations physiques de panique qui, disons-le, sont franchement désagréables ! À la fin, nous avons ajouté des conseils à l'intention de tes proches afin qu'ils puissent te soutenir plus efficacement dans ton cheminement.

Une suggestion : n'hésite pas à te procurer un petit carnet personnel qui t'accompagnera tout au long de ta lecture. Tu pourras y inscrire tes observations et tes réflexions ou y noter des passages qui ont une résonance particulière pour toi. Si tu préfères, tu peux prendre des notes dans ton téléphone, aussi !

Autre conseil pour ta lecture : prends une petite bouchée à la fois. Tu le découvriras sous peu, nous allons te donner le même conseil pour apprivoiser les attaques de panique

et les peurs en général : essaie d'y aller petite bouchée par petite bouchée, étape par étape, un pas à la fois. Nous te proposerons plusieurs exercices à explorer, tantôt sous forme de réflexions, tantôt sous forme de petits défis à relever... Respecte ton rythme. Peut-être souhaites-tu simplement découvrir le contenu du livre dans un premier temps et tenter les exercices proposés par la suite ? À toi de voir... Ce n'est pas un concours de vitesse, et encore moins un recueil d'outils pour t'aider à mieux « performer » dans ta gestion des moments de panique ! En d'autres mots : oublie la pression et la course à la performance... et cela inclut l'obligation d'exceller dans la gestion de ton anxiété, évidemment ! Si tu ne te sens pas en mesure d'utiliser immédiatement les outils proposés, rappelle-toi qu'il ne sera jamais trop tard pour les mettre en pratique. Garde ce livre à portée de main ! Le moment opportun se présentera éventuellement.

Tout au long de ta lecture, nous t'encouragerons à adopter un état d'esprit marqué par la curiosité, l'ouverture et... la bienveillance envers toi-même, qui vis peut-être déjà bien des turbulences émotionnelles ! Inutile d'en rajouter une couche en te jugeant négativement ou en te mettant de la pression.

En terminant, rassure-toi : tous les exercices que nous te proposerons ici ont été expérimentés et validés, à maintes reprises, dans des études scientifiques. Ils t'aideront à t'affranchir de l'emprise de la panique. Mais pour ça, il faut... oser ! 😊 Plus que tout, nous espérons qu'un lien de confiance s'établira entre nous au cours de ta lecture. Ce livre, nous l'avons réfléchi, écrit et peaufiné pour que des jeunes comme toi puissent retrouver leur légèreté et leur liberté... Sceptique ? Fébrile ? C'est tout à fait normal... nous sommes avec toi ! Fais-toi confiance. Un pas à la fois.

Amélie et Isabelle

Deux « psys » engagées à t'accompagner 😊

SECTION 1

DÉMYSTIFIER LES

ATTAQUES DE PANIQUE

CHAPITRE 1



Stress, anxiété ou...

attaque de panique ?

T'arrive-t-il parfois de ressentir de la nervosité, de la fébrilité, comme une agitation ou un *buzz* intérieur ? Tu sais, comme si tu t'assoies sur un ampli et que tu ressentais très fortement les vibrations de la musique ? Ou encore t'arrive-t-il de sentir énormément de tension ou d'avoir l'impression qu'il y a une boule dans ta gorge ou dans ton ventre ? Ressens-tu parfois de la lourdeur sur ta poitrine, comme si une grosse brique était posée sur ton thorax ? As-tu déjà eu l'impression que ta respiration devenait soudainement très rapide et saccadée ? Si oui, bienvenue dans le monde du stress !

Le mot **STRESS** fait partie de notre vocabulaire quotidien. Tu as sûrement déjà dit que tu ressentais du stress un jour dans ta vie ! Prenons quand même le temps de définir ce terme.

Disons d'abord que le stress n'est pas une émotion, mais bien un état de tension. Il s'agit d'une **réaction physiologique**

naturelle et normale de notre corps qui survient à la suite d'une situation perçue comme dangereuse ou menaçante. Par exemple, si tu te retrouves face à face avec un ours dans la forêt, tu auras certainement une réaction de stress. En fait, le stress, c'est un peu comme une alarme d'incendie qui se déclenche quand des particules de fumée sont détectées dans l'air. De la même manière, notre système nerveux se déclenche automatiquement lorsqu'il détecte une menace... Et des « menaces », il en existe de toutes sortes (on ne parle pas seulement des ours, ici!). Elles peuvent provenir d'évènements du quotidien : un examen, un conflit avec un ami, une rupture amoureuse, l'annonce d'une mauvaise nouvelle, un déménagement, un nouvel emploi, etc.



Aussi désagréable soit-il, notre système d'alarme interne effectue un travail nécessaire et fort utile : il assure notre protection et notre survie. En effet, il est normal de ressentir un peu de stress avant un examen. Après tout, c'est probablement ce qui va nous pousser à étudier et à bien nous préparer. Si on sent une certaine fébrilité lors d'un conflit avec un ami, c'est peut-être parce qu'on doit défendre des valeurs importantes à nos yeux : c'est normal que ce soit stressant ! De la même manière, si on ressent un certain stress en se promenant le soir, il serait effectivement plus prudent d'en tenir compte, et donc de bifurquer vers une rue plus éclairée et achalandée, par exemple si on a l'impression que quelqu'un nous suit.

En d'autres mots, le stress, c'est « ce qui se passe dans notre corps ». Ce système d'alarme intérieur est utile, humain et universel. Tout le monde vit du stress à un moment ou à un autre.

Les « ingrédients » du stress

Tout comme il faut plusieurs ingrédients pour concocter une recette qui a du goût, une réaction de stress se manifestera si certains ingrédients sont présents dans un contexte donné. Des chercheurs en neurosciences* ont cerné quatre facteurs susceptibles de déclencher notre système d'alarme interne. On peut retenir ces facteurs en utilisant l'acronyme **CINÉ.**

C ... pour contrôle faible. Avoir peu ou pas de contrôle sur une situation (par exemple, ne pas pouvoir choisir tes coéquipiers pour un travail ou être pris·e dans le trafic).

I ... pour imprévisibilité. Faire face à un événement inattendu ou imprévisible (par exemple, un quiz surprise, un ami qui se décommande à la dernière minute pour une activité, se faire appeler pour remplacer un collègue de travail le lendemain).

* Centre d'études sur le stress humain (CESH), dirigé par la docteure Sonia Lupien.

N ... pour nouveauté. Vivre une situation pour la première fois, sans avoir de point de référence (par exemple, faire une activité complètement nouvelle, cuisiner une recette pour la première fois, emprunter un nouveau trajet en voiture).

É ... pour égo menacé. Affronter une situation où notre égo ou nos compétences sont mis en doute (par exemple, recevoir une critique de son employeur sur la qualité de son travail, être la cible de moqueries à l'école ou sur les réseaux sociaux, faire un exposé oral en classe).

Bien entendu, plus il y a d'ingrédients présents dans une situation, plus notre réaction de stress sera forte.

Stress ou anxiété ? Quelle est la différence ?

Peut-être trouves-tu que ton système d'alarme se déclenche facilement... et parfois même sans qu'il y ait d'évènement extérieur évident ou de raison valable à tes yeux ? Un peu comme si une toute petite *toast* légèrement brûlée faisait partir le détecteur de fumée ?

As-tu parfois l'impression que ton corps réagit fortement à une situation même si tu tentes de la dédramatiser dans ta tête ? Tu as beau essayer de relativiser les choses, ton corps ne t'écoute pas... et les sensations physiques désagréables demeurent bien présentes à l'intérieur de toi ? Arrive-t-il parfois que les membres de ton entourage trouvent que tu t'en fais pour rien ou qu'ils se sentent impuissants devant tes montées d'anxiété ? Si c'est le cas, laisse-nous te rassurer : tu n'es pas la seule personne à vivre ça, loin de là ! Souvent, notre tête nous joue des tours. Elle nous raconte des histoires... qui sont par-

fois très créatives! Elle peut devenir une véritable machine à scénarios catastrophes ou agir comme une catapulte qui nous projette dans le futur! Dans ces cas-là, ce que tu vis, c'est de l'**ANXIÉTÉ**.

Contrairement au stress, qui est une réponse automatique de notre organisme, **l'anxiété est une émotion** qui découle de notre façon de voir les choses. Ainsi, alors que le stress se passe dans notre corps, l'anxiété, elle, se passe entre nos deux oreilles.



Notre façon d'interpréter les situations exerce une influence directe sur notre ressenti émotionnel. As-tu parfois l'impression que tes pensées te jouent des tours? C'est ton cas par exemple si tu penses échouer à un examen alors que tu obtiens normalement de bonnes notes, si tu crois que les gens vont te juger négativement alors qu'ils se montrent habituellement compréhensifs et tolérants, ou si tu imagines des conséquences dramatiques à une situation alors qu'aucune raison objective ne conduit à une telle conclusion.

De nos jours, les menaces sont souvent le fruit de notre imagination débordante. Tu vois, on est loin des ours! Cependant, il est tout à fait normal d'avoir parfois des pensées catastrophiques, des inquiétudes et des perceptions « un peu farfelues » qui alimentent notre anxiété.

Parmi les pensées pièges les plus fréquentes de l'anxiété, on retrouve souvent le trio qui suit :

Pensée piège #1

Une tendance à surestimer le risque qu'un événement négatif se produise.

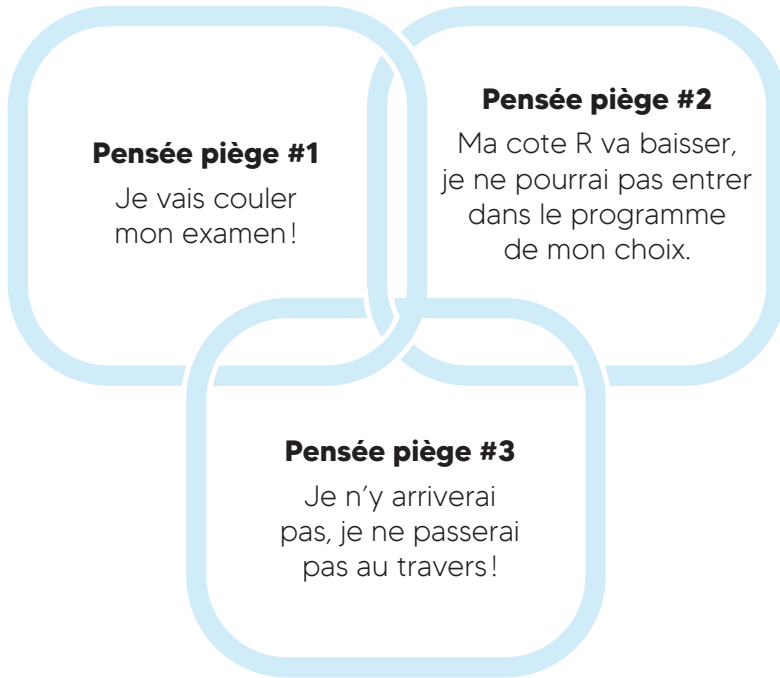
Pensée piège #2

Une tendance à surestimer les conséquences qui en découleront.

Pensée piège #3

Une tendance à sous-estimer ses capacités d'adaptation.

Par exemple, pour un étudiant ou une étudiante, ça pourrait ressembler à ceci :



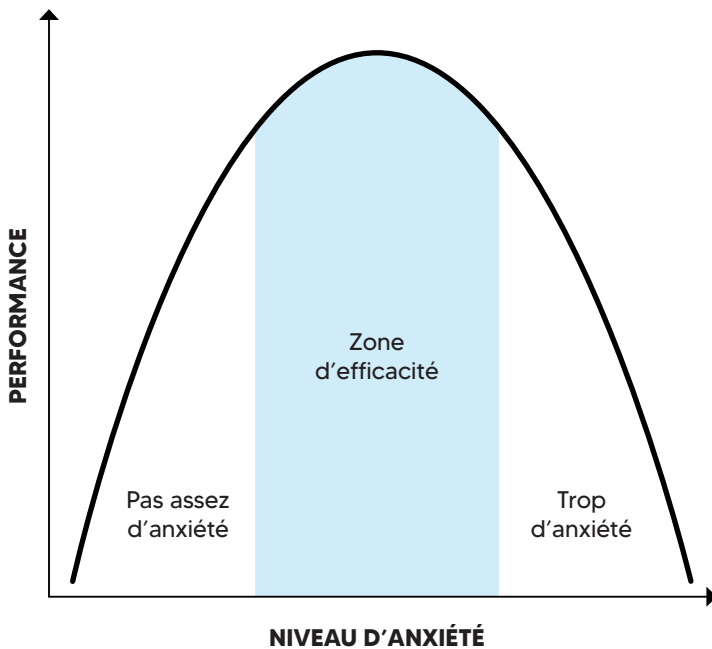
L’anxiété, une alliée? Eh oui!

On ne peut pas parler d’anxiété sans en aborder les aspects positifs. Malheureusement, il est rare que les gens les évoquent. Pas de doute : plusieurs personnes ont des « réserves » quant aux effets positifs de cette émotion, disons-le, franchement douloureuse. C’est peut-être ton cas?

Pourtant, une juste dose d’anxiété présente de grands avantages. Cela permet de planifier et de mieux organiser nos tâches et nos activités. On se trouvera peut-être moins dans le pétrin grâce à notre côté plus prévoyant, c’est quand même positif! L’anxiété peut aussi favoriser la performance. En effet, on donne souvent l’exemple du stress durant le fameux *rush*

de fin d'étape. Ce stress permet de s'atteler à la tâche et de récolter des résultats plus satisfaisants. Finalement, se faire du souci pour son entourage témoigne de notre sensibilité aux autres : voilà une qualité que les autres peuvent apprécier !

Cela dit, tout est une question de dosage. Prends le temps de regarder le schéma suivant. Il décrit bien l'effet de l'anxiété sur la performance.



Cette courbe illustre l'effet positif et aidant de l'anxiété sur la performance. On constate que plus elle augmente, plus la performance s'améliore, et ce, jusqu'à un certain seuil... que l'on pourrait qualifier de « zone optimale » d'efficacité et de performance. C'est donc avec des niveaux modérés d'anxiété que l'on performe le mieux. L'absence d'anxiété ou encore sa trop grande présence peuvent nuire à la performance. L'objectif à atteindre n'est donc pas d'éliminer complètement l'anxiété. De toute façon, ce serait utopique. Celle-ci vient

aiguiser nos sens, nous propulse en avant, nous pousse à agir et nous donne le petit *boost* d'adrénaline nécessaire à la réalisation de nos tâches.

Et toi, de quel côté de la courbe te situes-tu la plupart du temps ? Du côté droit ? Ton anxiété te paralyse-t-elle ? Génère-t-elle de l'inconfort ? Interfère-t-elle avec tes activités ? As-tu l'impression qu'elle a un effet écrasant plutôt que mobilisant ? Si tu as répondu oui à quelques-unes de ces questions, dis-toi que ça arrive à plusieurs d'entre nous. Notre suggestion : cultive une certaine indulgence envers toi-même. **Ne tombe pas dans le piège de vouloir gérer ton anxiété parfaitement.** On se promène tous dans la courbe selon les situations que l'on vit. La course aux A+ dans la gestion de l'anxiété ne fera qu'ajouter de la lourdeur à ton quotidien.

« D'accord, mais je suis tout le temps du côté droit de la courbe et je n'en peux plus ! », nous diras-tu peut-être. Ce à quoi nous répondrons : « Tout le temps ? Vraiment ? » Nous avons tendance à prêter une attention sélective aux moments difficiles et inconfortables. Ce sont souvent eux qui attirent notre attention. Or, ces états sont transitoires et temporaires : ils ne durent pas indéfiniment. Il y a sans doute des moments où tu te trouves dans la zone optimale sans même t'en rendre compte. Nous t'invitons à essayer de prêter davantage attention à ces moments-là ou, du moins, à leur accorder une place dans tes observations et dans ta mémoire. Cela te permettra d'avoir un portrait plus nuancé de ton anxiété. Tu seras à même de constater que l'anxiété est loin d'être une émotion à mettre à la poubelle... Tu as probablement plus de ressources personnelles que tu le crois !

Quand l'anxiété devient problématique

Comment savoir si l'anxiété est normale ou excessive ? Voilà une question qui nous est fréquemment posée. La réponse n'est pas simple, car plusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte. Tu as peut-être déjà entendu dire que nous n'avons pas tous le même seuil de tolérance à la douleur. Eh bien, quand on parle d'inconfort émotionnel, c'est la même chose. Certaines personnes tolèrent assez bien les turbulences et l'anxiété, alors que d'autres personnes souhaitent éteindre rapidement les sensations ou les émotions désagréables lorsqu'elles en vivent.

Pour déterminer à partir de quel moment l'anxiété devient problématique, tu peux te référer à certains critères précis :

- ❑ Tout d'abord, il y a une question de **fréquence**. Tes symptômes d'anxiété sont-ils présents de temps à autre ou très souvent ?
- ❑ Tes symptômes surviennent-ils dans des contextes **ponctuels** et délimités dans le temps (p. ex. lors d'un *blitz* de fin de session) ou semblent-ils se présenter de manière généralisée dans différentes sphères de ta vie ?
- ❑ Ta réaction te semble-t-elle **excessive** par rapport au contexte ? En d'autres mots, est-ce que tu t'inquiètes même quand les choses vont malgré tout assez bien ? (Par exemple, tu te préoccupes

ÉDITIONS  **MIDI TRENTE**

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
pour stimuler le potentiel des petits et des grands.

miditrente.ca



PCF

BIOGAZ
ÉNERGIE



Imprimé sur Rolland Enviro.
Ce papier contient 100% de fibres postconsommation,
est fabriqué avec un procédé sans chlore
et à partir d'énergie biogaz.

Les attaques de panique

Que faire pour déjouer les montées d'anxiété ?

Palpitations, souffle court, vertiges, douleur thoracique... les attaques de panique sont foudroyantes, imprévisibles et, avouons-le, elles peuvent faire peur. Très peur. Heureusement, il existe des moyens de faire face à ces montées d'anxiété envahissantes.

S'adressant aux jeunes de 16 ans et plus et aux personnes qui les accompagnent, ce livre démystifie les attaques de panique et présente une foule de stratégies thérapeutiques efficaces pour apprivoiser la peur et les sensations physiques d'anxiété. Les lecteurs pourront également affiner leur compréhension des facteurs qui aident à prévenir les attaques de panique au quotidien.

Voici donc un guide au ton sympathique et empreint de bienveillance, conçu et réfléchi par deux psys soucieuses d'aider les jeunes aux prises avec des attaques de panique à retrouver leur légèreté et leur liberté... un pas à la fois.

Isabelle Geninet et Amélie Seidah ont toutes les deux obtenu leur doctorat en psychologie à l'Université du Québec à Montréal. Elles sont psychologues en pratique privée et se spécialisent, entre autres, dans l'évaluation et le traitement des troubles anxieux. Isabelle et Amélie offrent de la supervision clinique et donnent des conférences dans leur domaine. Elles sont également les autrices de *Tout savoir pour composer avec les turbulences à l'adolescence*.