

Cinq trucs pour affronter les crises de panique

Conseils. Aussi désagréables que soudaines, les crises de panique sont plus fréquentes qu'on pourrait le penser. On estime que de 15 % à 20 % des gens en subiront au moins une au cours de leur vie. Andrée Letarte offre ici quelques conseils pour mieux y faire face.



CATHERINE GIRARD
info@journalmetro.com

CV

- **Nom :** Andrée Letarte
- **Poste :** Psychologue et chef des services ambulatoires en troubles anxieux et de l'humeur au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
- **Expérience :** 32 ans
- **En librairie :**
La peur d'avoir peur (Stanké)

1. Faire un bilan de santé

Une attaque de panique désigne l'apparition d'une peur intense de perdre le contrôle ou de mourir, accompagnée d'au moins quatre des symptômes suivants : palpitations, difficultés respiratoires, nausées, transpiration abondante, sensation de vertige, picotements dans les mains, douleurs dans la poitrine et tremblements. «Cependant, ces mêmes signes peuvent aussi être causés par d'autres problèmes de santé. L'hyperthyroïdie, par exemple, peut provoquer des bouffées de chaleur et une accélération du rythme cardiaque. D'où l'importance de consulter un médecin pour savoir ce que cachent véritablement les symptômes», affirme Andrée Letarte. Si les examens ne révèlent aucune anomalie physique, le médecin devrait

alors prendre le temps d'expliquer en détail au patient ce qu'est une crise de panique, afin de le rassurer et de l'outiller.

2. Revoir son hygiène de vie

Le manque de sommeil, une mauvaise alimentation, la sédentarité, l'abus d'alcool et la consommation de stimulants comme le café ou la nicotine sont tous des facteurs qui font grimper le niveau d'anxiété, augmentant ainsi les risques d'une attaque de panique. «Une attaque de panique, c'est souvent un signal d'alarme qui nous indique qu'on ne prend pas suffisamment soin de nous», indique Andrée Letarte.

3. Accepter la crise

«Plus on lutte contre les

crises de panique, plus elles se multiplient et s'intensifient», prévient Andrée Letarte. Lorsqu'une crise survient, il faut donc la laisser passer, comme on le ferait avec une vague. La visualisation et la respiration sont des outils qui peuvent s'avérer très utiles en de telles circonstances.

4. Éviter de dramatiser

«Les crises d'angoisse ont des symptômes qui sont certes terrifiants, mais celles-ci ne sont pas dangereuses du tout», affirme Andrée Letarte. C'est ce qu'il faut se répéter encore et encore lorsque notre cerveau s'emballe.

5. Poursuivre ses activités

Quand la panique s'installe, on n'a souvent qu'une seule

envie : se retrouver chez soi, à l'abri des regards. «Si on se sauve de l'endroit où la crise se produit, on augmente cependant les risques de développer une agoraphobie», explique la

psychologue. Donc, si la crise se déclenche alors qu'on fait ses emplettes, on termine ses courses; si elle nous frappe dans le métro, on poursuit notre chemin jusqu'à destination.

Les crises de panique ne sont pas dangereuses du tout. / MÉTRO



VIVRE



Yoga

Relaxer à la maison

La cofondatrice de la plateforme de yoga en ligne monyogavirtuel.com partage sa vie entre Bali et Montréal. Dans son premier livre, *Ma retraite yoga à la maison* (Éditions Cardinal), Annie Langlois décortique 80 postures de yoga, en plus de proposer 14 séances de relaxation et de méditation guidées. MÉTRO



COLLÈGE
ROSEMONT

Clinique-école d'acupuncture

- Allergies saisonnières et asthme
- Douleurs articulaires
- Douleurs lombaires
- Maux de tête

- Troubles du sommeil
- Problèmes gastro-intestinaux
- Problèmes gynécologiques
- Autres problèmes de santé

Lundi et jeudi, de 9 h à 19 h | Mardi, de 10 h 30 à 19 h

Mercredi, de 9 h à 11 h et de 16 h à 19 h | Vendredi, de 9 h à 16 h 30

Autre point de service au Cégep Marie-Victorin : mardi et jeudi, de 15 h à 18 h

Inscrivez-vous! crosemont.qc.ca/acu | 514 376-1620, poste 7353

25\$
la séance
15\$
pour les
enfants

針灸