

# Comment arrêter de faire des crises de panique?

**À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :**

- Je fais des crises de panique et je me demande si c'est normal.
- Je me demande ce qui explique et peut déclencher ces crises. Pourquoi ça m'arrive?
- Comment contrôler les crises de panique?
- J'aimerais que ça arrête, mais je ne suis pas capable.
- J'ai peur de faire d'autres crises.

**Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante devant un groupe. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊**

## **1. Définir la crise de panique**

La crise de panique, c'est un signal que le corps envoie pour gérer un stress et une anxiété très intense. Le corps se met en alerte maximale. C'est très inconfortable : elles arrivent soudainement et souvent à un moment où on ne s'y attend pas.

Les signes d'une crise de panique peuvent varier d'une personne à l'autre : cœur qui bat plus vite, sueurs, respiration qui s'accélère, sensation de faire une crise cardiaque, étourdissements, tremblements, maux de cœur, sentiment de panique, une impression que ça tourne en boucle dans sa tête, etc.

## **2. Départager la crise de panique d'un trouble anxieux**

Avoir une crise de panique ne veut pas dire avoir un trouble anxieux. Cela peut se présenter quelques fois en réponse à des événements stressants qu'on vit. Par contre, si elles viennent régulièrement et sont difficiles à calmer, il faut consulter un ou une professionnel.le qui pourra t'aider à mieux les gérer (identifier les signes précurseurs, savoir quoi faire au moment d'une crise, etc.).

### **3. Proposer des trucs qui peuvent soulager une crise de panique**

Au moment d'une crise, ce qui peut aider, c'est...

- D'abord tenter de respirer le plus lentement possible. L'anxiété ne survit pas dans un corps calme! La priorité est donc d'amener ton corps à un niveau de relaxation musculaire pour envoyer des messages à ton cerveau de ralentir...
- Trouver un lieu qui te permet d'être calme, comme un endroit isolé et tranquille.
- Trouver une personne à qui nommer que tu te sens paniquée et en qui tu as confiance (en allant la voir ou en l'appelant).
- Essayer de calmer les pensées qui vont vite dans ta tête et qui accentuent ta panique en les remplaçant par des pensées apaisantes comme: « Je vais bien », « Je ne suis pas en danger », « Je suis entourée », « Je ne vais pas mourir », « Mon corps essaie de m'aider », « Je ne suis pas seul.e », « Ça va passer »...
- Te rappeler que les crises ont une durée limitée et que ton corps ne peut pas rester en état d'alerte longtemps. Ça dure environ 20 minutes. N'hésite pas à te le répéter : « En ce moment, je fais une crise de panique. C'est désagréable, mais ça va passer ». Ces pensées t'aident à lâcher prise plutôt que de combattre en ayant encore plus peur.

### **4. Mentionner l'importance de demander de l'aide**

Tu peux en tout temps demander de l'aide à un ou une professionnel.le ou en parler à un adulte de confiance autour de toi qui pourra t'aider. C'est important de ne pas rester seul.e.

***Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.***

#### **Outil pratique :**

N'hésitez pas à consulter ou à présenter notre capsule [Comment gérer une crise de panique?](#) sur notre chaîne Youtube.

*N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.*