

Crise d'angoisse

Définition

Une crise d'angoisse est une forme d'anxiété qui se traduit par une sensation de mal-être liée à une peur, une situation de catastrophe imminente ou un stress intense.

Une crise d'angoisse est un **épisode imprévisible de peur intense** qui déclenche des **symptômes physiques violents**. Elle se caractérise par une forte crise de panique associée à une impression de mort imminente et de perte de contrôle de soi.

Une crise d'angoisse est une forme d'anxiété, difficile à gérer, qui peut survenir à tout moment. Elle se caractérise par la peur de mourir ou de perdre le contrôle.

La crise d'angoisse se traduit par une **situation de mal-être**, une crainte, une angoisse, une appréhension intense, une peur, une sensation de catastrophe imminente, un cœur qui bat la chamade, un stress intense ainsi qu'une respiration difficile.

Causes

Les causes majeures sont :

- des traumatismes qui “entrent en résonance” avec la situation présente et/ou son possible futur ;
- une phobie quelconque ;
- un contexte relationnel difficile (licenciement, rupture,...) ;
- un deuil ou une maladie ;
- une situation anxiogène ou très stressante ;
- de la fatigue émotionnelle ou une perturbation émotionnelle (choc par exemple) ;
- certains médicaments ;
- la prise d'excitants (caféine, alcool, drogues,...) ou un sevrage d'une addiction

L'une des raisons les plus courantes des crises de panique est liée à un événement déclencheur antérieur.

Les personnes ayant déjà subi un traumatisme ont un risque élevé de faire des crises de

panique. Le cerveau a tendance à favoriser les souvenirs avec de fortes charges émotionnelles.

Le trouble panique peut également avoir pour origine une phobie. Avoir peur de quelque chose peut avoir pour conséquence de vous faire perdre le contrôle. Les personnes souffrant de phobies ressentent une peur irrationnelle, intense et durable face à un objet ou une situation. Cela peut aisément se traduire par une sensation de danger imminent et déclencher une crise de panique.

un contexte relationnel difficile (rupture, licenciement, ...)

un deuil ou maladie

La caféine, certains médicaments (notamment les antidépresseurs), l'hypoglycémie, l'alcool et les substances illicites, une situation anxiogène (transports publics, avion, foule,...), arrêt brutal d'une prise de traitement (antidépresseurs,...)

- un stress brutal ;
- après une période de fatigue ou de perturbation émotionnelle ;
- lors de la prise de produits toxiques ou stimulants ;
- après la prise de certains médicaments (qui traitent notamment les allergies) ;
- après une exposition à des solvants volatils comme de l'acétone ou le dioxyde de carbone ;
- pendant le sevrage de certaines substances comme l'alcool, la caféine, les benzodiazépines, les opiacés.

Symptômes

Les symptômes sont nombreux, mais on note principalement :

- des essoufflement et de la peine à contrôler sa respiration (hyperventilation) ;
- des douleurs dans la cage thoracique ;
- le rythme cardiaque qui s'accélère ;
- des tremblements, nausées, sueur, démengeaisons ;
- un étourdissement, malaise, vertige, vision floue ou points noirs, des acouphènes ;
- de la peur (peur de mourir, de s'évanouir de devenir fou,...)

- des essoufflements ;
- une accélération du rythme cardiaque ;
- une sensation d'évanouissement ;
- des douleurs thoraciques ;
- des tremblements ;
- des nausées ;

- une forte sudation et des picotements dans les doigts.
- des palpitations cardiaques ;
- une gêne respiratoire avec une sensation d'étouffement ;
- des malaises, étourdissements, vertiges ;
- des démangeaisons ;
- une vision floue ;
- des sifflements ou bourdonnements dans les oreilles (acouphènes) ;
- des douleurs dans le bas ventre ;
- des nausées, des vomissements, des diarrhées ;
- des sueurs, des frissons, des bouffées de chaleur.
- la peur de s'étouffer ;
- la peur de s'évanouir ;
- la peur d'avoir un malaise cardiaque ;
- la peur de devenir fou ;
- la peur de mourir.
- Sentiment de dépersonnalisation ;
- Frissons et bouffées de chaleur ;
- Sensation de déroberments des jambes ;
- Pâleur ;
- Maux de tête ;
- Respiration difficile

Comment gérer

prévenir

- des exercices de relaxation et de respiration, pour détendre, apaiser et diminuer le rythme cardiaque
- de l'activité physique régulière, pour détendre et aider le cerveau à gérer le stress
- si vous prenez un traitement, bien le suivre et ne pas l'arrêter brutalement
- ne pas consommer de substances excitantes (alcool, drogue, caféine,...)
- avoir une hygiène de vie saine
- être accompagné par des thérapeutes (psychologue, psychiatre) et des associations avec des personnes qui souffrent des mêmes troubles que vous (si il y a un trouble)

stopper

- accepter la crise d'angoisse, si vous luttez vous risquez de l'aggraver car vous créez du stress
- faire des exercices de respiration, en vous focalisant sur votre respiration pour la faire revenir à quelque chose de normal (par exemple en inspirant sur 2 temps et en expirant sur quatre (à noter que le temps d'expiration doit être supérieur au temps d'inspiration et si possible du double 2-4/3-6/4-8) ;
- se mettre au calme, s'éloigner des facteurs qui ont généré l'anxiété, et ce jusqu'à la fin de la crise ;
- être rassuré par une personne externe : il n'y a pas de danger de mort même si mes symptômes sont réels et particulièrement désagréables ;
- se concentrer sur l'anxiété et non sur les symptômes : se répéter par exemple « Je suis en train de faire une attaque de panique, les symptômes que je ressens ne mettent pas ma vie en danger. Ma crise d'angoisse va passer d'ici quelques minutes. » ;
- regarder l'heure : pour constater que même si elle paraît une éternité, la crise d'angoisse ne dure en réalité que quelques minutes
- penser à des images apaisantes et relaxantes.
- décrire tout ce qui vous entoure dans une zone donnée (ex : il y a un mur blanc, au milieu, il y a une fenêtre, par cette fenêtre je vois,...)

Notes de Ning

Attention : si vous faites très fréquemment des crises d'angoisse, il est recommandé d'aller consulter un médecin pour s'assurer qu'elles ne sont pas dues à des pathologies.

Une crise d'angoisse et une attaque de panique ne sont pas la même chose, l'attaque de panique est la version aiguë d'une crise d'angoisse, elle est généralement pathologique.

Sources

<https://www.livi.fr/en-bonne-sante/crises-de-panique/>

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=attaque_de_panique_pm

https://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2003/mag0523/dossier/ps_6710_crise_ang_oisse_panique.htm

<https://www.doctissimo.fr/psychologie/principales-maladies-psy/crise-d-angoisse/comment-calmer-crise-angoisse>