

Comprendre et calmer l'attaque de panique

Nous savons aujourd'hui qu'il existe un lien entre nos affects (ce que l'on ressent) et notre respiration :

- Les ressentis intenses, agréables ou pénibles, ont tendance à faire augmenter la fréquence et la profondeur de notre rythme respiratoire
- Les ressentis positifs sont plus associés à une respiration ventrale (basse), et les ressentis négatifs à une respiration thoracique (haute).

A l'inverse, il existe une relation entre la façon dont nous respirons et nos ressentis, notamment par l'intermédiaire de paramètres physiologiques tels que rythme cardiaque, débit sanguin cérébral, pH du sang etc...

Ainsi des études montrent qu'augmenter volontairement sa respiration accélère nettement le rythme cardiaque, que la ralentir volontairement ralentit aussi ce rythme. Ainsi, contrôler sa respiration permet de diminuer son rythme cardiaque et favorise le retour au calme, très utile lorsqu'on traverse une situation ou une période stressante. Relaxation, méditation, cohérence cardiaque sont des méthodes qui permettent de travailler cet aspect.

Dans certaines situations, une respiration dysfonctionnelle (inconsciente) peut conduire à des sensations physiques effrayantes (tachycardie, vertige ou nausée, transpiration, picotements ou douleurs dans les mains ou les pieds et même parfois tétanie ou convulsion), l'impression de ne plus contrôler et un grand état d'angoisse : c'est l'attaque de panique !

D'où vient l'attaque de panique ?

Lorsque nous faisons un effort physique, nous avons besoin d'un supplément en oxygène pour faire fonctionner nos muscles et utiliser nos réserves d'énergie. Notre respiration s'accélère naturellement et devient plus profonde, de façon totalement adaptée.

Si nous sommes soumis à une situation stressante, notre organisme réagit exactement comme s'il devait fournir un effort physique. Notre respiration se modifie sans que nous en ayons toujours conscience, en devenant plus rapide ou plus profonde mais notre activité musculaire n'augmente pas. Par conséquent, nous absorbons trop d'oxygène et nous expulsions trop rapidement le gaz carbonique, ce qui amène une « alcalose » du sang : il devient trop alcalin.



Paradoxalement, l'oxygène atteint beaucoup moins bien les tissus et cela provoque de nombreuses modifications au niveau nerveux, cardio-vasculaire, cérébral et musculaire, conduisant aux sensations inhabituelles évoquées précédemment :

- Impression d'étouffer ou de manquer d'air
- Sensation de tête vide, d'étourdissement, vertige, nausée (en raison de la diminution du débit sanguin cérébral)
- Accélération du rythme cardiaque (tachycardie) et extrasystoles
- Transpiration et parfois sensation de froid aux extrémités des membres
- Paresthésies : sensations inhabituelles dans les mains et parfois les pieds : picotements, raideurs douleurs, crampes, voire parfois tétanie et convulsions.

Vous pouvez expérimenter ce phénomène d'hyperventilation : il suffit de respirer profondément et très rapidement (30 à 40 fois par minutes) pendant 3 minutes en restant immobile. Vous ressentirez alors certains des symptômes de l'alcalose.

Lorsque le phénomène est volontaire, les symptômes ne conduisent pas à une forte angoisse et une attaque de panique car nous interprétons ces changements corporels comme des signes d'ajustement et nous savons à quoi les attribuer... En revanche, quand ces symptômes surviennent pour la première fois, lors d'une situation elle-même angoissante, que nous ne savons pas les interpréter. Et c'est de cette façon que se produit l'attaque de panique : au départ un état d'anxiété lié à une situation stressante, qui entraîne une hyperventilation inconsciente, qui conduit à une alcalose du sang et à des symptômes effrayants qui intensifient notre anxiété qui se transforme en angoisse !!!

Cette angoisse devient reliée à la situation qui l'a déclenchée, et nous n'arrivons plus à envisager de la revivre sans craindre à nouveau une attaque de panique : c'est l'angoisse ANTICIPATRICE.

Cette angoisse anticipatrice nous pousse à EVITER toute nouvelle exposition à la situation de départ, et parfois même peut s'étendre à d'autres situations ... la phobie s'installe !

Une des premières actions consiste à comprendre et à diminuer les symptômes de l'attaque de panique : voir la fiche pratique ci-dessous.

Fiche pratique attaque de panique

En urgence

Ralentir son rythme cardiaque (manœuvre de Valsalva)

Attention : consultez votre médecin avant de pratiquer cette manœuvre.

Réaliser une expiration forcée tout en maintenant sa glotte fermée («comme pour aller à la selle») après une inspiration normale.

Etre en position debout ou assise plutôt que couché,

NE PAS prendre une grande inspiration avant de bloquer (inspirer normalement)

Maintenir pendant 10-15 secondes avant de le relâcher et de reprendre une respiration normale.

Les signes d'une réalisation adéquate sont la turgescence jugulaire, l'hyperhémie faciale (rougissement et congestion du visage) et le durcissement de la musculature abdominale.

Faire attention en cas de tympan fragiles.

On peut répéter une dizaine de fois cette manœuvre.

Réduire l'alcalose sanguine

Placer ses mains en coupe devant le nez et la bouche pendant quelques respirations douces pour respirer un air enrichi en gaz carbonique.

En action de fond

Apprivoiser les symptômes en hyper ventilant

Respirer profondément et très rapidement (30 à 40 fois par minutes) pendant 3 minutes en restant immobile. Notez les symptômes que vous ressentez, et au bout de combien de temps.

Apprendre à ralentir sa respiration

Respirer au rythme de 10 puis 8 puis 6 cycles respiratoires par minute (utiliser un chronomètre, ou l'appli Cardiozen ou Kardia). Cette respiration doit être superficielle pour ne pas continuer à hyper ventiler. Pour 10 cycles par minute : inspirer sur 3 secondes, expirez sur 3 secondes

- Pour 8 cycles par minutes : inspirer sur 3.3 secondes, expirez sur 4.2 secondes (ou sautez ce rythme 😊)
- Pour 6 cycles par minutes : inspirer sur 5 secondes, expirez sur 5 secondes

Harmoniser son système nerveux autonome par la cohérence cardiaque

3 séances par jours de 6 respirations par minutes pendant 5 minutes

Un livre pour aller plus loin : « Cohérence Cardiaque 365 », du Dr David O'Hare aux éditions Thierry Souccar.

