

CONSEILS EN CAS D'ATTAQUE DE PANIQUE

ELLE EXPLIQUE À SON COMPAGNON COMMENT L'AIDER

Une jeune Américaine a partagé sur twitter une liste de conseils adressés à son compagnon pour l'aider et la soutenir pendant ses crises de panique.

Des conseils plutôt bons selon le Dr Servant, psychiatre.

Par Héloïse Rambert allo docteur

Palpitations, étouffements, sueurs froides, sentiment de peur incontrôlable, voire impression de mort imminente... ces symptômes effrayants et handicapants, les personnes sujettes aux crises d'angoisse les connaissent bien. L'entourage de ces personnes est bien souvent démuni face à ces crises, parfois maladroits et peu sûrs de l'attitude à adopter.

Une liste de conseils partagée par une internaute américaine sur Twitter est devenue virale. Kelsey Darragh, 29 ans, est sujette à des troubles de panique et d'anxiété. Pour aider son compagnon à avoir les bonnes réactions pour la rassurer et contenir au maximum son mal-être, elle a publié une liste des "15 trucs" qu'il "*pouvait faire pour l'aider lors d'une attaque de panique*". Dans un tweet qui a "cassé l'internet", elle écrit : 'Mon copain n'a pas [ces troubles]... mais il cherche à comprendre, pour pouvoir m'aider. Donc je lui ai fait cette liste ! N'hésitez pas à la partager à vos proches qui veulent des conseils.'

15 trucs réalistes que tu peux faire pour m'aider lors d'une attaque de panique

1. Sache que j'ai peur mais que je suis incapable d'expliquer pourquoi, donc s'il te plaît, ne flippe pas ou ne t'énerve pas contre moi.
2. Va chercher mes médicaments s'ils sont à proximité, et assure-toi que je les prends.
3. Fais-moi faire des exercices de respiration. Ça va me frustrer, mais c'est absolument vital. Essaie de me faire synchroniser ma respiration avec la tienne.
4. Propose gentiment des choses que nous pourrions faire ensemble, pour me changer les idées. Ne me dis pas ce que je dois ou devrais faire. Et écoute si je dis non à quelque chose.

5. Pour les crises de panique avec dissociation : rappelle-moi que c'est déjà arrivé auparavant et que celle-là aussi va passer. Ça passe toujours mais c'est vraiment effrayant quand ça arrive, donc peut-être tu peux me dire des trucs amusants sur moi ou notre vie ensemble qui me feront sourire ou rigoler.
6. De petites gorgées d'eau peuvent aider, mais ne me dis pas que je dois boire ou manger, parce que, fais-moi confiance, j'ai déjà l'impression que je vais vomir.
7. Continue à respirer avec moi !
8. Si on peut partir d'où on est, ramène-moi à la maison !
9. S'il te plaît, soit vraiment gentil et patient avec moi. Je ne me sens pas moi-même, et je suis gênée car je me sens déjà assez mal de devoir t'infliger ça. Donc s'il te plaît, ne te frustre pas à cause de moi.
10. Des fois, un bon gros, long et doux câlin peut me rassurer.
11. M'aider à respirer sera dur, mais c'est la clé !
12. Si ça ne va vraiment pas bien, appelle ma mère, ma sœur ou ma meilleure amie au téléphone pour moi.
13. Dis-moi de ne pas résister, mais de plutôt lâcher prise. Plus j'essaye de me contrôler (ou plus tu essayes de me contrôler !), pire ce sera.
14. Aie de l'empathie pour moi ! Tu ne comprends probablement pas ce qui m'arrive, mais tu me comprends moi !
15. Une fois la crise passée plusieurs heures après, essaye d'en discuter avec moi. Comment tu t'en es sortie ? Et qu'est-ce que l'on peut faire la prochaine fois ?

Le Dr Dominique Servant, psychiatre au CHU de Lille, et auteur de "Se libérer de l'anxiété et des phobies en 100 questions" (Ed. Tallandier) nous explique pourquoi les conseils de Kelsey sont de bons conseils qui peuvent guider d'autres proches de personnes angoissées. Et en nuance certains.

Un comportement apaisant

Pendant qu'une personne fait une crise de panique, le comportement des gens qui l'entourent est très important : il peut apaiser ou aggraver la situation. Il est

© https://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/psycho/anxiete/attaque-de-panique-dans-un-tweet-devenu-viral-elle-explique-a-son-compagnon-comment-laidier_25135.html#xtor=EPR-100002224

important pour eux d'adopter un comportement sur lequel la personne angoissée va pouvoir calquer le sien et se sentir mieux. *"C'est difficile de voir souffrir quelqu'un qu'on aime* admet d'emblée le psychiatre. *Cependant, le proche doit éviter de se "laisser embarquer" et paniquer à son tour. Il faut essayer de prendre un peu de recul."* Ainsi, le mieux est de garder une attitude très calme et de parler doucement même si la personne, toute à son angoisse, se met en colère ou a des paroles malheureuses.

Limiter l'agitation autour de la personne paniquée

L'agitation supplémentaire autour de la victime de panique ne fera que la mettre encore plus en difficulté. Ainsi, le Dr Servant ne préconise pas d'appeler une tierce personne (la mère, la sœur, la meilleure amie...) à la rescousse. *"Le proche présent est tout à fait à même de gérer la situation. La crise va forcément prendre fin. Faire appel à d'autres risque de pérenniser la situation"*, explique le Dr Servant.

De la même manière, si la jeune femme américaine demande "des câlins" à son compagnon, car elle s'en trouve réconfortée, les démonstrations d'affection ne sont pas adaptées à tout le monde. *"Etreindre une personne paniquée pour la rassurer n'est pas aussi efficace qu'étreindre quelqu'un qui est en crise émotionnelle pour la consoler."* Mieux vaut permettre au malade de se poser et respirer librement. *"La plupart des personnes prises dans une crise d'angoisse ont besoin d'une aide distancée adaptée et et pas d'affection"*, précise le médecin.

"Respire avec moi"

Kelsey Darragh insiste beaucoup sur la place centrale de la respiration dans ses techniques. Une excellente idée, d'après le psychiatre. *"La respiration désamorce toute la physiologie de l'attaque de panique. Et c'est la solution la plus simple parce que c'est quelque chose qu'on peut contrôler."* S'il ne peut pas respirer à la place de la personne paniquée, le proche a un rôle actif à jouer. *"Il peut respirer lentement avec la personne, voire lui montrer comment respirer s'il connaît les techniques."*

La distraction est aussi intéressante. *"Si cela est amené subtilement, l'inciter à penser à autre chose peut fonctionner en l'aidant à s'extraire de la crise."*

Les médicaments anxiolytiques, si rien ne passe

Le Dr Servant replace aussi la liste de conseils dans le contexte culturel dans lequel elle a été écrite. *"Dans les recommandations américaines et françaises, la prise de médicament n'a pas la même place. Il est préférable de faire appel d'abord, si c'est possible,*

appel aux méthodes naturelles, dont les exercices de respiration. Les médicaments anxiolytiques (benzodiazépines) devraient venir en deuxième recours, en cas de crise qui dure et résiste."

Reconnaître la souffrance de la personne en panique sans la minimiser, la rassurer et l'accompagner est essentiel pour limiter la crise. Et une fois la douleur morale passée, place à la positivité. *"Revenir sur ce qui s'est passé, comme le dit cette jeune femme, est une très bonne idée, conclut le psychiatre. Mais pas pour se remémorer les sensations. Le proche peut faire remarquer au malade qu'il se sent désormais mieux et s'en est très bien tiré."*