

MÉNOPHOBIE Peur des règles

Ne pas regarder le sang de ses protections hygiéniques

Si vous êtes hémaphobe, la façon la plus simple pour lutter contre cette phobie pendant vos menstruations est d'éviter de regarder le sang de vos règles. Cela va de même pour le spotting, c'est-à-dire les petits saignements qui s'écoulent en dehors des règles.

Le lien entre les règles et les crises d'angoisse

Les règles peuvent jouer un rôle important quant à l'apparition de ces crises.

En effet, lors de la phase lutéale (la dernière étape du cycle menstruel), le taux d'œstrogènes baisse drastiquement, créant ainsi un terrain plus fertile à l'anxiété.

À cela s'ajoute les symptômes liés au syndrome prémenstruel : douleurs, irritabilité, fatigue...

À la ménopause, l'anxiété peut aussi être exacerbée, liée au fait de cette baisse d'œstrogènes dans le système hormonal ; mais peut être aussi liée à la peur de vieillir consciente ou inconsciente qui peut accompagner cette période.

Toutefois, une augmentation des crises sont notables chez des personnes déjà atteintes. Il y a peu de chances que des attaques de paniques surviennent à ces moments chez les personnes de nature peu anxieuses.

Zoom sur le trouble dysphorique menstruel

Certaines personnes menstruées développent un **trouble dysphorique menstruel** avant ou pendant leurs règles. C'est une forme aggravée du syndrome prémenstruel. Les symptômes liés à l'humeur sont les mêmes mais prennent des proportions bien plus grandes.

Chez les personnes anxieuses, les crises peuvent alors apparaître ou être plus nombreuses si elles en sont aussi atteintes.

Apaiser les crises d'angoisses

Une fois que les mots ont été mis sur les maux, il faut maintenant avoir les bonnes clés pour vivre au mieux ces moments de crises.

Malheureusement, il n'existe pas de remèdes miracles contre les crises d'angoisses ou l'anxiété en général. À part peut-être un séjour tous frais payés au soleil où la seule contrainte est de choisir la saveur de son mojito. Quoique. C'est peut-être encore plus compliqué que ça.

Quand c'est possible, il peut être intéressant de trouver la cause profonde des angoisses et la traiter. Pour s'aider, vous pouvez vous tourner vers un.e spécialiste de la santé mentale : psychologue, psychiatre ou même psychanalyste.

Si les crises sont récurrentes et touchent toutes les sphères de sa vie, professionnelle notamment, cela peut être favorable d'en parler avec son entourage. Prévenir ses ami.e.s, sa famille et/ou ses collègues permet d'ouvrir la parole et de donner les bons réflexes à avoir en cas de crise.

Au moment de la crise, quelques astuces :

- Se mettre dans un endroit sécurisant, seul.e ou entouré.e d'une personne de confiance
- Accepter son état de crise, essayer de prendre conscience que sa vie n'est pas en danger immédiat.
- Pour calmer son rythme cardiaque, procéder à des exercices de respiration.
- Favoriser tout ce qui peut vous ramener à quelque chose de concret et de rationnel : malaxer une balle anti-stress, griffer une surface rugueuse, respirer une odeur apaisante...

Chacun.e peut trouver ses propres astuces pour pallier une crise, les méthodes diffèrent entre tou.t.e.s.

Après la crise :

- S'hydrater : l'accélération du rythme cardiaque et les sueurs qui l'accompagnent déshydrate le corps.
- Être bienveillant.e avec soi. Après une crise un sentiment de culpabilité peut naître : sentiment de ne pas avoir réussi à surmonter l'attaque de panique, l'annulation d'un rdv, etc... Comprenez que vous n'êtes pas responsable de la crise, et que d'en avoir fait une ne veut pas dire forcément que d'autres apparaîtront.

La méditation, vraie ou fausse bonne idée ?

On entend souvent dire que la méditation permet de réduire l'anxiété et le stress à long terme. Si c'est vrai pour certain.e.s, il se peut que cela soit tout l'inverse pour d'autres. En effet, l'état méditatif peut favoriser l'apparition de pensées intrusives ou d'état de déréalisation, qui peuvent entraîner une crise d'angoisse.

Alors on ne perd rien à essayer, mais n'insistez pas si cette méthode ne vous fait pas du bien. Il existe d'autres moyens de canaliser l'anxiété de manière active, comme pratiquer une activité physique par exemple.

© <https://www.befava.com/blog/crise-d-angoisse-hormonale-et-regles#>

Sources :

<https://www.santemagazine.fr/sante/dossiers/puberte-et-regles/pourquoi-avons-nous-parfois-un-pic-danxiete-avant-les-regles-198887>

<https://www.creapharma.ch/crise-d-angoisse.htm#:~:text=Il%20y%20a%20plus%20de,période%20fertile%20du%20cycle%20féminin>

<https://www.msmanuals.com/fr/professional/gynécologie-et-obstétrique/troubles-menstruels/syndrome-préménstruel>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/trouble-panique/definition-facteurs-declenchants>

<https://www.inserm.fr/dossier/troubles-anxieux/>