

## DÉMYSTIFIER LA PANIQUE ET SES CONSÉQUENCES

### **Un phénomène normal :**

- Tout le monde a déjà vécu un certain degré d'anxiété.
- Des sensations comme l'étourdissement intense, une vision brouillée, des engourdissements ou des picotements, des muscles tendus et presque paralysés, et un sentiment d'avoir le souffle court pouvant aller jusqu'à l'étouffement peuvent aussi faire partie de l'anxiété.
- Quand ces sensations surviennent et que les gens ne comprennent pas pourquoi, l'anxiété peut augmenter à un niveau de panique puisque les gens imaginent qu'ils doivent avoir une maladie grave.
- L'anxiété est une réponse au danger ou à la menace.
- L'anxiété immédiate et de courte durée est appelée 'réponse de lutte ou de fuite'.
- C'est une réponse qui est vécue par tous les animaux y compris les êtres humains à un moment donné de leur existence.
- L'animal qui fait face à un danger a trois choix :
  - 1) Le plus facile est de fuir pour éviter d'être blessé ou tué.
  - 2) S'il ne peut pas se sauver, face à un prédateur par exemple, il peut figer pour ne pas attirer l'attention. Dans ces moments, il semble paralysé par la terreur.
  - 3) S'il lui est impossible de fuir ou de figer car il a été aperçu, il peut lutter contre l'ennemi.
- Ce sont les trois choix qui s'offrent également à l'être humain.

### **La fonction de l'anxiété et de la panique :**

- La principale fonction de l'anxiété est de protéger l'organisme contre le danger.
- Quand nos ancêtres vivaient dans les cavernes et qu'ils faisaient face à un danger, c'était crucial pour leur survie qu'un système de défense automatique s'enclenche. Automatique signifie qu'ils n'avaient même pas le temps de penser qu'ils étaient en danger; le corps réagissait tout seul. Cette réponse d'urgence avait pour conséquence de mobiliser toute l'énergie du corps pour passer à l'action et sauver leur vie : fuir, figer ou lutter.
- Puisque ce système d'urgence favorisait la survie de l'espèce, il a été inscrit dans les gènes humains et transmis jusqu'à nous.
- Même dans le monde stressant dans lequel nous vivons, cette réponse d'urgence est nécessaire (e.g. si une voiture nous coupe le chemin, pouvant provoquer un accident).
- Il est important de se rappeler que le but de l'anxiété est de nous protéger, pas de nous faire du mal. (e.g. peur des hauteurs du haut d'un précipice).
- Elle vise à préparer le corps à l'action face à un danger.

### **Les systèmes nerveux :**

- Quand un danger est perçu ou anticipé, le cerveau envoie un message à une section des nerfs appelé le système nerveux autonome. La SNA est divisé en deux branches : sympathique et parasympathique.
- Ce sont ces deux systèmes qui sont responsables dans le contrôle du niveau d'énergie du corps et la préparation à l'action.
  - 1) Système nerveux sympathique : système d'urgence qui prépare le corps pour l'action
  - 2) Système nerveux parasympathique : système régulateur qui rétablit l'état normal du corps (rythme cardiaque, tension artérielle, digestion, glycémie, chaleur du corps, sommeil, etc.)
- Le système nerveux fonctionne selon la loi du tout ou rien : quand il est activé, toutes ses parties répondent. Soit tous les symptômes sont vécus, soit aucun n'est vécu.

- Lorsque le SN sympathique fonctionne, le SN parasympathique s'arrête, puisque le fonctionnement des deux demanderait trop d'énergie. Toute l'énergie est donc attribuée au système d'urgence, le SNS.

Le système nerveux sympathique :

#### L'adrénaline et la noradrénaline :

- Le SNS libère deux substances chimiques appelées adrénaline et noradrénaline. Ces deux substances sont utilisées comme messager par le SNS pour continuer la réponse d'urgence, ce qui fait que l'activation continue pendant un certain temps, parfois plus longtemps qu'il ne le serait nécessaire.
- L'activité du SNS s'arrête de deux façons : Premièrement, l'adrénaline et la noradrénaline sont éventuellement détruites par d'autres substances chimiques du corps. Deuxièmement, le SN parasympathique s'active et rétablit l'état normal du corps, lui donnant une sensation de détente.
- Il est important de se rappeler qu'éventuellement le corps en aura assez de la réponse d'urgence, surtout en l'absence d'un danger et activera le SNP.
- L'anxiété ne peut pas continuer pour toujours ou monter en spirale jusqu'à des niveaux qui pourraient être dommageables pour le corps.
- L'adrénaline et la noradrénaline prennent un certain temps avant d'être détruites et continuent de flotter dans le sang. Ceci explique pourquoi l'état d'alerte continue même si vous êtes conscient qu'il n'y a pas de danger. Ceci est naturel et pas du tout dangereux.
- Lorsque ces deux substances sont éliminées et que le corps revient à un état normal, il en résulte une très grande fatigue puisque cette réponse d'urgence requiert beaucoup d'énergie.

#### La tension musculaire :

- Durant la réponse d'urgence, les muscles se gorgent de sang pour pouvoir mieux performer, en particulier les jambes pour fuir et cette tension donne l'impression d'avoir les jambes lourdes et molles. Cependant, malgré le sentiment de paralysie, vous pouvez quand même marcher ou courir sans problème. C'est précisément pour pouvoir mieux courir que les jambes deviennent ainsi. Quand les muscles se détendent, leur fatigue se manifeste par des tremblements dû à la grande tension musculaire. La même chose se produit après l'effort musculaire requis par le conditionnement physique par exemple ou le fait de porter un objet très lourd.

#### Les palpitations :

- L'activité du SNS produit une augmentation du rythme cardiaque et l'intensité du battement. Ceci sert à accélérer la circulation du sang (la tension artérielle) pour améliorer l'apport en oxygène des tissus tel que les membres (pour agir).
- Cette activation du cœur est qualitativement différente de la crise cardiaque ou de l'angine. L'angine se produit durant un effort physique et ne s'arrête pas lorsqu'on quitte une situation anxiogène. La crise cardiaque se caractérise par une douleur thoracique très intense, comme si un camion passait sur la poitrine et non pas par des palpitations.
- Le cœur est très solide, étant constitué de fibres très denses. Il peut endurer un battement cardiaque jusqu'à 200 pulsations par minute sans s'endommager, ni à court terme, ni à long terme.

#### La circulation sanguine :

- Il y a également des changements au niveau de la circulation sanguine, le sang étant dirigé vers des endroits qui sont plus vitaux, ceci s'effectue par un rétrécissement de vaisseaux sanguins dans les extrémités entre autre, ce qui entraîne les sensations d'engourdissement et de picotement dans les mains et les pieds, ainsi que la pâleur et la froideur de la peau. Il y a moins de sang à ces endroits.

- En plus de rentabiliser l'apport en sang à des parties plus centrales du corps, le fait d'avoir moins de sang à la surface de la peau protège contre les hémorragies. Si vous étiez mordu ou coupé par un animal, vous perdriez moins de sang.

### L'hyperventilation :

- La réponse d'urgence est également associée à une augmentation de la rapidité de la respiration, ce qui favorise un plus grand apport en oxygène aux tissus qui doivent travailler.
- Les sensations provoquées par cette hyperventilation sont le souffle court, l'impression d'étouffer ou d'être étranglé, et des douleurs à la poitrine au niveau musculaire (pas au cœur).
- L'effet secondaire de l'accroissement de la respiration, surtout si le corps est inactif et n'a pas besoin de tant d'oxygène, est que l'apport en oxygène au cerveau est paradoxalement diminué. Ceci entraîne la sensation d'étourdissement, d'irréalité ou de dépersonnalisation, la vision brouillée, la confusion et les chaleurs. Vous pouvez le vérifier en provoquant de l'hyperventilation pour quelques instants tout en restant assis.
- L'hyperventilation résulte d'un déséquilibre entre le gaz carbonique et l'oxygène car il y a trop d'oxygène dans le sang par rapport au CO<sub>2</sub>, i.e., l'offre dépasse la demande. À ce moment, il est important de réduire l'inhalation d'oxygène en respirant plus lentement. Ceci fait diminuer les symptômes causés par L'hyperventilation.
- Même si vous avez l'impression de manquer d'air, à moins que les voies respiratoires soient réellement obstruées (par de la nourriture, une réaction allergique, etc.), vous ne pouvez pas manquer d'air. S'il y a moins d'oxygène qui se rend dans le sang, votre corps vous obligera à respirer après quelques secondes et vous prendrez une grande respiration. Essayez de retenir votre respiration pendant plus d'une minute et vous constaterez que vous ne pourrez pas la retenir bien longtemps.
- L'étourdissement provoqué par l'hyperventilation est très normal et ne mène généralement pas à l'évanouissement. Ceci serait la pire conséquence de l'attaque de panique. Ceux qui s'évanouissent suite à la panique se connaissent, et ont souvent un problème physique pouvant expliquer cette tendance : hypoglycémie, hypotension (chute de tension), malnutrition, vertige de Meunière, etc.
- Les sentiments de confusion et d'irréalité provoqués par l'hyperventilation sont souvent associés à la folie. Certaines personnes craignent de devenir fou suite à une ou plusieurs attaques de panique. Ce qu'on entend généralement par folie, c'est la schizophrénie, une maladie mentale grave qui se déclare relativement jeune et jamais soudainement. Personne ne peut développer cette maladie mentale à la suite d'une attaque de panique.

### La transpiration :

- L'activation de la réponse d'urgence produit aussi une augmentation de la transpiration. Cette transpiration vise à refroidir le corps pour qu'il ne « surchauffe » pas. Également, ce qui était plus utile à nos ancêtres de cavernes, une peau couverte de sueur est plus glissante, rendant le corps plus difficile à saisir par un prédateur.

### Les pupilles dilatées :

- Les pupilles se dilatent afin de laisser entrer plus de lumière. Ceci peut entraîner une vision brouillée, des picots devant les yeux et une intolérance à la lumière (dans les grands magasins par exemple). Certains changements au niveau des yeux permettent une meilleure vision en périphérie (pour mieux voir le danger). Ainsi, on a l'impression d'avoir les yeux plus ouverts que d'habitude et de voir plus.

### *Le système nerveux parasympathique :*

- Lorsque le SNS est activé, le SNP s'éteint parce qu'il est moins important dans les situations d'urgence. Ceci n'est pas dangereux, c'est simplement une façon de distribuer l'énergie de façon économique qui peut cependant entraîner certains symptômes désagréables.

### Les problèmes digestifs :

- Il est moins important de digérer quand on est en danger. La digestion demande beaucoup d'énergie. Cet arrêt de la digestion se manifeste de différentes façons :
- 1) Nausée : les sucs digestifs ont tendance à monter dans l'œsophage, ce qui n'entraîne pas nécessairement le vomissement.
  - 2) Vomissement : Le fait de vomir le contenu de l'estomac rend le corps plus léger.
  - 3) Diarrhée : Le fait d'évacuer le contenu de l'intestin rend également le corps plus léger.
  - 4) Bouche sèche : La salivation est régulée par le SNP; elle est réduite pendant la réponse les deux semblent associés.
  - 5) Constipation : L'arrêt de la digestion peut se manifester par la constipation ou la diarrhée.
  - 6) Gaz intestinaux ou gastriques : provoqués par le dérangement de la digestion.

### **À ne pas confondre :**

- Beaucoup de ces réactions surviennent durant toute excitation du corps, pas seulement l'anxiété et la panique : pendant l'excitation sexuelle, l'exercice physique et des moments de bonheur intense (comme en gagnant à la loterie).
- Elles sont généralement provoquées par la peur d'un danger réel (comme un intrus dans la maison). Lorsqu'il y a vraiment danger, l'attention est dirigée vers le danger et l'action à prendre, pas vers les sensations physiques provoquées.
- Si ces sensations surviennent en l'absence d'un danger i.e. une attaque de panique, on cherche un danger pour expliquer ces sensations intenses, on porte attention aux sensations et on conclut que le danger doit être à l'intérieur de soi : peur de mourir, s'évanouir, être fou, perdre le contrôle, avoir une crise cardiaque, s'étouffer, etc.
- Lorsque quelques unes de ces sensations surviennent de nouveau, soit causées par l'anxiété, soit par un exercice physique, une relation sexuelle, l'ingestion d'aliments, des symptômes reliés à une maladie (e.g. allergies), elles sont interprétées comme étant précurseurs d'une autre attaque de panique à laquelle on attribue des conséquences dramatiques, et on sent le besoin de les fuir ou de les éviter, ainsi que les situations auxquelles elles sont associées.
- En conclusion, aucun des symptômes de la panique et de l'anxiété n'est dangereux, ce sont des réactions physiologiques très normales. Le fait d'avoir ces réactions à des moments non appropriés n'est pas inquiétant en soi. Ces attaques de panique deviennent problématiques selon l'interprétation qu'on en fait. Si ces sensations sont interprétées correctement comme découlant de l'anxiété, de la fatigue extrême ou d'un exercice physique, elles passent souvent inaperçues et l'intensité des symptômes n'augmente pas. Lorsqu'on a peur de ces symptômes et qu'on les anticipe, ils prennent des proportions catastrophiques, mais n'en sont pas moins inoffensives.