

ATTAQUE DE PANIQUE : TECHNIQUE DE RÉÉDUCATION RESPIRATOIRE

TECHNIQUE DE RÉÉDUCATION RESPIRATOIRE

- Prenez une inspiration lente et abdominale (c'est le ventre qui se gonfle et non les épaules qui se soulèvent). Pour débiter, vous pouvez vous exercer en posant une main sur la poitrine et une main sur le ventre. Lorsque vous inspirez, seule la main qui est sur le ventre doit se soulever. Cet exercice se fait en position assise ou couchée.
- Expirez très lentement. Pendant ce temps, imaginez une ligne horizontale qui descend de votre tête jusqu'à vos pieds et à mesure qu'elle descend, vous sentez chaque groupe musculaire se détendre.
- Répétez les deux premières étapes quelques fois.
- Ensuite, dites-vous les phrases suivantes :
« *Je sais ce que c'est... c'est une attaque de panique. C'est très désagréable, mais absolument pas dangereux. Cela ne dure que quelques minutes, je n'ai qu'à attendre que ça se termine. J'ai avantage à accepter l'anxiété et surtout ne pas fuir.* »
- Reprenez vos activités même si l'attaque n'est pas terminée (préféablement des activités motrices qui ne demandent pas trop de concentration).
- Au besoin, recommencez les quatre étapes.
- Vous pouvez résumer ces quatre étapes en vos propres mots, sur un petit carton que vous gardez sur vous.

Sources :

Goulet, J., Chaloult, L. et Ngô, T.-L. (2013). *Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble panique avec ou sans agoraphobie (TPA)*. Cité de la Santé de Laval, Polyclinique médicale Concorde, Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.
<https://tccmontreal.files.wordpress.com/2014/01/guide-de-pratique-tpa-final-5-dc3a9c-13.pdf>