

# Les attaques de panique

Une attaque de panique est une montée brutale d'angoisse ou de malaise intense qui atteint son maximum en quelques minutes.

## **Veillez cocher les symptômes présents lors de vos crises :**

- Palpitations ou accélération du rythme cardiaque.
- Transpiration.
- Tremblements, contractures ou secousses musculaires.
- Sensations de « souffle coupé » ou impression d'étouffement
- Sensation d'étranglement, de boule dans la gorge.
- Douleur, oppression ou gêne thoracique.
- Nausée, gêne abdominale, diarrhées.
- Sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement.
- Frissons, sueurs froides ou bouffées de chaleur.
- Sensations d'engourdissement, de picotements de fourmillements.
- Déréalisation (sentiments d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi).
- Peur de perdre le contrôle de soi ou de « devenir fou »
- Peur de mourir.

Si vous avez coché au moins 4 symptômes sur cette liste, c'est que vous faites des attaques de panique.

## **Les attaques de panique ont des conséquences :**

- Depuis, j'ai peur de ne pas pouvoir m'échapper, en cas de crise, et j'évite :

- ascenseur
- bus
- train
- avion
- grands magasins
- galerie commerciale
- foule
- cinema
- restaurant
- coiffeur/dentiste
- bar/boite/concert
- tunnel
- embouteillage
- autoroute
- IRM/scaner
- porte à tambour
- sas de banque

autres : \_\_\_\_\_

- Depuis, j'ai peur de ne pas avoir d'aide en cas de crise et j'évite de :

- rester seul
- rester dans le silence
- être seul la nuit
- rester seul le dimanche
- être loin de tout
- être loin d'un hôpital ou d'un docteur
- être sans médicaments avec moi
- être sans sucre avec moi
- être sans mon téléphone
- nager au large
- aller me promener seul

autre : \_\_\_\_\_

- Depuis, j'évite certaines sensations physiques, de peur que ça déclenche une crise :

- la tachycardie
- les extra-systoles
- la transpiration
- le manque d'air
- la tête qui tourne
- les sensations dues à un effort physique intense
- les sensations dues à la chaleur
- les sensations dues à l'hypoglycémie
- les sensations dues à l'alcool
- les sensations dues aux manèges

autre : \_\_\_\_\_

- Depuis, chaque fois que j'ai un symptôme, j'ai peur d'avoir :

- un infarctus
- une rupture d'anévrisme
- une sclerose en plaques
- un cancer, une tumeur

autre : \_\_\_\_\_

- Depuis, j'ai des pensées comme si j'allais perdre le contrôle et :

- faire du mal à quelqu'un
- me faire du mal
- causer un accident
- devenir fou

autre : \_\_\_\_\_