

Panique et phobies

Votre guide de développement personnel

Panic and Phobias

Your Self Help Guide - French

Contents

- 01** Qu'est-ce qu'une crise de panique ?
- 03** Qu'est-ce qu'une phobie ?
- 04** Reconnaître la panique
- 08** Comprendre la panique
- 10** Quelles sont les causes de déclenchement d'une crise de panique ?
- 12** Quelles sont les causes de développement des phobies ?
- 13** Qu'est-ce qui permet aux crises de panique de continuer ?
- 16** Est-ce que les crises de paniques peuvent vraiment me nuire ?
- 16** Quelles sont les techniques qui peuvent m'aider
et réduire les crises de paniques et de phobies ?
- 25** Pratique progressive
- 30** Faire face aux revers
- 31** Plan pour rester bien
- 35** Aide complémentaire
- 36** Lectures complémentaires
- 37** Assistance complémentaire
- 40** Urgences
- 41** Remerciements

Qu'est-ce qu'une crise de panique ?

Tout le monde sait ce qu'est la panique, et il est courant de se sentir paniqué de temps à autre :

- Vous avez le sentiment que vous êtes suivi sur votre chemin du retour d'une fête, tard dans la nuit
- Vous découvrez que l'on vous a volé votre portefeuille
- Vous passez un examen. Vous regardez la feuille, et vous voyez que vous ne connaissez pas les réponses à toutes les questions
- Quelqu'un se précipite sous les roues de votre voiture et vous manquez à deux doigts de le heurter

Il est normal dans ces situations de ressentir un sentiment de panique. Ce sentiment serait compréhensible et passe assez rapidement.

Une **crise de panique** est un peu comme une panique « normale », mais différente dans un certain nombre de nuances :

- Les sentiments semblent venir « de nulle part » et ne concernent habituellement pas le même genre de situation angoissante décrite ci-dessus.
- Les sentiments sont beaucoup plus forts.

Comme les sentiments sont inattendu et très forts, cela peut sembler extrêmement effrayant.

Les crises de panique touchent les gens de bien des façons, mais il y a généralement un sentiment effrayant que quelque chose de vraiment terrible est sur le point de se produire.

La vérité, c'est que rien de terrible ne va se passer, car les attaques de panique ne sont pas dangereuses.

Beaucoup de gens ont des crises de panique, bien qu'elles affectent les gens de différentes façons. Certaines personnes en ont une seule, d'autres peuvent en avoir pendant de nombreuses années. Certaines personnes en ont chaque jour, certaines personnes seulement de temps en temps. Si vous demandez à tous vos amis s'ils ont déjà eu une attaque de panique, il est très probable qu'au moins un ou deux aura eu la même expérience. Elles sont très répandues et ne sont **PAS** un signe de grave maladie physique ou mentale.

Certains problèmes physiques non graves peuvent provoquer des symptômes semblables à des crises de panique.

Par exemple :

- Certains médicaments pris conjointement
- Problèmes de thyroïde
- Boire beaucoup trop de caféine
- La grossesse
- Faible taux de sucre sanguin.

Si, après avoir lu cette brochure, vous craignez que votre problème puisse avoir une cause physique et vous n'avez pas encore fait de bilan avec votre généraliste, cela peut être une bonne idée de prendre un rendez-vous.

Parfois, les crises de panique se produisent régulièrement en réponse à une situation particulière ou un objet spécifique. Ceci est souvent considéré comme une **phobie**.

Qu'est-ce qu'une phobie ?

Une phobie est une peur intense d'un objet ou d'une situation qui ne présente pas de réel danger. Cependant, la peur de ces éléments causer une grande détresse et peut restreindre sévèrement la vie d'une personne. Une personne ayant une phobie va prendre de grandes précautions pour éviter la chose qu'elle craint. Par exemple, une personne avec une phobie dentaire peut éviter totalement d'aller chez le dentiste, même s'il elle ressent une douleur intense en conséquence.

Types de phobies

- **Phobie et évitement d'un objet spécifique ou une situation** Une personne peut développer une phobie de presque n'importe quel objet ou situation. Les objets communément associés aux phobies comprennent la peur des animaux et des insectes (p. ex. oiseaux, chiens, souris, guêpes ou araignées). Des situations particulières comprennent la peur de conduire, de voler, le vertige ou l'obscurité. Les phobies peuvent également se développer avec des situations sociales telles que la prise de parole en public ou des événements sociaux tels que les fêtes. Une anxiété extrême à travers des situations sociales est connue sous le nom de « phobie sociale ».
- **Éviter les endroits ou des situations d'où il est difficile de s'échapper** L'anxiété et la panique peuvent se développer dans des situations où les personnes se sentent prisonnières, par exemple dans des supermarchés surpeuplés, des autobus ou des trains bondés, des embouteillages ou quand on est à l'extérieur et loin de chez soi. À la suite de cette inquiétude, la personne pourra éviter la situation conduisant à une phobie. La peur d'une situation d'où il est difficile de partir est appelée « agoraphobie ».

Cette brochure a pour but de vous aider à faire face aux attaques de panique et aux phobies en vous aidant à :

- **Reconnaître** si oui ou non, vous avez des crises de panique
- **Comprendre** la panique, ses causes, et pourquoi elle continue
- **Accepter** que la panique ne peut pas vous faire de mal
- **Apprendre** des techniques pour diminuer la panique.

Reconnaître la panique

Comment savoir si je vais avoir une crise de panique ?

Cela peut sembler évident, mais cela ne l'est pas. Parfois la panique semble tellement terrible et vient « de nulle part », si bien que l'on ne peut pas tout à fait croire que c'est une crise de panique et on pense que cela doit donc être quelque chose de plus sérieux. Le sentiment d'une crise de panique peut être tellement inhabituel que vous ne comprenez pas ce qui se passe.

L'une des premières étapes, et des plus importantes dans la lutte contre les crises de panique, c'est de reconnaître si vos symptômes sont causés par une crise de panique, ou non.

La panique affecte votre corps, votre esprit et votre comportement. Voici certains des symptômes les plus courants rencontrés par les personnes ayant une crise de panique. Certaines personnes peuvent souffrir de tous ces symptômes, d'autres simplement de quelques-uns.

Résumé

Les crises de panique et les phobies sont très communes et traitables. Elles ne sont PAS dangereuses et ne sont **PAS** un signe de maladie mentale grave ou de maladie physique.

Votre corps (veuillez cocher les éléments pertinents)

- ☐ Le cœur bat la chamade, en battant rapide ou en changeant de rythme.
- ☐ Le cœur semble s'arrêter, suivi d'un grand bruit sourd, et de douleurs à la poitrine
- ☐ Changements dans votre respiration, soit vous déglutissez, soit vous respirez vite, ou vous êtes essoufflé.
- ☐ Cela bat dans votre tête
- ☐ Engourdissement ou picotement dans les doigts, orteils ou lèvres
- ☐ Vous avez l'impression que vous ne pouvez pas avaler, vous avez le sentiment d'être malade
- ☐ Vous avez l'impression que vous allez vous évanouir, que vos jambes flagellent

Écrivez tout autre symptôme :



Votre esprit (veuillez cocher les éléments pertinents)

- ☐ Sentiments de pure terreur
- ☐ Sentiment d'irréalité, comme si vous n'étiez pas vraiment là
- ☐ Vous êtes anxieux dans les situations où vous avez eu une crise de panique auparavant.

Pensées effrayantes (veuillez cocher les éléments pertinents)

- ☐ « Je vais avoir une crise cardiaque »
- ☐ « Je vais m'effondrer ou m'évanouir »
- ☐ Je ne respire plus
- ☐ Je deviens fou
- ☐ Je m'étrangle"

- ☐ Je vais être malade"
- ☐ Je vais perdre le contrôle"
- ☐ Je vais me rendre ridicule"
- ☐ Il faut que je me sorte d'ici".



Écrivez toute autre pensée effrayante ou tout autre sentiment :

N'oubliez pas – que ces choses n'arrivent en fait jamais pendant une crise de panique, mais on peut parfois penser que cela va se passer.

Ce que vous faite/votre comportement (veuillez cocher les éléments pertinents)

☐ **Vous évitez** les situations qui ont causé la panique ou dont vous craignez qu'elles peuvent provoquer la panique, par exemple aller faire du shopping

☐ **Vous vous échappez** dès que vous pouvez quand vous êtes pris de panique, par exemple vous vous précipitez pour sortir du supermarché dès que possible

☐ **Vous évitez** ce que vous pensez qui va se passer, en faisant quelque chose pour vous mettre en sécurité, par exemple en respirant si vous pensez que vous allez suffoquer, en vous asseyant si vous pensez que vous allez vous évanouir, en vous couchant si vous pensez que vous faites une crise cardiaque, ou à en surveillant votre corps pour voir s'il y a quelque chose qui cloche

❑ **Demander de l'aide** – D'après une étude, un quart de toutes les personnes ayant leur première crise de panique ont appelé une ambulance ou se sont rendues aux urgences, tellement elles étaient convaincues qu'il y avait quelque chose de dangereux pour eux. Peut-être vous avez fait cela, ou a appelé votre généraliste ?

❑ **Faire face**– Les gens essaient souvent de faire face à une crise de panique en faisant les choses dont ils ont constaté ou dont on leur a dit qu'elles sont utiles, par exemple, se distraire ou essayer de se détendre.

Écrivez tout ce que vous faites ou ne faites pas en conséquence d'une crise de panique :



Alors que toutes ces choses peuvent aider à arrêter une crise de panique, comme nous le verrons plus tard, elles peuvent aussi faire partie du problème.

Si vous avez coché quelques-uns de ces symptômes, pensées et comportements, il est probable que vous souffrez de crises de panique.

Résumé

Une crise de panique est un fort sentiment de terreur qui vient très soudainement. Les symptômes physiques comprennent : battements de cœur, respiration rapide, tremblements, et jambes faibles. Les personnes ont souvent beaucoup de pensées effrayantes et pensent que quelque chose d'affreux se passe. Souvent, elles essaient d'éviter ou d'échapper à la panique. Mais la panique n'est pas dangereuse ou nuisible.

Comprendre la panique

Comprendre la panique, ses causes, et pourquoi elle continue

Tous les symptômes de panique décrits précédemment ne sont rien de plus qu'une forme extrême de la peur. La peur est la réaction naturelle de notre corps à une situation perçue comme une menace. La peur peut varier d'une légère anxiété (qui peut être utile lorsqu'il y a un but, comme passer un examen) jusqu'à une crise de panique absolue.

Mais pourquoi avoir peur alors que c'est une sensation tellement désagréable ? D'une manière, c'est un peu comme la douleur. Si vous risquez de vous casser la cheville, cela va être très douloureux, ce qui sera un avertissement pour vous de ne pas marcher avec cette cheville. Si vous entendez un bruit au rez-de-chaussée dans la nuit, vous pouvez vous sentir effrayé, ce qui est un avertissement que vous allez peut-être face à une situation dangereuse.

La peur est très utile. Elle prépare votre corps pour l'action. On nomme cela la réponse « combat-fuite ». Ce qui se passe lorsque vous avez peur, c'est que votre corps s'apprête à se battre ou à fuir la chose qui vous fait peur, par laquelle vous vous sentez menacé, ou éventuellement vous restez totalement immobile et vous attendez que la menace s'éloigne.

Si l'on prend l'exemple du bruit au rez-de-chaussée. Nous supposons que c'est un cambrioleur, ce que vous craignez. Vous pouvez choisir de rester absolument immobile, de façon à empêcher le cambrioleur de vous attaquer. Vous pouvez aller le défier ou vous pourriez avoir envie de vous enfuir s'il vous approche. Votre réaction de peur vous aidera quel que soit votre choix.

Lorsque vous êtes effrayé, vous respirez plus rapidement afin d'inspirer beaucoup d'oxygène pour vos muscles. Votre cœur bat plus vite pour pomper le sang plus rapidement dans tout votre corps. Votre système digestif

se bloque pour permettre à votre corps de se concentrer sur la menace la plus immédiate. Il s'agit d'une réaction saine et normale de votre corps face à des situations où votre corps se sent menacé. C'est votre système d'alarme corporel.



Le problème avec les crises de panique, c'est qu'elles surviennent habituellement lorsqu'il n'y a aucune menace physique évidente. Votre corps réagit comme s'il était sur le point d'être attaqué alors qu'il ne l'est pas en réalité. En d'autres termes, c'est une fausse alerte. C'est un peu comme un détecteur de fumée qui se déclenche au mauvais moment, parce qu'il est sensible à un mince filet de fumée, ou l'alarme antivol qui se déclenche à cause du chat. Ou encore plus agaçant, l'alarme de la voiture qui se déclenche lorsqu'il n'y a en fait aucun danger. Il peut en aller de même avec votre système « d'alarme ». Parfois il peut se déclencher lorsqu'il n'y a aucun danger réel.

Le problème, c'est que notre système d'« alarme » corporel a été conçu il y a de nombreuses années, quand les hommes devaient faire face aux dangers pour survivre.

De nos jours, nous sommes rarement confrontés au genre de vie ou de mort auxquels nos ancêtres devaient faire face. Nous avons des menaces différentes, principalement liées au stress. Les soucis financiers, le surmenage, un déménagement ou un divorce par exemple, peuvent tous être stressants et peuvent élever notre niveau d'anxiété jusqu'au point où notre « système d'alarme » se déclenche. C'est un peu comme un thermomètre du « stress » – qui lorsqu'il atteint un certain niveau, entraîne la panique. Si une crise de panique peut être désagréable, ce n'est pas dangereux, bien au contraire. C'est un système conçu pour nous protéger, pas pour nous faire du mal.

Résumé

La panique est une forme de peur. C'est notre système d'alarme en cas de menace. Cela prépare notre corps à combattre ou à fuir le danger. Mais comme il n'y a aucun danger physique, c'est une fausse alerte. **Si une crise de panique peut être désagréable, ce n'est pas dangereux.**

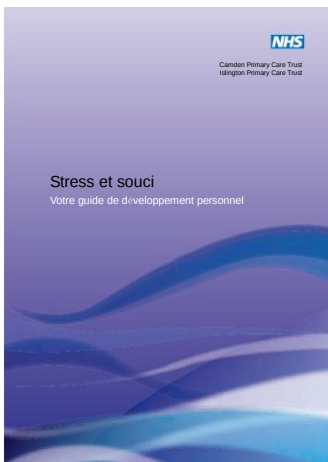
Quelles sont les causes d'une crise de panique ?

Les crises de panique peuvent se déclencher pour un certain nombre de raisons.

Stress

Comme mentionné, les événements stressants peuvent provoquer une montée d'anxiété, qui peut entraîner le déclenchement du système d'alarme. Êtes-vous conscient d'un état de stress survenu dans votre vie au cours de ces quelques dernières années ? Par exemple, du stress au travail ou en raison du chômage, des problèmes de couple, de la perte d'un être cher, des difficultés financières.

Indiquez tout stress dont vous êtes conscient :



Si vous sentez que vous avez eu beaucoup de stress dans votre vie récemment, il pourrait être utile de lire notre brochure « Stress et inquiétude, votre guide de développement personnel ». Des exemplaires sont disponibles au Bureau de l'administration de la santé publique au numéro 0203 317 3651.

Soucis de santé

Les crises de panique commencent souvent lorsqu'une personne commence à trop se soucier de sa santé. Cela peut se produire pour diverses raisons. Parfois les personnes sujettes aux crises de panique ont connu récemment la mort soudaine de quelqu'un qu'elles connaissaient ou dont elles étaient proches.

Ensuite, elles sont très inquiètes pour leur propre santé et recherchent les signes prouvant qu'elles peuvent développer la même maladie. Elles gardent en mémoire des cas d'erreurs médicales où une maladie grave n'a pas été repérée, et donc elles sont inquiètes et pensent qu'il y a quelque chose qui cloche sérieusement. Ceci conduit à une augmentation de l'anxiété. Ensuite, elles pensent que les symptômes d'anxiété sont justement le signe d'une maladie grave, ce qui peut aboutir à la panique.

Repensez à vos crises de panique au début. Connaissez-vous quiconque qui est mort subitement, par exemple une hémorragie au cerveau, ou une crise d'asthme ou une crise cardiaque ?

Autres raisons liées à la santé

Les crises de panique se produisent parfois pour la première fois au cours d'une période de maladie. Par exemple certains virus peuvent provoquer des vertiges. La grossesse ou la ménopause peuvent entraîner des changements dans notre corps, ce qui peut mener à une première expérience de panique. Consommer de grandes quantités de caféine, ou avoir un faible taux de sucre sanguin peut également mener à des sensations d'évanouissement. Pouvez-vous penser à des motifs pour expliquer vos crises de panique « liées à la santé » ?

Émotions difficiles

Les crises de panique commencent souvent lorsqu'il y a des sentiments du passé ou du présent qui sont actuellement « mis sous le mouchoir ». Peut-être vous avez des problèmes de couple, ou quelque chose dans votre passé, que vous devriez traiter ?

Venu de nulle part

Parfois nous ne savons pas pourquoi commencent les crises de panique. Certaines personnes ont même leur première crise de panique lorsqu'elles sont endormies ! Cela peut seulement être que certaines personnes, dans certaines circonstances réagissent comme l'alarme d'une voiture trop sensible. Leur système d'alarme est déclenché lorsqu'il n'y a en fait aucun danger.

À certains égards, il est moins important de savoir quelles sont les causes des crises de panique et il est plus important de savoir ce qui les empêche de continuer.

Quelles sont les causes de développement des phobies ?

Avec l'âge, nous apprenons ce qui est sans danger et ce qui est dangereux dans nos expériences et celles des autres. Beaucoup d'entre nous apprennent à avoir peur dans certaines situations, par exemple face à des chiens ou en hauteur. Nous pouvons avoir vu un parent réagir avec crainte à quelque chose, ou avoir eu une mauvaise expérience, par exemple être mordu par un chien, ou subir un traitement dentaire douloureux. Ces situations peuvent entraîner de phobies.

Les phobies peuvent aussi être plus susceptibles de se développer chez les personnes qui n'ont pas eu la chance d'apprendre des moyens utiles de composer avec le stress et l'anxiété, pour éviter les situations difficiles. Cependant, parfois nous ne pouvons pas nous rappeler comment la phobie a commencé. Cela n'importe pas car nous pouvons toujours traiter avec succès la phobie comme nous le faisons avec la panique en traitant ce qui lui permet de continuer.



Qu'est-ce qui permet aux crises de panique de continuer ?

La panique affecte votre corps, votre esprit et votre comportement. Ces trois éléments permettent à la panique de continuer.

Physique

Les symptômes physiques, en premier lieu, peuvent faire partie du problème. Pour les personnes dont la respiration est affectée par l'angoisse, un phénomène appelé **hyperventilation** peut se produire. Cela signifie juste qu'une personne inspire trop d'air et ne l'expire pas. Ce n'est pas dangereux, mais peut conduire à des sentiments d'étourdissements et cela est souvent considéré comme une preuve supplémentaire qu'il y a quelque chose qui ne va pas.

Pensées

Deuxièmement, les symptômes physiques et les pensées anxieuses forment un cercle vicieux qui fait que les crises de panique reviennent encore et encore. Ainsi, en concentrant votre esprit sur votre corps, cela peut vous conduire à remarquer de petits changements et à les voir comme une menace.

Les personnes qui ont souvent des crises de panique ont peur que leurs symptômes physiques aient une autre signification que d'habitude. Des exemples de certaines des interprétations les plus courantes sont indiquées dans le tableau au verso :

Ce que vous ressentez	Raisons de ce qui se passe	Craintes communes
Yeux vont drôle Vision floue Tunnel vision Se sentir irréel	Yeux essayant de se concentrer pour lutter contre le danger	Hémorragie cérébrale Devenir fou
Modifications de la respiration	Corps tente de prendre en plus d'oxygène pour combattre ou fuir	Suffocation ou étouffement Manquer d'air
Douleurs à la poitrine	Muscles a tenu serré prêt à se battre	Crise cardiaque
Cœur battant	Augmenter la circulation sanguine dans le corps	Crise cardiaque
Battre en tête Maux de tête	Augmentation de la pression du sang circulant dans le corps d'énergie supplémentaire	Tumeur Hémorragie
Engourdissement ou picotements dans les doigts ou des lèvres	Sang vers les muscles	Accident vasculaire cérébral

Les personnes ont souvent du mal à croire que nos pensées peuvent produire des sentiments aussi forts que la peur. Mais si nous croyons que quelque chose est vrai à 100 %, nous aurons exactement la même impression que si c'était vrai.

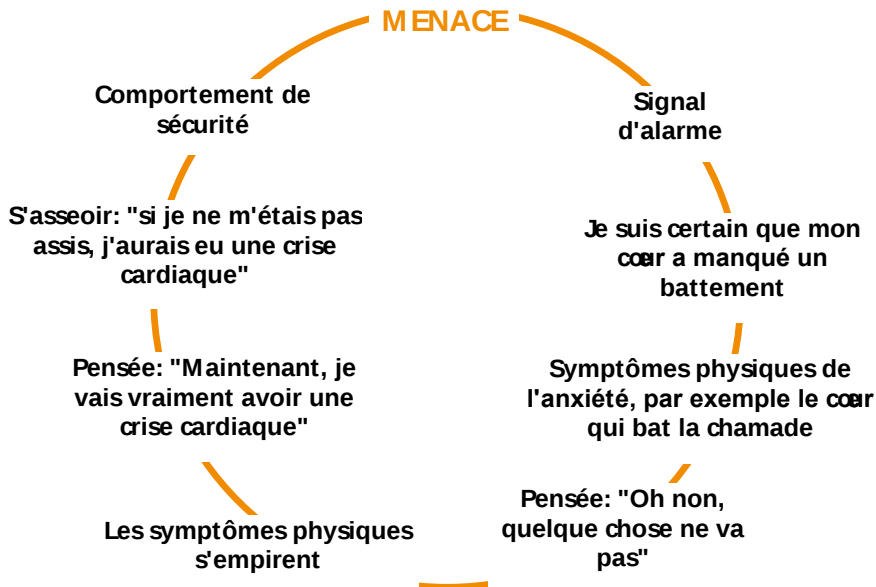
Une autre manière dont les pensées peuvent affecter la panique : quand une personne commence à **s'inquiéter** parce qu'elle va paniquer dans des situations où elle a déjà paniqué auparavant. Et malheureusement, cela augmente les possibilités qu'une crise se renouvelle.

Comportement

Troisièmement, la manière dont une personne se comporte avant, pendant et après une panique crise a un grand rôle à jouer dans la question de savoir si les crises de panique vont se continuer. Les comportements d'évitement, d'évasion et de sécurité décrit précédemment s'ajoutent à ce cercle vicieux.

Le cercle vicieux d'une crise de panique :

Ces symptômes physiques, ces pensées anxieuses et ces comportements forment un cercle vicieux qui fait que les crises de panique reviennent encore et encore.



Résumé

- **La peur** est pour notre corps la manière de faire face à la menace – nous nous préparons à lutter ou à fuir.
- **Les crises de panique et les phobies peuvent se déclencher pour un certain nombre de raisons :**
 - Stress
 - Soucis de santé
 - Pendant une maladie qui n'est pas grave
 - En raison d'émotions difficiles
 - Expériences effrayantes
 - De nulle part
- **Elles continuent à cause du cercle vicieux de :**
 - Symptômes physiques
 - Pensées
 - Comportement
- **En évitant, en vous échappant, en prévenant les crises de panique, vous pouvez :**
 - Ne jamais savoir que rien de terrible ne s'est passé
 - Avoir peur de revenir dans la même situation, parce que vous craignez une autre crise
 - Perdre confiance dans votre capacité à gérer la situation tout seul.

Est-ce que les crises de paniques peuvent vraiment me nuire ?

Nous avons passé beaucoup de temps à rechercher et à reconnaître la panique, parce que cela devrait vous donner toutes les informations dont vous avez besoin pour être en mesure d'accepter que les crises de panique ne sont pas nocives. Si vous pouvez faire cela, vous avez beaucoup progressé pour mettre fin à vos crises de panique.

Dans quelle mesure, ici et maintenant, croyez-vous que votre crise de panique signifie que quelque chose de terrible va se passer (0 à 100 %), par exemple, une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, un évanouissement, une suffocation, un étouffement ?

.....%



La prochaine fois, que vous avez une crise de panique, pouvez-vous évaluer dans quelle proportion vous croyez quelque chose de terrible va se passer ?

.....%



Quelles techniques peuvent m'aider à affronter et diminuer la portée des phobies et des crises de panique ?

La bonne nouvelle, c'est que les crises de panique sont faciles à traiter. Vous trouverez peut-être que vos crises de panique ont déjà commencé à diminuer parce que vous avez commencé à reconnaître et à comprendre, et à accepter qu'elles ne sont pas nocives.

La panique affecte votre corps, votre esprit et votre comportement. Il est logique de tenter de traiter chacun de ces éléments. Vous pouvez trouver des techniques plus utiles que d'autres.

Résumé

Les crises de panique ne sont pas nocives.

Les mêmes choses ne sont pas utiles pour tous. De plus, si vous avez des crises de panique pendant un certain temps, cela peut prendre un certain temps pour que ces techniques fonctionnent. Ne vous attendez pas à des miracles tout de suite, mais gardez la direction, et vous devriez voir les avantages bientôt, lorsque vous aurez trouvé les techniques qui fonctionnent le mieux pour vous.

Votre corps

Il y a au moins deux choses que vous pouvez faire pour soulager les symptômes physiques de l'anxiété :

1. **Relaxation**
2. **Contrôle de la respiration.**

Ces techniques sont utiles pour un certain nombre de raisons :

- Les crises de panique commencent souvent dans les périodes de stress. Ces techniques peuvent vous aider à mieux faire face aux situations stressantes et à réduire le niveau global d'anxiété.
- Elles peuvent « tuer l'anxiété dans l'œuf », arrêter le cycle qui mène à la grande crise de panique en réduisant les symptômes d'anxiété et en empêchant une hyperventilation
- Elles peuvent être utilisées lorsque l'évitement est diminué, pour vous aider à faire face aux situations que vous craignez
- Être relaxé et respirer calmement, c'est l'opposé de la panique.

Tout d'abord, il est préférable de la pratiquer régulièrement lorsque vous n'êtes pas inquiet. Considérez cette technique comme une séance d'entraînement. Vous ne devez pas vous lancer dans un marathon sans vous entraîner d'abord pendant un certain temps !

Relaxation

Il y a de nombreuses manières de se relaxer. Il est tout d'abord utile de prendre en compte votre style de vie. Que faites-vous pour vous détendre ? Écrivez six choses que vous faites ou pourriez faire, pour vous détendre. Par exemple, natation, la lecture et la marche. En plus de trouver des façons de vous détendre tous les jours, il y a des **techniques de relaxation** spéciales qui peut aider à supprimer les symptômes spécifiques de panique.



Nous avons déjà vu que l'une des choses qui se produit lorsque vous paniquez, c'est une tension musculaire. Pour vous aider vous devez essayer de détendre vos muscles, chaque fois que vous commencez à vous sentir anxieux.

Se détendre en ce sens est différent de la manière quotidienne de se détendre : par exemple poser vos pieds sur une table et prendre une tasse de thé (bien que cela soit tout aussi important !). C'est une compétence, à apprendre et à pratiquer.

Il y a des cassettes et des CD de relaxation et parfois aussi de cours qui peuvent vous aider. Des cours de yoga peuvent aussi être utiles. Votre généraliste pourra peut-être vous prêter un CD de relaxation, donc n'hésitez pas à lui demander.

Les CD de relaxation vous enseignent à parcourir les principaux groupes musculaires dans votre corps, en tendant puis en relâchant vos muscles. Le CD sera accompagné d'instructions et certaines personnes les trouvent très utiles. Pour plus de détails sur la relaxation, veuillez consulter la brochure dans cette série, « Stress et inquiétude, votre guide de développement personnel ».

N'oubliez pas – La relaxation peut aider à réduire les symptômes de panique, mais elle n'empêche pas quelque chose de terrible de se passer – parce que rien de terrible ne va se passer, que vous soyez relaxé ou non.

Contrôle de la respiration

Comme nous l'avons vu précédemment, lorsqu'une personne est effrayée, elle commence à respirer plus rapidement, afin que l'oxygène soit pompée plus rapidement dans son corps. Cependant, quand on respire trop vite, trop profondément ou irrégulièrement, cela peut conduire à plus de symptômes de panique, tels que l'évanouissement, les picotements et les vertiges. Si la respiration peut être contrôlée au cours de la panique, ces symptômes peuvent être réduits et donc le cercle vicieux décrit précédemment peut être rompu. Vous devez respirer plus lentement.

Si vous respirez calmement et lentement pendant au moins trois minutes, la sonnette d'alarme doit cesser de sonner. Ce n'est pas aussi facile qu'il y paraît. Parfois au beau milieu d'une crise de panique, se concentrer sur la respiration peut être difficile. L'un des effets de l'hyperventilation est que vous vous avez l'impression que vous avez besoin de plus d'air, donc il est difficile de faire quelque chose qui vous donne **l'impression** de moins respirer !

Encore une fois, exercez-vous quand vous ne paniquez pas. Cette technique fonctionne uniquement si vous l'avez pratiquée et si elle est utilisée au moins trois minutes. Elle fonctionne beaucoup mieux dans les tout premiers stades de la panique. Pratiquez les exercices suivants aussi souvent que vous le pouvez.

Remplissez vos poumons d'air. Imaginez que vous remplissez une bouteille, donc remplissez-la en partant du fond. Votre estomac doit participer au mouvement.

Ne respirez pas de manière superficielle, avec votre poitrine ou trop profondément. Conservez votre respiration douce, lente et calme. Expirez par votre bouche et inspirez par le nez.

Essayez de respirer en vous disant que lentement à vous-même : 1 éléphant, 2 éléphants, 3 éléphants, 4.

Puis expirez en comptant lentement jusqu'à six : 4 éléphants, 5 éléphants, 6.

Continuez jusqu'à ce que vous sentiez calme. Regarder de temps en temps l'aiguille des secondes sur une montre peut aider à ralentir la respiration.

N'oubliez pas – Même si vous ne contrôlez pas votre respiration, rien de terrible ne va se passer.

Votre esprit

Il y a au moins quatre choses que vous pouvez faire pour aider votre esprit à ne pas déclencher une crise de panique :

1. Arrêter de se centrer sur votre corps
2. Vous distraire de vos pensées effrayantes
3. Mettre en question et tester vos pensées effrayantes
4. Essayez de vous demander s'il y a une autre raison à votre tension.

Arrêter de se concentrer

Essayez de vérifier si vous vous concentrez vos symptômes, ou si vous analysez votre corps pour y trouver quelque chose qui cloche.

Il n'est vraiment pas nécessaire de le faire, et cela rend le problème bien pire encore. Cela peut être utile d'utiliser la technique suivante pour vous aider à

abandonner cette habitude. En particulier, concentrez-vous sur ce qui se passe à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur de vous.

Distraction

Il s'agit d'une technique très simple mais efficace. Encore une fois, vous devez vous distraire vous-même pendant au moins trois minutes pour que les symptômes cessent. Il y a beaucoup de manières de vous distraire. Par exemple, regardez d'autres personnes et essayez de deviner quel est leur emploi. Comptez le nombre de portes rouges que vous croisez sur le chemin. Écoutez très attentivement quelqu'un qui vous parle. Vous pouvez aussi essayer de penser à une scène agréable dans votre esprit, ou un objet, comme une fleur ou votre voiture préférée. Concentrez-vous vraiment. Vous pouvez essayer de faire du calcul mental ou de chanter. L'important, c'est que votre attention soit écartée de votre corps et centrée sur autre chose. Utilisez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

La distraction fonctionne vraiment bien. Avez-vous déjà été au beau milieu d'une crise de panique, et puis quelque chose est arrivé qui a détourné totalement votre attention, par exemple : le téléphone a sonné, ou un enfant est tombé ?

N'oubliez pas – La distraction rompt le cercle vicieux, mais il est important de se rappeler que distraction n'empêche pas quelque chose de terrible de se produire. En fait, si la distraction fonctionne si bien, c'est la preuve que rien de terrible n'allait arriver, après tout. Par exemple, le fait que le téléphone sonne aurait-il vraiment pu empêcher une crise cardiaque ?

Contestez vos pensées

Parfois, plutôt que de vous distraire de vos pensées anxieuses, il est plus utile de les contester. À long terme, il est plus utile de contester vos pensées inquiétantes, afin de ne plus y croire.

Pour contester vos pensées, vous devez faire deux choses :

1. Faire le tri pour savoir quelles sont vos pensées anxieuses et vos pires craintes. Chacun est différent, vous devriez avoir déjà une bonne idée grâce à ce qui a été réalisé jusqu'à présent
2. Commencez à contester ces pensées et remplacez-les avec des pensées plus réalistes et plus utiles.

Une fois que vous êtes conscient de vos pensées et des images qui peuplent votre esprit, demandez-vous :

- En ai-je la preuve (pour ou contre) ?
- Combien de fois avez-vous eu ces pensées et votre pire peur s'est-elle réalisée ?
- Vos expériences correspondent-elles plus à la panique ou à quelque chose de plus sérieux ? Par exemple, si penser à la panique déclenche une crise de panique, est-il probable qu'un accident vasculaire cérébral ou une crise cardiaque puissent être causés de cette façon ?

Si vous pouvez réunir des pensées utiles et plus réalistes, écrivez-les et gardez-les avec vous. Il est souvent beaucoup plus difficile d'arriver à ces pensées lorsque vous êtes effectivement pris de panique.

Quelques exemples de pensées irréalistes et inutiles, avec des solutions de rechange plus réalistes sont données ci-contre.

Pensées inutiles ou irréalistes	Pensée plus réaliste
Je vais avoir une crise cardiaque	J'ai eu ce sentiment de nombreuses fois et je suis toujours là
Je vais m'évanouir	Les personnes ayant des attaques de panique ne sont pas susceptibles de s'évanouir. Je n'ai pas perdu connaissance avant d'
Je deviens fou	Les sentiments que je ressens sont panique - Ils ne sont pas comme fou
Je vais faire un fou de moi-même	J'ai paniqué avant et personne n'a jamais remarqué. Les gens sont occupés à des avec leur propre chose

Alors qu'il est vraiment utile de contester les pensées de cette façon, le meilleur moyen est probablement de contester les pensées à travers les choses que nous faisons, ce qui est le sujet de la prochaine section. Avant de regarder comment nous pouvons modifier nos comportements pour aider à réduire la panique, il est utile d'examiner une autre manière par laquelle votre esprit peut contribuer à la panique. Non pas par des pensées anxieuses inutiles, mais parce qu'il y a peut-être d'autres choses qui vous tracassent, comme on l'a mentionné précédemment.

N'oubliez pas – la panique peut survenir à la suite de sentiments difficiles que vous n'avez pas traités. Il peut être utile de déterminer si quelque chose de ce type vous tracasse. Y a-t-il quelque chose dans votre passé que vous n'avez pas réglé et qui

Avez-vous des difficultés relationnelles ? Vous sentez-vous en colère ou triste ? Quelqu'un ou quelque chose vous a-t-il dérangé ou est-ce que quelque chose vous préoccupe ? La panique est moins susceptible de se produire si vous faites face à des difficultés émotionnelles, soit en parlant à un ami ou à un professionnel de la santé (par exemple votre généraliste, infirmière, praticien de santé ou psychologue).

Comportement

Finalement, contester ce que vous **faites** est sans doute la manière la plus efficace de dépasser la panique. Nous avons déjà évoqué comment certains comportements permettent à la panique de continuer : évitement, évasion et sécurité. Il est donc logique, pour **réduire** la panique, de réduire ces comportements.

En termes simples, ce que vous devez faire maintenant est de tester les situations que vous redoutez le plus pour vous prouver que ce qui est écrit ici est vrai, **les crises de panique ne peuvent pas vous nuire.**

Ce sera plus pratique de ne pas tout faire à la fois, mais de manière planifiée. Il vaut probablement mieux commencer par une petite expérience. Il est difficile de croire quelque chose simplement en le lisant, donc ce que vous devez vraiment faire petit à petit est de faire l'expérience de ce qui se passe réellement.

Il est important de se rappeler qu'en dépit de tout ce que vous faites, ou ne faites pas, la crise de panique s'arrêtera. Comme tout autre système d'alarme.

Tout d'abord, travaillez pour reconnaître les comportements problématiques.

Évitement

Par exemple, si vous avez peur d'être seul, ou d'aller au supermarché, essayer de passer progressivement un peu plus de temps seul, ou d'aller dans une petite boutique. La catastrophe redoutée se produit-elle réellement ? Vous avez maintenant une preuve que vous n'êtes pas devenu fou/pas mort/pas évanoui. La prochaine étape consiste à passer un peu plus longtemps, plus souvent. Vous allez probablement vous sentir anxieux dans un premier temps, car vous avez appris à être anxieux dans certaines situations, et vous pouvez avoir évité ces situations depuis un certain temps.

Pratique progressive

De quoi s'agit-il ?

Lorsque nous avons peur d'une situation ou d'un objet comme les araignées, rencontrer des gens ou sortir, nous mettons tout en œuvre pour l'éviter. L'évitement libère de l'anxiété mais seulement pendant une courte période. L'évitement peut également souvent conduire à des difficultés à long terme, parce que le cercle vicieux d'anxiété et d'évitement augmente avec le temps. La pratique progressive est utile pour briser ce cycle. Cela vous apprend à affronter lentement l'objet ou la situation tant redoutés, pas après pas, jusqu'à ce que l'anxiété finisse par tomber d'elle-même.

Il existe trois grands principes pour la pratique progressive :

1. Cela commence peu à peu par quelque chose que vous pensez que vous pouvez gérer
2. C'est une technique à long terme. Cela devrait durer environ une heure par jour pour que votre anxiété tombe
3. Il faut la pratiquer régulièrement au moins une fois par jour.

Comment faire ?

1. Faites une liste de toutes les choses que vous évitez. Tentez de décrire pourquoi vous les évitez. Par exemple, si vous avez peur des araignées, quelle taille d'araignée vous rend anxieux ? Est-ce que certains éléments font une différence, par exemple la distance, l'endroit où vous êtes, le fait d'être avec quelqu'un d'autre ? Par exemple, vous pouvez supporter les petites araignées mais pas les grandes araignées dans la même chambre que vous.

Vous êtes peut-être aussi moins anxieux si quelqu'un est avec vous. En décrivant votre peur en détail, vous pouvez dessiner un plan de mesures à adopter pour la surmonter. Chaque étape doit être juste un peu plus difficile que la précédente. En commençant par la plus facile, vous pouvez atteindre

des objectifs de petite taille, sécurisés et atteignables, en avançant progressivement vers votre but. Ceci s'appelle une hiérarchie organisée ; un exemple se trouve ci-dessous.

Voyez ci-dessous comment Jane surmonte sa peur de la conduite. (Robert et Alice sont son mari et sa fille)

Cible : Être en mesure de conduire seule ou avec Alice pendant au moins une demie heure.

Étape 1 : S'asseoir dans la voiture

Étape 2: S'asseoir dans la voiture et allumer le moteur

Étape 3: S'asseoir dans la voiture avec Robert et descendre l'allée, avant de freiner

Étape 4: S'asseoir dans la voiture avec Robert et faire le tour du quartier

Étape 5: S'asseoir dans la voiture toute seule

Étape 6: S'asseoir dans la voiture avec Robert et faire un aller et retour jusqu'aux boutiques les plus proches

Étape 7: S'asseoir dans la voiture toute seule et aller jusqu'aux boutiques les plus proches

Étape 8: S'asseoir dans la voiture avec Robert et conduire Alice à la garderie

Étape 9: S'asseoir dans la voiture toute seule et conduire Alice à la garderie

Étape 10: Partir avec la voiture toute seule pendant une demie heure

Étape 11: Partir avec la voiture avec Alice pendant une demie heure.

N'oubliez pas que la première tâche doit être réalisable, demandez-vous :

« Puis-je m'imaginer faisant cela, avec un peu d'effort » ? Si vous avez répondu « Non », choisissez une tâche plus facile. Il est essentiel que vous ne preniez pas de risques : la pratique progressive vise à construire à une série de succès, donc vous devez prévoir un programme de réussite. N'oubliez pas que chaque défi offre la possibilité d'utiliser vos capacités d'adaptation (relaxation, respiration, distraction etc.).

2. Commencer avec la chose la plus facile dans votre liste. Pratiquez cette étape à l'aide de vos capacités d'adaptation, jusqu'à ce que vous puissiez la gérer sans difficulté. Alors et alors seulement, passez à la prochaine tâche. Ne soyez pas rebuté par des sentiments d'anxiété – c'est naturel. N'oubliez pas que vous apprenez à maîtriser l'anxiété au lieu de l'éviter.

Pour être utile, la pratique doit être :

- **Régulière** et suffisamment fréquente pour que les avantages ne soient pas perdus (essayez de pratiquer tous les jours pendant environ une heure si possible)
- **Source de récompenses** - Reconnaissez vos réalisations et apprenez à faire votre éloge pour vos réussites
- **Répétée** jusqu'à ce que l'anxiété ne soit plus là. Si vous trouvez qu'une tâche est trop difficile, n'abandonnez ou n'ayez pas l'impression d'avoir échoué. Au lieu de cela, cherchez des façons de rendre la tâche plus facile – peut-être en la divisant en deux ou trois étapes plus petites. Attendez-vous à des rechutes de temps en temps car tout le monde a ses bons jours et ses mauvais jours. Quand cela arrive, pensez à votre tâche. Avez-vous surestimé ce que vous pourriez faire et vous êtes-vous rendu la tâche trop difficile ? Avez-vous pratiqué alors que vous sentiez mal ou fatigué ? Est-ce que vous aviez d'autres choses à l'esprit et que vous ne pouviez pas suffisamment faire d'efforts ?

3. Conservez une trace de l'anxiété que vous ressentez à chaque étape.

Un format suggéré vous est indiqué à la page suivante. Vous pouvez utiliser la section Notes de la présente brochure pour tenir ces registres. Continuez jusqu'à ce que vous vous sentiez calme. C'est seulement quand vous pouvez voir et sentir votre anxiété réduire à zéro ou presque que vous pourrez passer à l'étape suivante. Un moyen utile d'évaluer votre anxiété est de marquer « zéro » pour aucune anxiété et « 10 » pour la pire anxiété que vous n'avez jamais ressentie.

N'oubliez pas de vous féliciter pour vos réalisations, si petites soient-elles. Essayez de ne pas diminuer votre succès et essayez de ne pas vous critiquer vous-même : l'encouragement fonctionne mieux. De cette façon, vous parviendrez à atteindre vos objectifs et à surmonter vos peurs avec confiance.

Objectif::			
Date:	Quelles sont les mesures que vous avez pris?	Évaluation de l'anxiété (0-10)	Commentaires

Fuite



Décrivez des situations que vous fuyez. Est-ce que vous quittez un repas en plein milieu au cas où vous seriez malade ? Ou est-ce que vous quittez le supermarché sans vos achats ? Essayez de rester dans la situation jusqu'à ce que votre panique commence à descendre. Qu'avez-vous appris ?

Comportements de sécurité

Essayez de noter toutes les choses que vous faites pour vous faire sentir en sécurité, les grandes et les petites et progressivement, abandonnez-les.

Est-ce que vous restez absolument immobile pour éviter d'avoir une crise cardiaque ? Essayez de marcher. Si vous vous asseyez normalement pour éviter de vous évanouir, essayez de rester debout. Que s'est-il passé? Qu'avez-vous appris ?

Écrivez quelques expériences que vous pourriez essayer et ce que vous avez découvert par la suite, suivant l'exemple ci-dessous.

Comportement de sécurité et objectif	Que faites-vous à la place	Qu'avez-vous appris
S'allonger quand la panique survient pour éviter la crise cardiaque	Monter et descendre les escaliers en courant	Je n'ai pas eu de crise cardiaque, même quand j'ai couru dans les escaliers
S'appuyer sur le charriot pour éviter de s'évanouir	Marcher sans charriot, et utiliser un panier	Je ne me suis pas évanoui, même sans charriot

En testant vos craintes de cette façon, et en découvrant que vos pires craintes n'arrivent jamais, vous deviendrez progressivement de plus en plus confiant. Vos crises de panique devraient devenir de moins en moins et moins fortes quand elles surviennent.

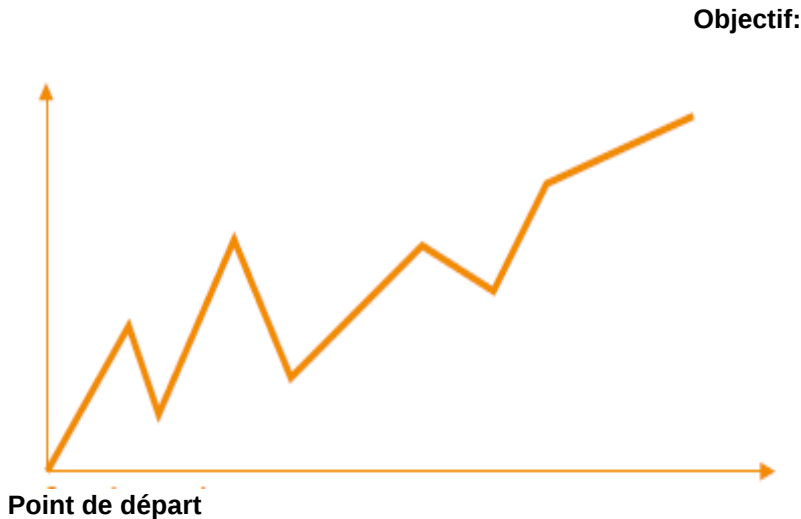
Résumé

- Pratique relaxation respiration profonde, distraction et contestation des pensées au programme, lorsque vous n'êtes pas anxieux, jusqu'à ce que vous ayez intégré ces techniques.
- N'oubliez pas : pendant une crise de panique, souvenez-vous que vous avez déjà paniqué de nombreuses fois auparavant et que jamais rien de grave ne s'est passé ni ne se passera.
- Utilisez la distraction la relaxation et la respiration profonde, pour vous aider à faire passer la panique.
- Conteste vos pensées non réalistes survenant au cours d'une crise de panique en utilisant certaines des pensées plus réalistes que vous avez notées.
- Essayez de ne pas pratiquer l'évitement, la fuite ou de ne pas utiliser vos comportements de sécurité et au lieu de cela, testez pour voir ce qui se passe vraiment.
- Utilisez la pratique progressive pour traiter les choses que vous évitez étape après étape.
- Ayez des objectifs positifs que vous souhaitez vraiment atteindre .
- Essayez de régler tous les soucis et les ennuis que vous avez, parlez-en, ne pas les balayer sous le tapis.

Faire face aux rechutes

La plupart d'entre nous traversons nos problèmes dans une série de hauts et des bas.

Ce diagramme illustre les progrès que vous pouvez attendre :



« Juste quand j'ai commencé à faire des progrès et que les choses allaient bien, j'ai eu une rechute et je suis revenue à la case départ. J'avais besoin de l'aide de mon mari pour recommencer mais j'ai vite regagné le terrain perdu et je vais toujours de l'avant. J'ai encore une ou deux rechutes, mais je continue à y travailler. »

Il est normal d'avoir des rechutes. La façon de composer avec une rechute est de se rappeler qu'elles sont à prévoir. Tentez de vous concentrer sur les progrès que vous avez réalisés jusqu'à maintenant. Vous savez que vous l'avez fait une fois, vous pouvez donc le refaire.

Plan pour rester bien

Afin de vous sentir mieux et de rester bien, il est important de continuer à prendre soin de votre santé mentale tout comme vous le feriez pour votre santé physique. Il peut être utile de voir vous-même comme étant en **voyage vers le bien-être**. Dans le cadre de ce voyage, il est important de **continuer** à utiliser ce que vous avez appris durant vos sessions à l'avenir pour vous aider à rester bien et à améliorer votre bien-être encore plus.

Cette section vous aidera à examiner quelles étaient vos difficultés, ce que vous l'avez fait qui a contribué à améliorer les choses et ce que vous pouvez faire pour rester bien et améliorer ce que vous ressentez.

1. Pour quelles difficultés ai-je du demander de l'aide ?

- Quels étaient mes objectifs ?
- Sur quoi est-ce que je voulais travailler ?



2. Qu'est-ce qui permettait à mes problèmes de continuer ?

- Comportement consistant par exemple à éviter des situations ou des personnes
- Par exemple, toujours imaginer le pire
- Situations difficiles ou événements de la vie, par exemple les relations, les problèmes de travail.



**3. Quels progrès ai-je faits pour atteindre mes objectifs ?
Comment l'ai-je fait ?**



4. Quelles idées et outils ai-je appris, qui m'ont aidé à le faire ?



5. Quels obstacles pourraient conduire à une rechute vers ou rendre plus difficile de rester bien ? Par exemple

- Événements/situations stressantes au quotidien
- Motivation, pensées négatives



6. Qu'est-ce que je remarquerai d'abord si je commençais à avoir des difficultés à nouveau ? Par exemple

- Changements de ma manière de pensée, par exemple, toujours imaginer le pire
- Changements dans mon comportement, par exemple éviter des choses, boire
- Changements dans la manière dont je me sens physiquement, par exemple, je me sens plus fatigué

• Changements dans la manière dont je me sens, par exemple, au bord des larmes ou irritable

Pensée :

Comportement :

Physique :

Émotion :



7. Quelles stratégies puis-je utiliser pour aller mieux ? A qui puis-je parler ? Par exemple : parler à des amis, à un membre de la famille, prendre le temps de faire du sport régulièrement



8. Comment me fonder sur mes réussites ? Quels autres objectifs pourrai-je avoir pour rester bien ?

- Court terme



- Long terme



Nombreux sont ceux qui trouvent que la structure et l'habitude de parler avec quelqu'un pendant des séances régulières sont des choses utiles. Maintenant que vos sessions touchent à leur fin, vous trouverez peut-être utile de continuer à avoir cette séance pour vérifier comment vous allez en **définissant un jour d'examen régulier avec vous-même.**

Quel serait le bon moment pour que je vérifie régulièrement comment je vais ?

- Quel jour/quelle heure ?
- À quelle fréquence ?
- Ai-je besoin de quelqu'un d'autre pour m'aider à le faire ?

Par exemple : un ami ou un partenaire



Aide complémentaire

Nous espérons que vous utiliserez les exercices suggérés dans cette brochure. Ils devraient vous aider à commencer à surmonter vos difficultés liées aux paniques ou aux phobies.

Votre médecin de famille, votre visiteur de santé ou votre infirmière est peut-être aussi à même de vous donner une aide supplémentaire face à ces problèmes.

Vous pouvez également être envoyé vers un spécialiste de la santé mentale, un conseiller ou un psychologue si vos difficultés ne répondent pas au seul développement personnel.

Les cours et les groupes de gestion du stress peuvent avoir lieu dans des points médicaux locaux ou dans des centres communautaires. Demandez à votre généraliste ou un spécialiste de la santé mentale si vous êtes intéressé pour participer à l'un de ces groupes.

Certaines personnes peuvent se voir prescrire des médicaments pour traiter l'anxiété. On ne doit les prendre que pour de courtes périodes pour surmonter les situations provoquant une anxiété spécifique. Beaucoup de gens trouvent que ces médicaments sont utiles, même s'ils ne sont pas un remède en soi.

Si vous avez des questions sur les médicaments qui vous ont été prescrits, vous devez en discuter avec votre généraliste. Alternativement, vous pouvez téléphoner directement à NHS pour plus d'informations au 0845 4647.

Lectures complémentaires

Nombre d'idées dans cette brochure sont discutés plus en détail dans les livres suivants, dont certains sont disponibles à l'emprunt dans le cadre du programme « Books on Prescription » dans les bibliothèques locales (pour plus d'informations demandez à votre généraliste ou à un spécialiste de la santé mentale) :

Overcoming Panic (2007)

D. Silove et V. Manicavasager

Overcoming Anxiety (1997)

H. Kennerley

Overcoming Anxiety – A Five Areas Approach (2003)

C. Williams

Assistance complémentaire

Organisations utiles

Anxiety UK

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ Tél : 0161 227
9898 Heures d'ouverture : 9 du
matin–5.30 de l'après-midi Lun-Ven

www.anxietyuk.org.uk

Il s'agit d'une organisation d'entraide gérée entièrement par les personnes qui souffrent d'anxiété et par leurs aidants, visant à offrir de l'aide aux personnes souffrant d'anxiété et de phobies spécifiques. Elle a un site Internet fournissant des informations, des chats et des contacts pour les groupes d'entraide au plan local pour l'agoraphobie, la panique et les TOC (troubles obsessionnels compulsifs).

Triumph over Phobia (TOP UK)

P.O.Box 3760 Bath
BA2 3WY Tél : 0845
600 9601 Courriel
info@topuk.org

www.triumphoverphobia.com

Il s'agit d'une entité organisant des groupes au plan national. Les groupes sont gérés par des laïcs et généralement par des ex-malades. Ils suivent un auto-traitement structuré, un programme d'auto-exposition. Groupes le soir. Pour le rejoindre, contactez Triumph over Phobia au numéro ci-dessus.

Pas de panique

93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ

Ligne d'assistance téléphonique

gratuite : 0808 808 0545 Informations

gratuites : 0800 783 1531 Tél : 01952

590 005

www.nopanic.org.uk

Ce site fournit des informations précieuses pour les malades et ceux qui aident les personnes atteintes de panique, d'anxiété, de phobies et de trouble obsessionnel-compulsif (TOC). Son but est d'offrir aux membres du soutien, des conseils et une chance de rencontrer des gens partageant les mêmes idées et de se faire des amis en chemin. No Panic propose **une ligne d'assistance confidentielle** avec des bénévoles formés, ouverte tous les jours de l'année, 10 H- 22H (de 22H à 10H il y a uniquement un service de répondeur téléphonique).

H.O.P.E

Help Overcome Panic Effects Ltd Fellows Court Community Hall Weymouth

Terrace Londres E2 8LR Tél: 020 7275 7814

Courriel:hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

H.O.P.E est un autre organisme de bienfaisance officiel qui se consacre à aider les gens souffrant d'agoraphobie, d'anxiété et de crises de panique. Il fournit des groupes d'entraide au Centre de Londres.

Social Anxiety UK

Social Anxiety UK est une organisation dirigée par des bénévoles pour les personnes ayant des problèmes d'anxiété sociale et ceux qui les soutiennent. Elle propose des chats, des discussions et des groupes de développement personnel à travers tout le pays. The London

Groupe de d'entraide pour l'anxiété sociale (connu sous le nom de Groupe SASH) : il s'agit d'un groupe ouvert qui se réunit régulièrement au Centre de Londres. Son objectif est de soutenir les personnes socialement anxieuses dans leur processus d'auto-exploration en créant une vie sociale enrichissante pour eux-mêmes. Contactez-les à l'adresse www.social-anxiety.org.uk

Depression Alliance

35 Westminster Bridge Road

Londres SE1 7JB

Tél : 020 7633 0557

Heures d'ouverture : 10 du matin–5.30 de l'après midi

www.depressionalliance.org

Il s'agit d'un organisme de bienfaisance national fournissant des informations et du soutien aux personnes touchées par la dépression et à leurs aidants.

Site Internet :

www.livinglifetothefull.com

Ressource en ligne de compétences de vie, utilisant une approche de développement personnel basé sur les thérapies comportementales Inscription gratuite

www.sortoutstress.co.uk

Site Internet de conseils et d'informations pour les jeunes hommes.

www.moodgym.anu.edu.au

Programme gratuit de développement personnel enseignant des compétences de thérapies comportementales aux personnes vulnérables à la dépression et à l'anxiété.

Urgences

En cas de crise, et particulièrement si vous sentez qu'il y a un risque que vous vous fassiez du mal ou que vous fassiez du mal à quelqu'un d'autre, contactez votre médecin généraliste.

Vous pouvez aussi contacter :

CAMIDOC 020 7388 5800

Soins médicaux d'urgence fournis entre 18H30 et 8H du matin du lundi au vendredi, et 24/24 le week end et les jours fériés.

Samaritans – 08457 90 90 90

Assistance émotionnelle confidentielle, 24/24, pour les personnes qui sont confrontées à la détresse, au désespoir ou qui ont des idées de suicide.

Islington MIND Crisis Line – 0845 123 23 73

Ligne d'assistance téléphonique en dehors des heures normales, et service d'accompagnement ouvert du lundi au samedi, 17H-22H.

Umbrella Crisis Nightline – 020 7226 9415

Ligne téléphonique de nuit pour tous ceux qui ont des difficultés liées à un problème de santé mentale. Ouvert chaque nuit de 12H30 à 6H du matin.

Vous pouvez également accéder au service Accidents et urgence le plus proche où vous sera vu par quelqu'un qui peuvent discuter avec-vous de vos difficultés.

Remerciements

Des extraits de ce livret proviennent de :

Panic: A Self Help Guide (2003) Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust

Managing Anxiety: A user's manual (2002) Helen Kennerley.

Distribué par le Département de Psychologie, Warneford Hospital,
Oxford Cognitive Therapy Centre Educational Self-Help Booklets

Managing Anxiety and Depression: A Self Help Guide (1999)

Nicolas Holdsworth and Roger Paxton,
The Mental Health Foundation

Notes



Notes



Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom lines) for letter formation. Each set is separated by a larger gap. The lines are light gray and extend across the width of the page.

Notes



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

**Cette brochure est à vous, conservez-la pour
l'utiliser de nouveau chaque fois que vous en aurez
besoin**

Pour recevoir d'autres brochures, contactez le bureau du Public Health Administration au
020 3317 3651

© NHS Camden

Autres brochures dans cette série:

