



Les carnets

du secouriste en santé mentale

MIEUX COMPRENDRE

les attaques de panique



Premiers
Secours
en Santé
Mentale
France

APPRENDRE À AIDER



Sommaire



p. 4

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

p. 6

Comment soutenir une personne qui a une attaque de panique?

p. 8

Que faire après la fin de l'attaque de panique?



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

Une attaque de panique correspond à la survenue d'une peur soudaine ou d'un malaise intense qui atteint son paroxysme en quelques minutes. La crise peut être associée aux symptômes suivants¹ :

- Palpitations, battements de cœur ou rythme cardiaque rapide
- Transpiration
- Tremblements ou spasmes
- Sensations d'essoufflement ou de ne plus pouvoir respirer
- Sensation d'étouffement
- Douleur ou gêne au niveau de la poitrine
- Nausées ou douleurs abdominales
- Vertiges, étourdissements, sensation d'instabilité ou d'évanouissement
- Frissons ou sensations de chaleur
- Engourdissement ou picotement
- Sentiment d'irréalité (déréalisation) ou de détachement de soi
- Peur de perdre le contrôle ou de "devenir fou"
- Peur de mourir



1. Adapté du DSM-5, APA 2013

Les symptômes d'une attaque de panique varient d'une personne à l'autre et d'une occasion à l'autre. La durée des attaques de panique varie également d'une personne à l'autre, et d'une occasion à l'autre, mais en général les symptômes atteignent leur paroxysme en quelques minutes. La plupart des attaques de panique durent entre 5 et 20 minutes et peuvent disparaître aussi vite qu'elles ont commencé. Plusieurs attaques de panique peuvent survenir à la suite.

Elles peuvent être déclenchées par des expériences quotidiennes, comme quitter son domicile ou se trouver dans un endroit bruyant ou bondé. Cependant, l'élément déclencheur n'est pas systématique, les attaques de panique surviennent souvent de manière inattendue.

Après une attaque de panique, on peut se sentir vidé et épuisé. Les effets physiques et émotionnels d'une attaque de panique peuvent durer quelques heures.

Que dois-je faire si je pense que quelqu'un a une attaque de panique ?

Si vous pensez qu'une personne a une attaque de panique, commencez par lui demander si elle sait ce qui se passe et si elle a déjà eu des attaques de panique. Présentez-vous si la personne ne vous connaît pas.

Si elle semble désorientée ou confuse, rassurez-la en lui disant qu'elle est en sécurité. Si elle semble incapable de communiquer verbalement ou si elle ne répond pas aux questions, posez des questions auxquelles on peut répondre par oui ou par non, et encouragez-la à répondre par des signes non verbaux, par exemple en levant le pouce ou en hochant la tête pour dire "oui".

Que faire en cas d'incertitude face à une possibilité d'attaque de panique ?

Les symptômes d'une attaque de panique peuvent ressembler à ceux d'une crise cardiaque ou d'un autre problème médical. La personne peut être effrayée par la crise et peut vouloir consulter un médecin.

Demandez à la personne si ses symptômes sont liés à un problème médical.

Si la personne n'a jamais eu d'attaque de panique et qu'elle pense qu'il ne s'agit pas d'une attaque de panique, suivez les directives de premiers secours physiques.



Appelez les services d'urgence si vous pensez que les symptômes peuvent avoir une cause médicale, ou si la personne perd connaissance ou semble avoir de graves difficultés respiratoires.

Comment soutenir une personne qui a une attaque de panique ?

Protégez sa sécurité

Si des dangers potentiels menacent sa sécurité, encouragez la personne à se déplacer vers un lieu sûr. Ne l'empêchez pas d'agir, sauf si cela entraîne un danger pour elle ou pour d'autres. Si l'attaque de panique survient alors que la personne conduit, demandez-lui de s'arrêter dès que cela est possible sans risque, car la personne pourrait ne pas être en mesure de conduire.

Si vous devez partir, essayez de trouver quelqu'un qui pourra vérifier que la personne va bien.



Rassurez la personne et demandez-lui ce dont elle a besoin

Rassurez la personne en lui disant qu'elle est en sécurité et que vous êtes là pour l'aider. Rappelez-lui qu'une attaque de panique ne met pas sa vie en danger même si cela peut être effrayant, et que, même si elle ne peut pas contrôler ses symptômes, l'attaque de panique finira par passer.

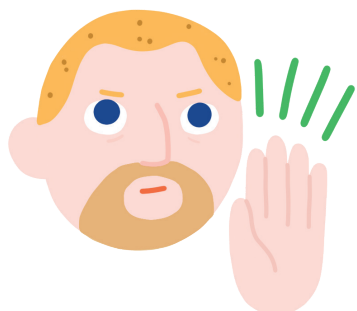
Si la personne a l'impression de "devenir folle", rassurez-la en lui disant que ce n'est pas le cas. Si la personne semble embarrassée, rappelez-lui qu'il n'y a pas de quoi avoir honte.

Demandez-lui directement comment vous pouvez l'aider. Si vous savez que la personne a déjà eu une attaque de panique par le passé, demandez-lui ce qui l'a aidé. Si elle ne sait pas, répondez que ce n'est pas grave. Observez son langage corporel pour identifier ce que la personne souhaite faire (rester assise, bouger) et respectez sa préférence.

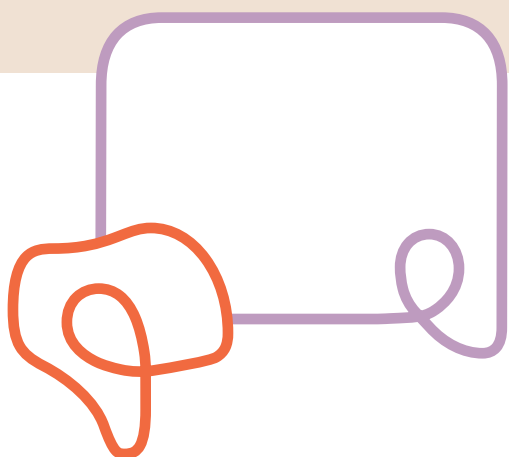
À faire

- ☞ Reconnaissez que l'expérience est inconfortable, effrayante et stressante.
- ☞ Reconnaissez que la peur est très réelle pour la personne.
- ☞ Parlez d'une manière rassurante, mais confiante.
- ☞ Laissez-lui de l'espace pour qu'elle ne se sente pas oppressée. Essayez de créer un espace autour d'elle si d'autres personnes sont présentes.
- ☞ Éloignez tout ce qui est manifestement à l'origine de la détresse de la personne.
- ☞ Si certaines des personnes présentes ne sont pas respectueuses, ou si elles mettent la personne mal à l'aise, demandez-leur de partir.

À ne pas faire



- 👉 **Ne minimisez pas et n'ignorez pas l'attaque** de panique de la personne.
- 👉 **Ne minimisez pas les symptômes** ou l'expérience, par exemple en disant « ne panique pas », « n'en fais pas trop », « il n'y a pas lieu de s'inquiéter », « calme-toi »...
- 👉 **Ne faites pas de reproches** concernant l'attaque de panique ou le comportement de la personne pendant l'attaque de panique.
- 👉 **N'exprimez pas de mépris** à son égard.



Que faire si la personne ne souhaite pas parler ou refuse votre aide ?

Si la personne ne souhaite pas parler, respectez son choix. Si elle se montre peu conciliante ou impolie, essayez de ne pas le prendre personnellement. Si elle refuse votre aide ou souhaite gérer l'attaque de panique par elle-même, respectez sa volonté. Demandez-lui si elle souhaite que vous demandiez de l'aide.

Communiquez calmement et clairement

Essayez de rester calme et évitez de vous laisser gagner par la panique. Parlez clairement et lentement en utilisant des phrases courtes et soyez patient. Utilisez des formulations positives et bienveillantes, par exemple : « Tout ira bien, cela va passer bientôt ».

Méthodes pouvant être utiles pour faire face à une attaque de panique

Si la personne utilise des stratégies d'adaptation qui fonctionnent, encouragez-la à continuer à les utiliser. Félicitez la personne lorsqu'elle utilise ces stratégies.

Si la personne le souhaite, proposez lui d'essayer de ralentir progressivement sa respiration de façon lente et régulière. Aidez-la en lui montrant l'exemple ou en lui expliquant comment faire.

Référez-vous à des applications de « cohérence cardiaque » pour savoir comment aider la personne à bien respirer ». Assurez vous que votre source est fiable et contrôlée par des professionnels, vous pouvez piocher dans la boîte à outil du secouriste dans l'espace *Ressources* du site de PSSM France.

Il est important de ne pas forcer la personne à faire quelque chose contre son gré.





Que faire après la fin de l'attaque de panique ?¹

Une fois l'attaque de panique passée, demandez à la personne si elle peut rester seule avant de la quitter.

Demandez-lui si elle sait où trouver de l'aide et des conseils. Si elle ne sait pas, suggérez par exemple un médecin généraliste ou un professionnel de santé approprié.

Rappelez-lui qu'elle peut recourir à une aide

professionnelle et à des traitements efficaces pour gérer les attaques de paniques. Par exemple :

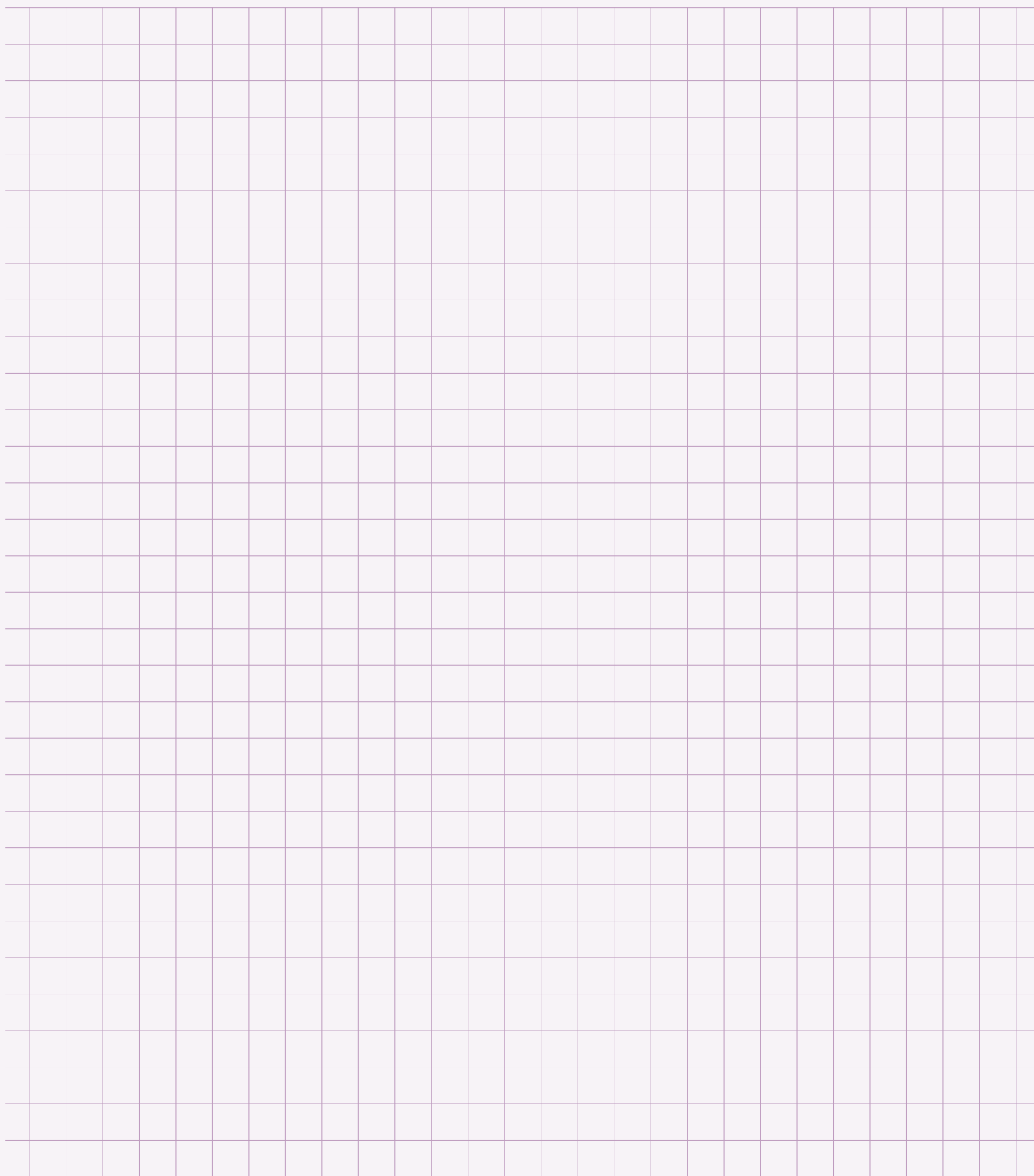
- 🌀 Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- 🌀 Thérapie psychologique assistée par ordinateur
- 🌀 Traitements médicamenteux
- 🌀 Livres d'auto-aide
- 🌀 Relaxation

Encouragez la personne à consulter son médecin généraliste ou un professionnel de santé approprié dans les cas suivants :

- 🌀 Nouvelles attaques de panique
- 🌀 Attaques de panique récurrentes
- 🌀 Mise en place de stratégie d'évitement des situations qui génèrent de l'anxiété

1. Source : Reavley NJ, Jorm AF, Wright J, Morgan AJ, Bassilios B, Hopwood M, Allen NB, Purcell R. A guide to what works for anxiety : 3rd Edition. Beyond Blue: Melbourne, 2019.

Mes notes





Conception graphique : Élise Milonet
Illustrations : ©Lavillettesnuages
Traductions des guidelines : Sandrine Jamen

Ce carnet est conçu pour aider le grand public à offrir les premiers secours à une personne qui aurait une attaque de panique. Le rôle du secouriste est d'aider la personne jusqu'à une prise en charge professionnelle appropriée ou la résolution de la crise.

ÉLABORATION DES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Ce carnet du secouriste en santé mentale a été élaboré aux côtés d'experts ayant une expérience des attaques de panique (personnes et soignants) et des professionnels de la santé mentale (cliniciens, chercheurs et éducateurs) d'Australie, du Canada, de France, de Nouvelle-Zélande, de Suisse, du Royaume-Uni et des États-Unis.

Les détails de la méthodologie peuvent être consultés dans ce document : Kingston AH, Jorm AF, Kitchener BA, Hides L, Kelly CM, Morgan AJ, Hart LM, Lubman DI. Helping someone with problem drinking: mental health first aid guidelines—a Delphi expert consensus study. BMC Psychiatry 2009; 9:79. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-9-79>

COMMENT UTILISER CES CARNETS

Il est important d'adapter son soutien aux besoins de la personne aidée. Ces carnets ne constituent qu'un ensemble de recommandations générales et conviennent particulièrement aux premiers secours en santé mentale dans les pays à revenu élevé et dotés de systèmes de santé développés.

Ces carnets ont été élaborés dans le cadre d'une série de recommandations faites par MHFA® International sur l'aide la plus adaptée pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Les autres carnets peuvent être téléchargés sur notre site : www.pssmfrance.fr/ressources

Même si ces carnets sont protégés par le droit d'auteur, ils peuvent être librement reproduits à des fins non lucratives, à condition que la source soit mentionnée : © MHFA® International x PSSM France - 2023.

Les demandes de renseignements doivent être envoyées à : info@pssmfrance.fr



Pour aller plus loin...



Pour en savoir plus sur ce sujet, vous pouvez écouter notre podcast "Apprendre à aider" et découvrir des témoignages de secouristes en santé mentale.



Vous pouvez également vous renseigner sur le secourisme en santé mentale sur pssmfrance.fr