

10 EXERCICES

POUR COMBATTRE LA PANIQUE

À réaliser régulièrement *EN DEHORS* des crises en augmentant la difficulté progressivement

VERTIGE

Tourner la tête

Rotations horizontales (« non ») et/ou complètes

Tourner sur soi-même

Assis, debout ou sur un tourniquet

HYPERVENTILATION

Respirer vite et profondément

Puis retenir sa respiration la tête entre les jambes

Respirer à travers une paille

Ou inspirer l'air expiré dans un sac

TACHYCARDIE

Courir sur place

Ou monter des escaliers en levant bien les genoux

Faire des flexions sur jambes

Ou des pompes, ou encore des abdominaux

DÉPERSONNALISATION
DÉRÉALISATION

Se regarder dans le miroir

Ou fixer un petit point sur le mur

Rester dans une pièce sombre

Ou se bander les yeux et/ou se boucher les oreilles

TRANSPIRATION

Porter des habits chauds

Ou des couvertures ou manger un plat épicé/pimenté

Rester dans une pièce surchauffée

Ou près du chauffage ou dans un sauna/hammam