

LA PANIQUE

ATTAQUES DE PANIQUE, TROUBLE PANIQUE ET AGORAPHOBIE

L'attaque de panique est une montée brusque de crainte ou de malaise intense. Le trouble panique est défini par le caractère répétitif et inattendu (absence de signal ou de déclencheur évident) de ces attaques, par la crainte persistante de leur survenue ou de leurs conséquences, et par des comportements d'adaptation tels que des évitements plus ou moins subtils. Ce trouble peut concerner jusqu'à 5% de la population sur la vie, se compliquer d'agoraphobie et devenir parfois très invalidant.



1 ATTAQUE DE PANIQUE = AU MOINS 4 DE CES SYMPTÔMES



J'ai le cœur qui bat vite et fort J'ai des palpitations	J'ai peur de perdre le contrôle J'ai peur de devenir fol	Je me sens étanglé·e J'ai une boule dans la gorge
Je transpire J'ai des sueurs froides	J'ai peur de mourir par ex. d'une crise cardiaque	Ma poitrine me gêne Ma poitrine me fait mal
J'ai des tremblements J'ai des secousses musculaires	J'ai des sensations de vertige J'ai peur de m'évanouir	J'ai des nausées J'ai mal au ventre
J'ai le souffle coupé J'ai l'impression d'étouffer	J'ai des picotements J'ai des engourdissements	J'ai des frissons J'ai des bouffées de chaleur
	Je me sens détaché·e de moi-même ou du monde	

1

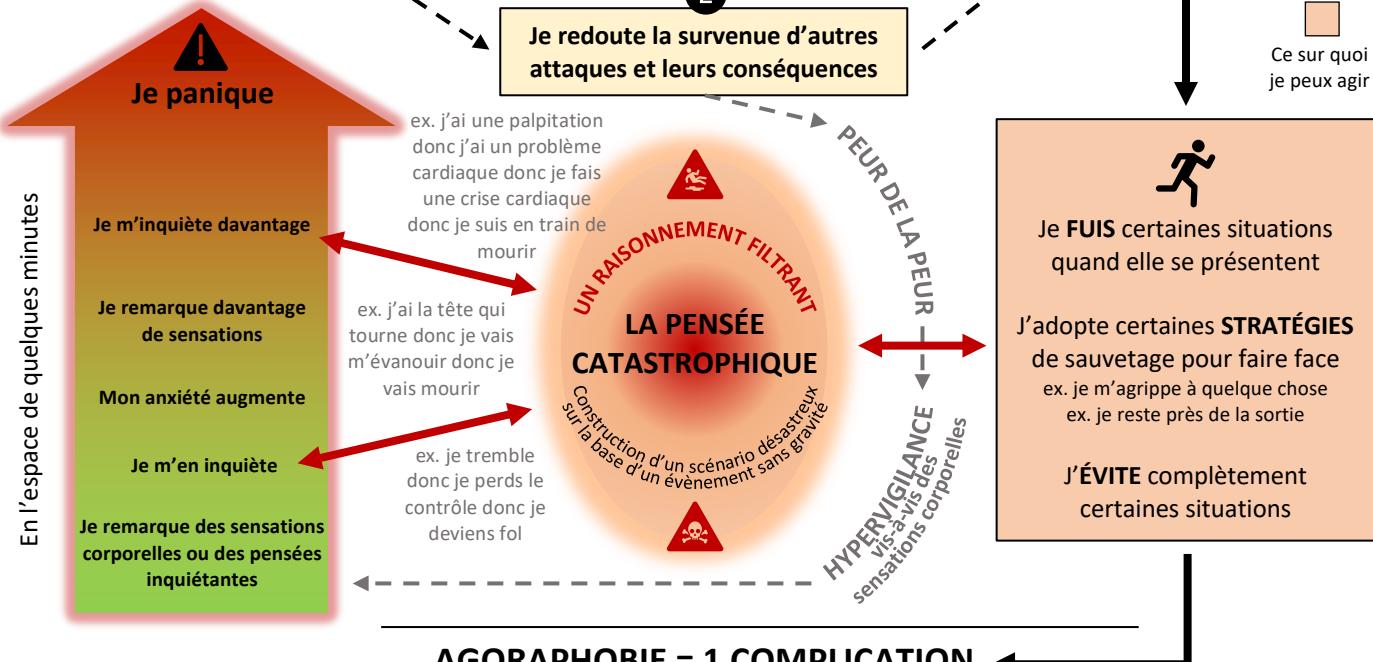
Les attaques de panique
se répètent et sont
inattendues

3

Je modifie mon
comportement pour
éviter leur survenue

Ce sur quoi
je peux agir

TROUBLE PANIQUE = 3 PHÉNOMÈNES



Transports en commun

Endroits ouverts

Endroits clos

Foules et files d'attente

Seul·e hors de chez moi