

# PAS DE PANIQUE :

## GÉRER LE TROUBLE PANIQUE



# BIENVENUE !

Tout d'abord, bravo pour avoir cherché de l'aide afin de venir à bout de votre panique !

Le guide « Pas de panique » s'appuie sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC), une forme de traitement psychologique basé sur des données probantes. Pour traiter les personnes qui vivent des épisodes soudains et inattendus de panique en raison de sensations physiques perturbantes, la TCC se concentre sur l'ici et maintenant et aide les personnes à comprendre le problème, ainsi qu'à changer les choses qui maintiennent les sensations physiques pénibles.

Le guide vous présentera une technique appelée Remettre en question ses pensées et les tester. Celle-ci s'est révélée utile pour aider de nombreuses personnes souffrant de ces sensations soudaines de panique ou de crises de panique.

Ce guide est conçu pour être utilisé avec le soutien d'un professionnel de la santé mentale formé pour aider les gens à tirer le meilleur parti de cette technique. Il a été développé en Angleterre au sein d'un programme (IAPT) ayant pour but de favoriser l'accès à des psychothérapies en formant des thérapeutes spécialisés en bien-être psychologique. Étant donné le succès de cette façon de travailler, des thérapeutes ayant un rôle semblable sont maintenant disponibles dans plusieurs pays.

**Vous avez peut-être découvert ce guide par vous-même. Que vous l'utilisiez par vous-même ou avec l'aide d'un professionnel, vous êtes en contrôle de la façon dont vous choisirez de réaliser les étapes du guide.**

## Qu'est-ce que le trouble panique ?

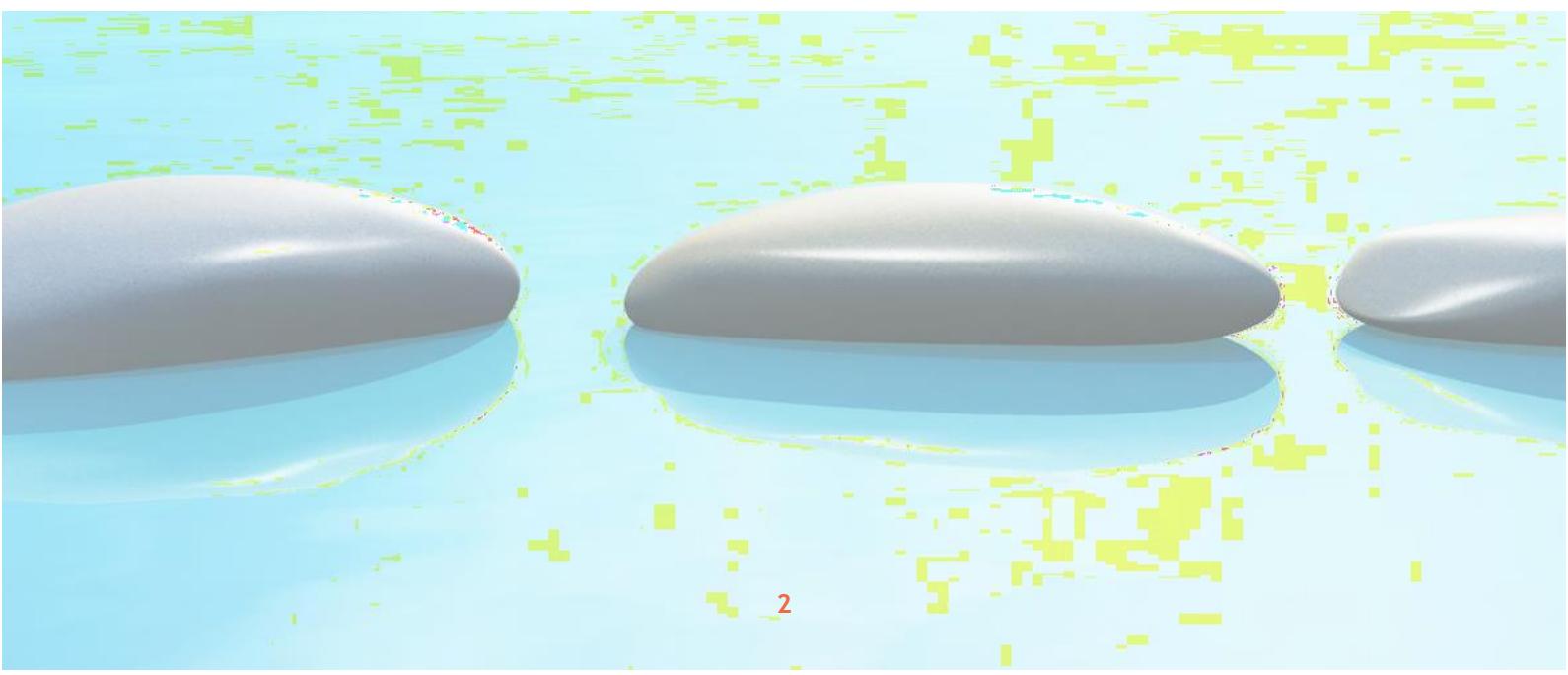
Les « attaques de panique » sont des moments de peur intense accompagnés de diverses sensations physiques indésirables comme des palpitations cardiaques, le souffle court, se sentir faible ou étourdi.

Tout le monde peut éprouver ces sensations physiques lorsqu'on a peur de quelque chose de particulier comme un animal, un endroit ou une situation. C'est ce qu'on appelle une phobie.

Cependant, lorsque les attaques de panique sont fréquentes et inattendues, et qu'elles se poursuivent sur une longue période, on parle alors de trouble panique.

Voici la principale différence entre une phobie et un trouble panique :

- Lorsque les personnes qui ont une peur particulière évitent ou fuient ce qui leur fait peur, les sensations physiques disparaissent très rapidement.
- Par contre, dans le cas du trouble panique, les personnes se mettent à craindre les sensations physiques qu'elles éprouvent, ce qui peut faire en sorte que ces sensations de panique persistent encore plus. Les personnes se sentent alors coincées dans un cercle vicieux.

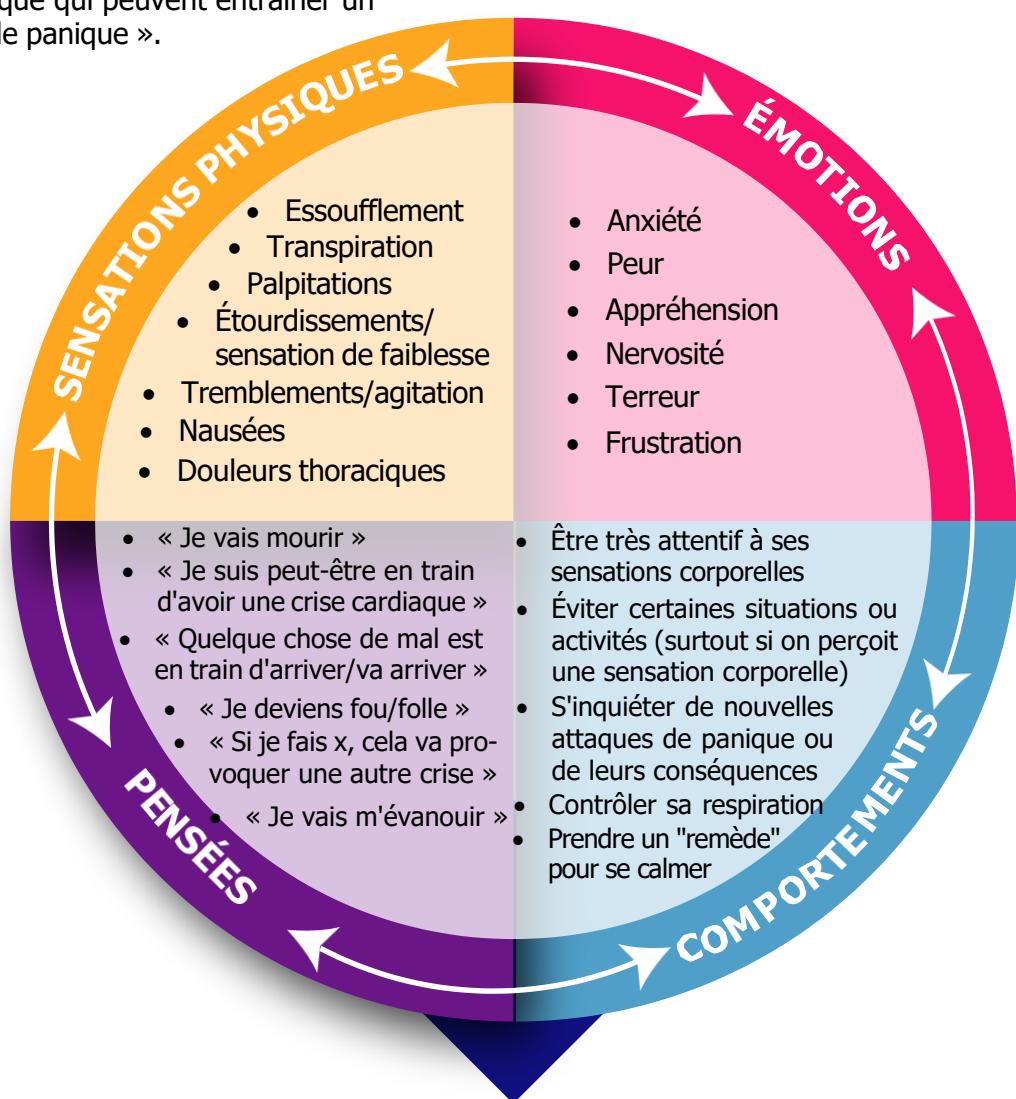


## À QUOI RESSEMBLE UN TROUBLE PANIQUE ?

Les « attaques de panique » sont en fait assez courantes et de nombreuses personnes déclarent en avoir eu sans que cela les inquiète car ces épisodes de panique se dissipent rapidement et ont peu d'impact sur leur vie.

Cependant, certaines personnes subissent des attaques de panique de façon récurrente et prolongée. Pourquoi ? Eh bien, vous serez peut-être surpris d'apprendre que ce sont les pensées terribles suscitées par les attaques de panique qui peuvent entraîner un « trouble panique ».

Lorsque certaines personnes remarquent qu'elles éprouvent des sensations physiques pénibles, elles peuvent commencer à s'en inquiéter et à envisager le pire. Cela a pour effet d'accroître la peur et d'amplifier les sensations physiques. Avant même qu'elles ne s'en rendent compte, ces personnes sont prises dans un cercle vicieux qui commence à affecter leurs actions. Cela peut ressembler à quelque chose comme ceci :



Chacun de ces domaines a un effet d'entraînement sur les autres et ces sensations physiques peuvent se prolonger longtemps.

**Si vous pensez que cela vous arrive, alors ce guide peut vous aider.**

## COMPRENDRE LES SENSATIONS PHYSIQUES ASSOCIÉES À LA PANIQUE

Les attaques de panique sont assez courantes et, contrairement à ce que l'on peut penser en les subissant, elles ne sont pas dangereuses.

Les sensations physiques que les gens éprouvent pendant une attaque de panique ne sont en fait que la réaction naturelle de notre corps à une situation considérée comme menaçante. Ces sensations physiques deviennent dès lors associées à la peur. La peur nous aide à prêter plus d'attention à une menace, de la même manière que le son très bruyant et irritant d'une alarme incendie ne peut être ignoré afin que nous quittions rapidement un bâtiment.

Ainsi, la peur et l'anxiété peuvent en fait être très utiles en nous préparant à faire face à une situation dangereuse au moyen

de trois réactions possibles : lutter, fuir ou figer. Ces réactions sont déclenchées par la libération dans le corps d'une hormone appelée adrénaline, ce qui nous aide à repérer une menace. Par exemple, si un cambrioleur entre dans votre maison, ces trois réactions nous préparent soit à le défier, à nous enfuir ou même à nous cacher sous le lit et à rester immobiles. Cela se fait principalement par la libération d'adrénaline qui affecte à son tour le corps de multiples façons.

Voyons ce que signifient les sensations physiques associées à la peur ou à l'anxiété. Cochez la case correspondante si vous éprouvez l'une de ces sensations physiques :

Sensations physiques	Pourquoi cela se passe ainsi	Oui	Non
Respiration courte et rapide, impression de ne pas pouvoir reprendre son souffle	Les muscles ont besoin de plus d'oxygène pour préparer le corps à lutter ou à courir et ils en absorbent davantage grâce à des respirations courtes et rapides. Les poumons sont en fait pleins d'air, plutôt que vides.		
Cœur qui bat plus vite	L'oxygène doit être diffusé dans les muscles, ce qui fait que le cœur bat plus vite pour augmenter le flux sanguin dans le corps.		
Douleurs thoraciques (ou autres tensions ou douleurs musculaires)	Le corps se prépare aux 3 réactions (lutter-fuir-figer). Les muscles sont tendus pour être prêts à réagir.		
Changements de la vision (floue/tunnel)	Les yeux essaient de se concentrer sur la menace ou sur la distance pour déterminer la route à suivre en cas de fuite.		
Changements digestifs (besoin urgent d'aller aux toilettes/papillons/bouche et gorge sèches)	Le flux sanguin s'éloigne des fonctions non essentielles comme le système digestif car les 3 réactions deviennent une priorité.		
Transpirer et avoir chaud	Avec l'augmentation du flux sanguin et la contraction des muscles, la transpiration commence à gérer la température centrale du corps.		
Engourdissement et picotements	L'augmentation du flux sanguin dans les principaux muscles entraîne une diminution du flux sanguin dans des zones comme les doigts et les orteils, ce qui provoque des picotements et un engourdissement.		
Difficulté à se concentrer	Les 3 réactions prennent le pas sur la partie rationnelle du cerveau, ce qui affecte la mémoire, la concentration et la prise de décision.		

## PROCHAINES ÉTAPES

Vous devriez maintenant avoir une meilleure idée de la façon dont les sensations physiques qui vous inquiètent peuvent ne pas être dangereuses, mais simplement une réaction normale du corps à la peur.

Si vous vous êtes rendu compte que vous aviez peur de certaines des sensations physiques que vous avez éprouvées, il peut être bon pour vous de continuer à travailler avec ce guide tout en ayant recours à un soutien professionnel au besoin.

Si vous avez déjà parlé à un médecin des sensations physiques que vous avez éprouvées et qu'on vous a dit qu'elles n'étaient pas dues à un problème de santé sous-jacent évident, il est possible que vous ayez un trouble panique. Si c'est le cas, vous êtes au bon endroit !

### Point à considérer :

**Si vous n'avez pas encore parlé à un médecin, réfléchissez à la possibilité de prendre un rendez-vous avant de poursuivre. Cela pourrait vous aider à mieux vous impliquer dans le travail proposé par ce guide.**

## LA REMISE EN QUESTION DES PENSÉES ET COMMENT CELA PEUT AIDER

Avant de commencer, il est important que vous en sachiez un peu plus sur l'approche utilisée dans ce guide. Comprendre l'approche vous aidera à déterminer si quelque chose peut vous empêcher de vous engager dans cette démarche.

La remise en question des pensées se fait en deux étapes :

- Remettre en question des pensées : Cette étape vous permet de saisir, de contester et de réviser les pensées terribles que vous pouvez avoir en réaction aux sensations physiques que vous éprouvez. Cela peut aider à mettre fin au cercle vicieux qui se perpétue.
- Tester des pensées : Il se peut que vous parveniez avec succès à remettre en question ces pensées terribles mais que quelque chose vous empêche encore de croire la nouvelle pensée. Dans ce cas, il peut être utile de la tester.

Après avoir utilisé la remise en question des pensées, vous pourriez constater qu'elle vous aide à maîtriser votre panique. Si c'est le cas, vous pourriez souhaiter en discuter avec votre intervenant car vous n'avez peut-être pas besoin de passer à l'étape de tester vos pensées. C'est votre choix.

**Si vous souhaitez continuer à utiliser ce guide, la lecture de l'histoire de Zara peut vous être utile.**



## L'HISTOIRE DE ZARA

J'ai 32 ans et j'ai commencé à avoir des crises de panique quelques mois après la naissance de ma fille Ellana.

Ma première attaque de panique est survenue à l'improviste alors que je rentrais chez moi à pied après être allée à l'épicerie. J'ai cru que je faisais une crise cardiaque ! Je n'avais jamais rien vécu de tel auparavant et c'était horrible. Cela a fini par passer mais, avec le temps, les crises de panique sont devenues plus fréquentes. Dans mes moments de panique, j'avais l'impression que mon cœur battait à cent à l'heure. J'avais des serrements douloureux dans la poitrine et mes muscles étaient super tendus. Chaque fois que j'avais ces sensations physiques, je commençais à avoir des pensées vraiment terribles comme « je vais mourir » !

J'ai commencé à être tellement angoissée à l'idée d'éprouver à nouveau ces terribles sensations physiques que cela a commencé à avoir un impact sur ma vie. J'ai arrêté d'aller au gym et de faire tout ce qui pouvait entraîner mon cœur à battre plus vite. Mon conjoint, Dan, a dû commencer à en faire beaucoup plus pour moi, au point où cela a amené des problèmes dans notre relation. Lorsque je finissais par sortir, j'étais tellement préoccupée par le contrôle de mon rythme cardiaque que cela m'épuisait complètement. Je sais que c'est stupide mais j'ai aussi commencé à repérer où se

trouvaient toutes les toilettes publiques, car j'avais souvent besoin de les utiliser.

J'ai passé six mois à vivre avec la peur constante d'avoir une autre crise de panique avant que Dan ne me pousse à chercher de l'aide car il voyait que j'étais perturbée. Je me suis même mise à avoir peur de devenir une mauvaise mère. Finalement, j'en ai parlé à mon médecin qui m'a examinée. Elle m'a dit qu'elle ne voyait aucune cause physique à mes attaques de panique. Elle s'est demandée si je ne souffrais pas d'un trouble panique. Elle m'a orientée vers le CLSC. Au début, je n'étais vraiment pas sûre. Je me disais que quelque chose n'allait pas chez moi physiquement et que ce n'était pas dans ma tête ! Mais j'ai fini par décrocher le téléphone pour prendre un rendez-vous. Qu'est-ce que j'avais à perdre ?



**Au fil de votre progression dans le guide, vous pourrez voir comment Zara a rempli ses fiches. Cela peut vous aider si vous vous retrouvez coincé entre deux rencontres avec votre intervenant ou si vous utilisez ce guide par vous-même.**

## SE FIXER DES OBJECTIFS

Avant de commencer à utiliser la remise en question des pensées, vous pouvez trouver utile de vous fixer des objectifs que vous aimeriez atteindre d'ici à ce que vous ayez complété le guide.

Lorsque vous vous fixez des objectifs, il est important de penser aux points suivants :

### Soyez précis



Il peut être tentant de se fixer des objectifs généraux tels que « Mieux gérer les choses ». Cependant, il sera difficile de savoir quand vous aurez atteint cet objectif.

Réfléchissez plutôt à la manière dont vous pourriez savoir si vous arrivez à mieux gérer les choses. Par exemple, « Faire une promenade de 20 minutes avec Ellana dans sa poussette au moins une fois par jour ».

### Soyez réaliste



Fixez-vous des objectifs que vous pensez pouvoir atteindre au cours des prochaines semaines. Pensez à vous fixer des objectifs à court terme, pas trop faciles à réaliser mais pas trop difficiles non plus. Commencez ensuite à travailler pour les atteindre avant de passer à des objectifs à moyen puis à long termes. Il est important de penser à des objectifs à moyen et à long termes car ils vous donnent une motivation à poursuivre vos efforts pendant que vous réalisez vos objectifs à court termes.

### Soyez positif



Il peut être tentant de se fixer des objectifs qui consistent à faire moins ou à arrêter quelque chose. Par exemple, « Je vais cesser d'être si angoissée lorsque mon cœur se met à battre plus vite ». Cependant, il est plus aidant de se fixer des objectifs de manière positive, comme un effort vers quelque chose.

L'exemple ci-dessus pourrait être modifié comme ceci : « Je continuerai à marcher avec Dan et Ellana même si mon cœur se met à battre plus vite ».

**N'oubliez pas :** Il est souvent parfaitement normal d'éprouver ces sensations physiques indésirables dont nous avons parlé plus haut. Évitez donc de vous fixer comme objectif de ne plus jamais en avoir. Rappelez-vous plutôt qu'elles peuvent parfois être utiles.



## Fiche : Mes objectifs

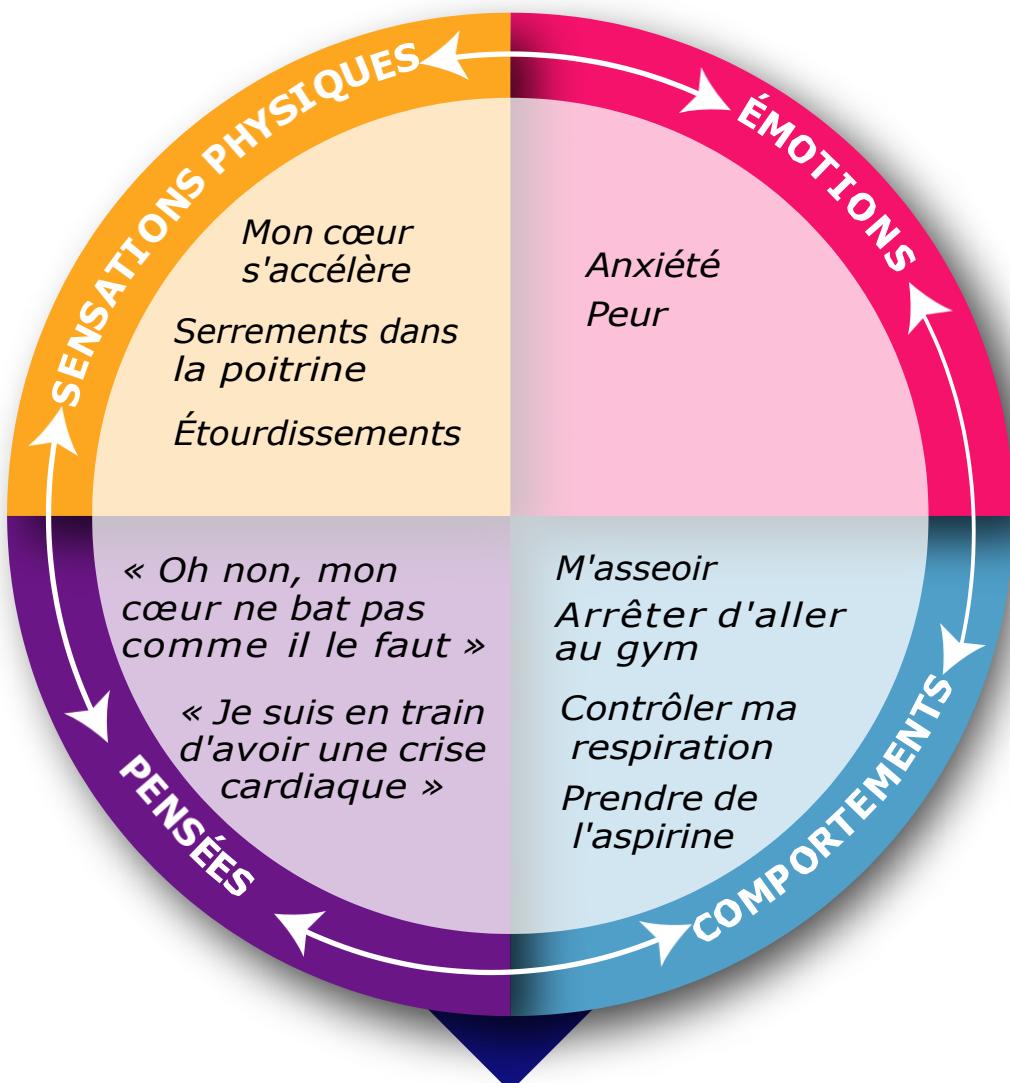
	DATE :							
	JE PEUX FAIRE CELA MAINTENANT (ENCERCLEZ UN NUMÉRO)							
Objectif 2	0 PAS DU TOUT	1	2 PARFOIS	3	4 SOUVENT	5	6 TOUT MOMENT	
	DATE :							
Objectif 3	JE PEUX FAIRE CELA MAINTENANT (ENCERCLEZ UN NUMÉRO)							
	0 PAS DU TOUT	1	2 PARFOIS	3	4 SOUVENT	5	6 TOUT MOMENT	
Objectif 4	DATE :							
	JE PEUX FAIRE CELA MAINTENANT (ENCERCLEZ UN NUMÉRO)							
Objectif 5	0 PAS DU TOUT	1	2 PARFOIS	3	4 SOUVENT	5	6 TOUT MOMENT	
	DATE :							
JE PEUX FAIRE CELA MAINTENANT (ENCERCLEZ UN NUMÉRO)								
0 PAS DU TOUT	1	2 PARFOIS	3	4 SOUVENT	5	6 TOUT MOMENT		

# COMPRENDRE LE POUVOIR DE NOS PENSÉES

Vous avez peut-être déjà remarqué que vos pensées ont un impact sur vos sensations physiques, votre comportement et vos émotions. Pour vous aider à comprendre votre propre  **cercle vicieux de panique**, vous allez en compléter un pour vous-même. Avant de procéder, nous vous invitons à examiner d'abord le cercle vicieux de Zara.

# MA SITUATION

*J'ai remarqué une accélération de mon rythme cardiaque.*



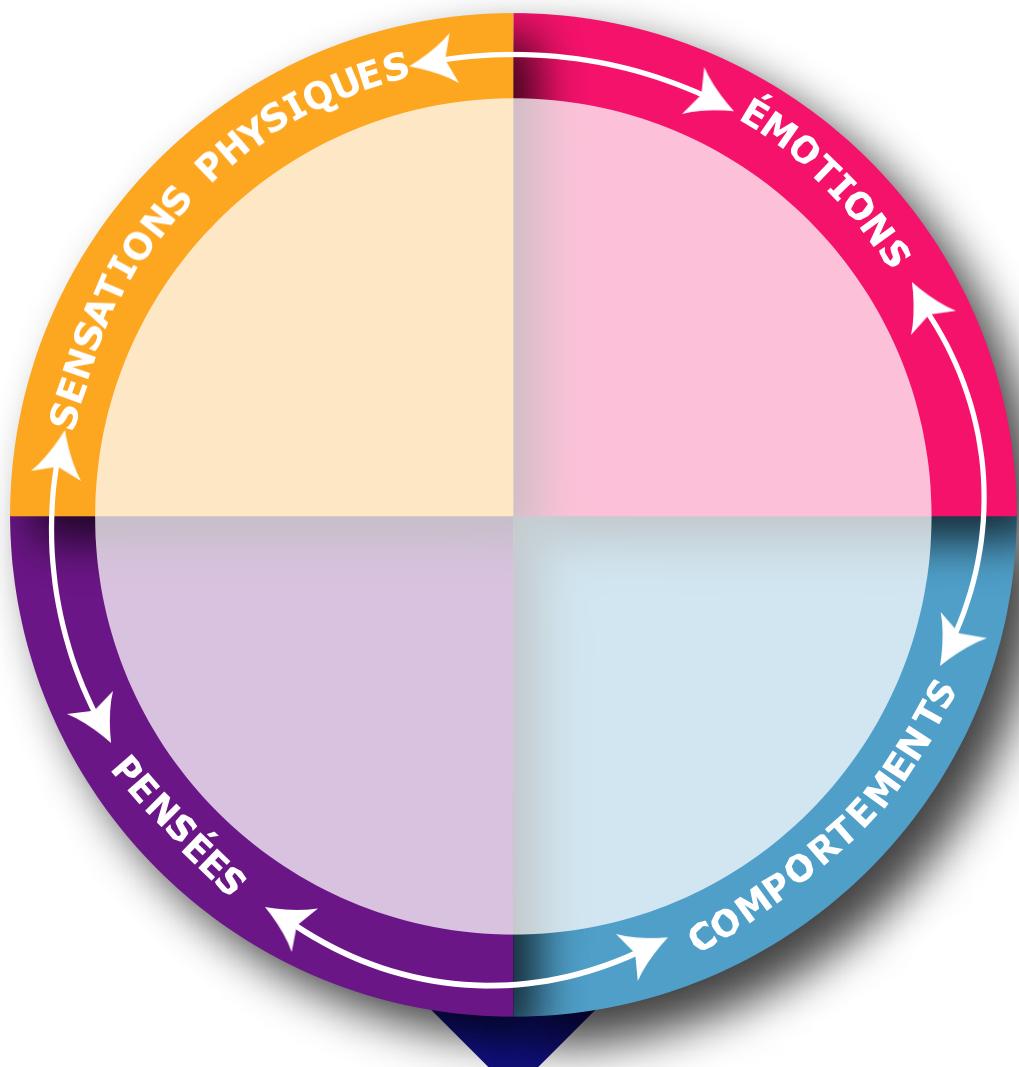
## IMPACT

*Le cercle tourne de plus en plus vite et aboutit à une véritable crise de panique.*

## À VOTRE TOUR MAINTENANT

Après en avoir appris un peu plus sur la panique, vous pouvez trouver utile de comprendre vos propres difficultés. N'oubliez pas de faire appel à votre intervenant pour vous aider au besoin.

### MA SITUATION



### IMPACT

## QU'EST-CE QUI FAIT QUE LA PANIQUE CONTINUE DE SE MANIFESTER ?

Une des difficultés avec les attaques de panique est que les gens n'arrivent pas à mettre le doigt sur une raison particulière ayant déclenché les réactions « lutter – fuir - figer ». Ils ont plutôt l'impression que la crise de panique est survenue de nulle part, ce qui peut la rendre encore plus effrayante. Essayons de comprendre l'expérience de Zara.

- Les personnes qui se débattent avec un trouble panique ont appris à scruter leur corps à la recherche de toute sensation physique qu'elles éprouveraient. C'est ce que nous appelons « **l'hypervigilance** » et cela peut entretenir la panique. Dans le cas de Zara, si elle n'avait pas été à l'affût de tout changement dans les battements de son cœur, aussi minime soit-il, elle ne l'aurait peut-être pas mal interprété et eu la pensée alarmante : « Oh non, mon cœur ne bat pas comme il faut ! »
- Les personnes ayant un trouble panique peuvent commencer à s'adonner à des activités pour réduire la peur que les sensations physiques indésirables leur causent du tort. Zara a cessé d'aller au gym pour « protéger son cœur ». Le **comportement d'évitement** peut être considéré comme utile à court terme car il réduit le nombre d'attaques de panique, ce qui a soulagé un peu Zara. Cependant, à long terme, il aggrave le problème. En effet, l'arrêt de l'activité et la baisse du rythme cardiaque de Zara l'ont amenée à croire que quelque chose n'allait pas avec son cœur : « Je n'ai pas eu de crise cardiaque mais seulement parce que j'ai arrêté d'aller au gym ». En ne se rendant pas au gym une ou deux fois, Zara a commencé à se sentir un peu mieux, ce qui l'a incitée à ne plus y aller.
- Une personne qui s'inquiète de l'impact de la panique peut également commencer à adopter certains comportements visant à réduire les sensations physiques ou à empêcher la tragédie imminente qui va arriver selon elle. Zara s'est assise, a contrôlé sa respiration et a pris une aspirine. Ces comportements sont appelés **comportements de sécurité** car ils sont vus comme étant utiles à court terme. Mais à long terme, ils maintiennent le problème en renforçant la croyance que quelque chose ne va pas du tout et en empêchant de voir que les sensations physiques, bien que désagréables, sont liées aux réactions « lutter – fuir – figer ».





Lutter

Fuir

Figer

## IL EST TEMPS DE SURMONTER VOTRE PANIQUE

Cela peut sembler un peu ardu mais n'oubliez pas qu'en tout temps, c'est vous qui décidez de ce que vous ferez ou pas. Parfois, les progrès seront lents et des revers peuvent survenir. C'est tout à fait normal et il faut s'y attendre.

**Rappelez-vous :** Si vous rencontrez des difficultés et que vous bénéficiez d'un suivi avec un intervenant, ne manquez pas de lui mentionner les problèmes que vous avez.

### ÉTAPE 1 : LE JOURNAL DE PANIQUE

Utilisez la **FICHE : MON JOURNAL DE PANIQUE** pour noter vos attaques de panique au fur et à mesure qu'elles se produisent en remplissant les sections suivantes :

#### ■ Date et situation :

Dès que possible après une attaque de panique, prenez en note l'endroit où vous étiez et ce que vous faisiez. Ces informations peuvent vous aider à identifier les schémas ou les déclencheurs de vos attaques de panique, ainsi que les situations où elles sont plus susceptibles de se produire.

Soyez aussi précis que possible et remplissez la fiche le plus tôt possible après l'attaque pour éviter de dépendre de votre mémoire.

#### ■ Intensité de la panique :

Évaluez l'intensité de l'attaque de panique sur une échelle de 0 à 100 %, où 0 % correspond à l'absence totale d'anxiété et 100 % à la pire crise possible.

#### ■ Sensations physiques :

Notez toutes les sensations physiques que vous avez éprouvées pendant cette attaque de panique.

#### ■ Pensées terribles :

Notez toute pensée terrible qui vous est passée par la tête au moment où vous avez éprouvé ces sensations physiques indésirables. Évaluez dans quelle mesure vous avez cru cette pensée sur une échelle de 0 à 100 %. 0% signifie que vous ne croyez pas du tout à cette pensée et 100 % que vous y croyez totalement.

#### ■ Comportements :

Notez tout changement dans votre comportement. Avez-vous fait ou arrêté de faire quelque chose à la suite de ces sensations physiques ?

**Complétez la FICHE : MON JOURNAL DE PANIQUE** chaque fois que vous avez une attaque de panique.

**Pour vous familiariser avec cette fiche, vous pouvez la remplir pour la plus récente attaque de panique que vous avez eue. Cela peut vous être utile pour pouvoir discuter avec votre intervenant de toute difficulté que vous avez pu avoir en la complétant.**

# FICHE : JOURNAL DE PANIQUE DE ZARA

Date et situation Où, quand, avec qui		Intensité de panique Évaluez de 0-100	Sensations physiques inquiétantes Énumérez-les	Pensées terribles Quelles pensées avais-je au moment où j'ai éprouvé ces sensations physiques ? Évaluez votre croyance dans ces pensées de 0 à 100 %.	Comportements Qu'est-ce que j'ai fait ?
Quand :  Quoi :  Où :  Qui :	Lundi P.M.  En train de jouer avec Ellana  À la maison  Moi et Ellana	90 %	Cœur qui accélère Poitrine serrée Muscles tendus Essoufflée En sueur	J'ai soumis mon cœur à trop d'efforts. Je suis sur le point d'avoir une crise cardiaque. - 100 %  Je vais mourir - 80 %  Il n'y a personne ici qui puisse m'aider - 100 %	J'ai arrêté de jouer avec Ellana  Je me suis assise  J'ai essayé de contrôler ma respiration  J'ai appelé Dan
	Mercredi A.M.  En route pour le travail et peur d'arriver en retard		Cœur bat vite Serrements douloureux à la poitrine Muscles tendus Essoufflée Tremblements Étourdie	Je n'aurais pas dû marcher si vite. Je suis sur le point d'avoir une crise cardiaque - 100 %  Tout le monde va regarder par les fenêtres du bureau et me voir en train de faire une crise - 80 %	Je me suis assise sur un banc  J'ai essayé de contrôler ma respiration  J'ai compté les battements de mon cœur
	A l'extérieur du bureau  Seule		Cœur bat vite Serrements douloureux à la poitrine Muscles tendus Essoufflée Étourdie Je me sens malade	Oh mon Dieu, je dois encore sortir de la maison. J'ai eu une attaque hier et je vais sûrement en avoir une autre - 90 %  Je suis tellement stressée que mon cœur ne peut plus le supporter. Il est en train de lâcher - 100 %	Je suis restée à la maison  J'ai demandé à Dan de prendre le médicament en revenant du travail  Je me suis couchée  J'ai essayé de contrôler ma respiration  J'ai appelé Dan
	Jeudi A.M.  Je devais aller à la pharmacie chercher un médicament pour Ellana  À la maison  Seule		Cœur bat vite Serrements douloureux à la poitrine Muscles tendus Essoufflée Étourdie Je me sens malade	Mon cœur bat tellement vite qu'il est sur le point d'explorer - 100 %  Je vais mourir - 80 %  Je ne suis plus capable de faire quoi que ce soit - 90 %	J'ai demandé à Dan de m'aider  Je me suis assise  J'ai essayé de contrôler ma respiration  Je suis rentrée à l'intérieur et j'ai laissé Dan terminer le travail
Quand :  Quoi :  Où :  Qui :	Samedi P.M.  En train de ranger quelques boîtes au garage  À la maison  Dan et moi	75 %	Cœur bat vite Poitrine serrée Essoufflée En sueur	Mon cœur bat tellement vite qu'il est sur le point d'explorer - 100 %  Je vais mourir - 80 %  Je ne suis plus capable de faire quoi que ce soit - 90 %	J'ai demandé à Dan de m'aider  Je me suis assise  J'ai essayé de contrôler ma respiration  Je suis rentrée à l'intérieur et j'ai laissé Dan terminer le travail



# FICHE : MON JOURNAL DE PANIQUE

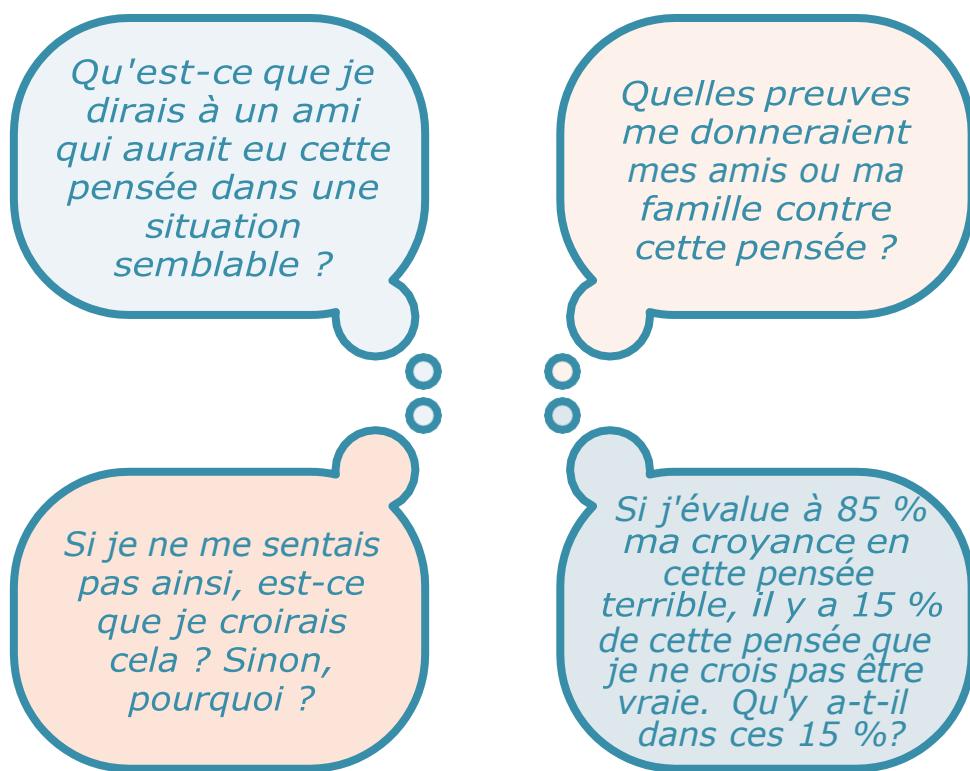
Date et situation Où, quand, avec qui	Intensité de panique Évaluez de 0-100	Sensations physiques inquiétantes Énumérez-les	Pensées terribles Quelles pensées avais-je au moment où j'ai éprouvé ces sensations physiques ? Évaluez votre croyance dans ces pensées de 0 à 100 %.	Comportements Qu'est-ce que j'ai fait ?
Quand :				
Quoi :				
Où :				
Qui :				
Quand :				
Quoi :				
Où :				
Qui :				
Quand :				
Quoi :				
Où :				
Qui :				
Quand :				
Quoi :				
Où :				
Qui :				

## ÉTAPE 2 : REMISE EN QUESTION DES PENSÉES

Lorsque nous avons des pensées terribles, il peut être très difficile de savoir qu'il ne s'agit que de pensées et non de faits. C'est parce que ces pensées terribles peuvent sembler très puissantes et vraisemblables. Remettre en question ses pensées en examinant les preuves qui les confirment ou les réfutent peut être très utile. Voici comment procéder :

- Choisissez dans votre **FICHE : JOURNAL DE PANIQUE** la **pensée terrible** qui vous perturbe le plus et qui est liée le plus fortement avec l'émotion que vous avez identifiée. C'est votre **pensée terrible**.
- Dans la mesure du possible, travaillez sur une pensée dont le degré de croyance est d'au moins 60 % et une intensité de panique d'au moins 60 %.
- Notez votre **pensée terrible** en haut de votre fiche : **REMISE EN QUESTION DES PENSÉES**, en indiquant votre niveau de croyance en cette pensée.
- Remettez ensuite votre **pensée terrible** en question en rassemblant des preuves pour et contre elle. Pour ce faire, énumérez toutes les preuves dans les deux colonnes.
- Il est important que les preuves que vous notez soient basées sur des « faits » et non sur des « opinions ».

Les questions suivantes peuvent vous aider à déterminer des preuves basées sur des faits.



Il est probable que vous croyiez depuis longtemps à vos pensées terribles et il est donc normal au début de trouver difficile de les remettre en question. Comme pour toute nouvelle habileté, cela deviendra plus facile avec le temps.

**RAPPELEZ-VOUS :** Si vous avez du mal à faire cet exercice, parlez-en avec votre intervenant ou, si vous utilisez ce guide par vous-même, demandez l'aide d'une personne de confiance, comme un membre de votre famille ou un ami.

**IL PEUT ÊTRE AIDANT DE REGARDER LA FICHE DE ZARA :**

## REMISE EN QUESTION DE MES PENSÉES

Ma pensée terrible :	Degré %
« Je suis sur le point d'avoir une crise cardiaque. »	90 %
Preuves POUR ma pensée terrible	Preuves CONTRE ma pensée terrible
<p>Même si les médecins n'ont rien trouvé d'anormal, ils ont peut-être manqué quelque chose.</p> <p><del>tes sensations sont si intenses que ça doit causer des dommages à mon cœur et à mon corps.</del></p> <p><del>Plus ça continue d'arriver, plus ça risque de se terminer par une crise cardiaque.</del></p>	<p>Peu importe la vitesse à laquelle mon cœur battait, aucune de mes attaques de panique ne m'a jamais causé de crise cardiaque.</p> <p>Les médecins m'ont dit que mon cœur fonctionnait très bien.</p> <p>Aucune de mes attaques de panique n'a causé de dommages à mon corps.</p> <p><i>Je suis toujours en vie !</i></p>
<p>Ça m'a pris un certain temps pour réaliser qu'il s'agissait là d'opinions et pas nécessairement de faits !</p>	



**MAINTENANT, ESSAYEZ DE CONTESTER VOTRE PROPRE PENSÉE TERRIBLE**

## **FICHE : REMISE EN QUESTION DE MES PENSÉES**

<b>Ma pensée terrible :</b>	<b>Degré %</b>
<b>Preuves POUR ma pensée terrible</b>	<b>Preuves CONTRE ma pensée terrible</b>

## RÉVISEZ VOTRE PENSÉE TERRIBLE

En tenant compte des preuves pour et contre de votre pensée terrible, il est temps de pondérer les preuves recueillies pour créer une pensée révisée, plus équilibrée.

- Assurez-vous qu'il s'agit d'une affirmation qui tient compte de toutes les preuves recueillies.
- Notez cette pensée.
- Indiquez dans quelle mesure vous croyez cette nouvelle pensée révisée, plus équilibrée (%).

## FICHE DE ZARA : PENSÉE RÉVISÉE, PLUS ÉQUILIBRÉE

Ma pensée révisée :	Croyance en ma pensée révisée (0-100 %)
<i>« Mes sensations de panique peuvent être très inconfortables et inquiétantes, mais elles ne sont pas dangereuses. »</i>	50 %

**IMPORTANT :** Essayez d'éviter de créer une **pensée révisée** qui va trop loin dans la direction opposée. Une pensée extrême, qu'elle soit négative ou positive, n'est pas aidante. Essayez plutôt de créer une pensée plus équilibrée.

## FICHE : MA PENSÉE RÉVISÉE, PLUS ÉQUILIBRÉE

Ma pensée révisée :	Croyance en ma pensée révisée (0-100 %)



## À L'AIDE, JE DEVIENS ENCORE PERTURBÉ PAR MES PENSÉES TERRIBLES À PROPOS DE CES SENSATIONS PHYSIQUES !

**Mais je ne crois pas vraiment que quelque chose va se produire lorsque je les éprouve.**

Parfois, nous savons rationnellement que quelque chose a très peu de chances de se produire mais l'impression que ce pourrait être le cas persiste quand même. Lorsque cela arrive, les comportements indésirables peuvent se poursuivre.

Par exemple, une personne peut logiquement savoir qu'il n'arrivera rien de mal si elle passe sous une échelle mais elle fait quand même un détour pour éviter de passer en dessous !

Si c'est votre cas lorsque vous ressentez ces symptômes physiques inquiétants, il peut être utile de tester votre pensée révisée.

Si vous bénéficiez du soutien d'un intervenant, il est probable que celui-ci vous aidera à trouver des **occasions** pour le faire. Sinon, vous pouvez demander à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider à trouver un moyen.

Il est important d'obtenir du soutien de vos proches car il est très probable que vous ayez besoin de tester votre nouvelle pensée en dehors de vos rencontres avec votre intervenant.



## ÉTAPE 3 : TESTER LES PENSÉES

Même si nous sommes capables de créer une pensée révisée, plus équilibrée, il est parfois difficile d'y croire pleinement en raison d'une différence entre ce que nous savons logiquement être vrai et ce que nous ressentons en notre for intérieur. Il y a trois étapes pour tester les pensées et renforcer notre croyance en elles :



### Étape 1

**Planifiez un moyen pour tester votre pensée terrible révisée**



### Étape 2

**Réalisez votre plan et votre test**

### Étape 3

**Bilan**

Il est important de tenir votre médecin informé du traitement que vous suivez pour vous assurer que vous recevez les meilleurs soins. Vous avez peut-être déjà parlé avec votre médecin de votre situation pour vérifier qu'il n'y avait pas de cause physique sous-jacente aux sensations physiques que vous avez eues. Il se peut que votre médecin vous ait rassuré sur ce point. Si vous ne lui en avez jamais parlé, demandez-vous si cela vous aiderait de lui en parler et de passer des examens au besoin pour être rassuré sur ce point.

## Étape 1 : Planifiez un moyen pour tester votre pensée terrible révisée

- **Pensée à mettre en action :** Notez la pensée révisée, plus équilibrée que vous voulez tester et évaluez dans quelle mesure vous y croyez (0-100 %).
- **Testez votre pensée :** Répondez aux 4 questions (quoi, où, quand, qui) pour planifier la façon dont vous allez tester votre nouvelle pensée révisée.
- **Prévoyez le pire :** Écrivez la pire chose qui pourrait se produire selon vous et évaluez dans quelle mesure vous y croyez (0-100 %).
- **Prévoyez une autre éventualité :** Imaginez une autre issue et évaluez la probabilité qu'elle se produise (0-100 %). Assurez-vous qu'elle soit au moins légèrement différente de votre pire prédition.
- **Réfléchissez à** tous les obstacles qui peuvent se dresser sur votre chemin et aux ressources que vous pouvez utiliser pour les surmonter. Vous pouvez considérer des obstacles et des ressources aussi bien internes qu'externes.



### Internes

Les obstacles à l'intérieur de soi, comme nos pensées, notre attitude, nos croyances (ex. : manque de confiance en soi) et nos sensations physiques (ex. : manque de concentration ou fatigue). À l'opposé, certains de ces éléments peuvent être vus comme des ressources (ex. : une grande confiance en soi, un bon niveau d'énergie, être motivé) dans lesquelles on peut puiser au besoin.

### Externes

Des obstacles et des ressources à l'extérieur de soi peuvent nous empêcher de tester notre pensée avec succès. Ils peuvent être liés à l'environnement, aux finances, à des personnes, à la technologie, au temps, etc. À l'opposé, il peut y avoir des possibilités de recevoir le soutien d'un ami ou d'un conjoint pour tester notre pensée.

Voyez le tableau à la page suivante pour des exemples. Rappelez-vous que vous pouvez toujours demander de l'aide à votre intervenant au besoin.

## FICHE DE ZARA : TESTER MA PENSÉE TERRIBLE

<b>Pensée à mettre en action</b>	
<b>La pensée que je veux mettre en action est :</b>	<b>Je crois cette pensée (0-100 %)</b>
« Mes sensations de panique peuvent être très inconfortables et inquiétantes, mais elles ne sont pas dangereuses. »	50 %
<b>Concevoir l'expérience</b>	
<b>Je vais tester cette pensée en :</b>	
<b>Quoi ?</b>	<i>Faisant du vélo stationnaire durant 20 minutes</i>
<b>Où ?</b>	<i>À la maison</i>
<b>Quand ?</b>	<i>Samedi matin</i>
<b>Qui ?</b>	<i>Seule, même si Dan et Ellana seront à la maison</i>
<b>Prévoir le pire</b>	
<b>Je prévois que le pire qui va arriver est :</b>	<b>Je pense que ça va arriver (0-100 %)</b>
<i>L'exercice va demander trop d'efforts à mon cœur et je vais avoir une crise cardiaque.</i>	60 %
<b>Prévoir une autre éventualité</b>	
<i>Mon rythme cardiaque sera très élevé et je me sentirai inconfortable mais rien de grave n'arrivera à mon cœur.</i>	30 %
<b>Obstacles possibles et comment les surmonter</b>	
<b>Les choses suivantes peuvent créer des obstacles :</b>	
<b>Internes :</b>	
<b>Externes :</b>	<i>Dan pourrait avoir besoin d'aide avec Ellana et cela deviendra ma priorité.</i>
<b>Je pourrais surmonter ces problèmes en :</b>	
<i>Je vais m'assurer qu'Ellana va bien avant de commencer et peut-être demander à Dan de sortir avec elle pour qu'ils ne me distraient pas.</i>	



**À VOTRE TOUR MAINTENANT DE PLANIFIER COMMENT VOUS ALLEZ TESTER VOTRE PENSÉE RÉVISÉE !**

## FICHE : TESTER MA PENSÉE TERRIBLE

<b>Pensée à mettre en action</b>	
<b>La pensée que je veux mettre en action est :</b>	<b>Je crois cette pensée (0-100 %)</b>
<b>Concevoir l'expérience</b>	
<b>Je vais tester cette pensée en :</b>	
<b>Quoi ?</b>	
<b>Où ?</b>	
<b>Quand ?</b>	
<b>Qui ?</b>	
<b>Prévoir le pire</b>	
<b>Je prévois que le pire qui va arriver est :</b>	<b>Je pense que ça va arriver (0-100 %)</b>
<b>Prévoir une autre éventualité</b>	
<b>Je pense que ça va arriver (0-100 %)</b>	
<b>Obstacles possibles et comment les surmonter</b>	
<b>Les choses suivantes peuvent créer des obstacles :</b>	
<b>Internes :</b>	
<b>Externes :</b>	
<b>Je pourrais surmonter ces problèmes en :</b>	

## Étape 2 : Réalisez votre plan

Il est maintenant temps de mettre votre plan en action et de tester votre pensée révisée dans la vie quotidienne.



## Étape 3 : Bilan

Complétez une **FICHE : BILAN DU TEST DE MA PENSÉE TERRIBLE** aussitôt que possible après avoir testé votre pensée. Cela peut vous aider à vous souvenir du plus grand nombre de détails possible.



- Inscrivez votre **Pensée à mettre en action** sur votre **Fiche de bilan** et évaluez le degré de croyance que vous aviez dans cette pensée avant de la tester.
- Inscrivez votre prévision initiale et indiquez dans quelle mesure vous y croyiez.
- Notez ce qui s'est réellement passé lorsque vous avez essayé de mettre votre pensée révisée en action.
- Indiquez ce que vous avez appris en testant votre pensée et notez-le dans la section **Mon apprentissage**. Grâce à ce que vous avez appris en testant votre pensée, vous êtes peut-être capable de la modifier ? Écrivez votre nouvelle pensée dans la section **Révision de ma pensée initiale** et évaluez également dans quelle mesure vous croyez maintenant en votre pensée initiale.
- En vous basant sur l'augmentation de votre croyance dans votre **pensée révisée, plus équilibrée**, il peut vous être utile de penser à comment vous pourriez faire les choses différemment à l'avenir. Notez-le dans la section **Changement de mon comportement**.

Vous pouvez voir la fiche de Zara **BILAN DU TEST DE MA PENSÉE TERRIBLE** à la page suivante.

# FICHE DE ZARA :

## BILAN DU TEST DE MA PENSÉE TERRIBLE

<b>Pensée à mettre en action</b>	
<b>La pensée que je veux mettre en action est :</b>	<b>Je crois cette pensée (0-100 %)</b>
« Mes sensations de panique peuvent être très inconfortables et inquiétantes mais elles ne sont pas dangereuses. »	50 %
<b>Ma prévision initiale</b>	
<b>J'ai prévu que ce qui suit arriverait :</b>	<b>Je crois cette pensée (0-100 %)</b>
L'exercice va demander trop d'efforts à mon cœur et je vais avoir une crise cardiaque.	60 %
<b>Les résultats</b>	
<b>Voici ce qui s'est réellement passé :</b>	
Mon cœur battait très fort tout au long de l'expérience. J'ai été très paniquée à un moment donné mais rien de grave ne s'est produit et je n'ai pas eu de crise cardiaque. Une fois l'expérience terminée, mon rythme cardiaque est revenu à la normale et je me sentais bien.	
<b>Mon apprentissage</b>	
<b>J'ai appris de cette expérience comportementale que :</b>	
Ce n'est pas parce que mon rythme cardiaque accélère que je risque d'avoir une crise cardiaque. Des tas de gens font de l'exercice et il n'arrive rien à leur cœur. Les médecins m'ont dit qu'il n'y avait aucun problème avec mon cœur et cette expérience le confirme.	
<b>Révision de ma pensée initiale</b>	
<b>Je vais maintenant changer ma pensée initiale pour :</b>	
Lorsque je ressens des sensations d'anxiété ou de panique, ce n'est pas un signe que quelque chose ne va pas bien chez moi et cela ne va pas entraîner une crise cardiaque.	
<b>Je crois cette nouvelle pensée (0-100 %)</b>	85 %
<b>Je crois ma pensée initiale (0-100 %)</b>	10 %
<b>Changement de mon comportement</b>	
<b>En fonction de ma nouvelle pensée, je vais agir différemment de cette façon :</b>	
Je vais essayer d'en faire plus avec Ellana, de retourner au gym, de voir mes amis. En somme, de vivre à nouveau ma vie !	
<b>Étapes suivantes</b>	
<b>Autres activités que je pourrais vouloir recommencer à faire :</b>	
Faire de l'exercice en dehors de chez moi. Retrouver mes amis dans un bar ou un restaurant.	



# FICHE : BILAN DU TEST DE MA PENSÉE TERRIBLE

<b>Pensée à mettre en action</b>	
<b>La pensée que je veux mettre en action est :</b>	<b>Je crois cette pensée (0-100 %)</b>

<b>Ma prédition initiale</b>	
<b>J'ai prévu que ce qui suit arriverait :</b>	<b>Je crois cette pensée (0-100 %)</b>

<b>Les résultats</b>	
<b>Voici ce qui s'est réellement passé :</b>	

<b>Mon apprentissage</b>	
<b>J'ai appris de cette expérience comportementale que :</b>	

<b>Révision de ma pensée initiale</b>	
<b>Je vais maintenant changer ma pensée initiale pour :</b>	
<b>Je crois cette nouvelle pensée (0-100 %)</b>	<b>Je crois ma pensée initiale (0-100 %)</b>

<b>Changement de mon comportement</b>	
<b>En fonction de ma nouvelle pensée, je vais agir différemment de cette façon :</b>	

<b>Étapes suivantes</b>	
<b>Autres activités que je pourrais vouloir recommencer à faire :</b>	

## ÉTAPE 4 : MAINTENIR LES PROGRÈS

Nous espérons que tous vos efforts portent fruit et que vous commencez à remarquer que la fréquence de vos attaques de panique diminue.

Il pourrait être tentant maintenant d'arrêter de faire des efforts. Toutefois, il est important de veiller à ce que l'approche utilisée dans ce guide devienne partie intégrante de votre vie quotidienne.

Des étapes simples peuvent vous y aider.

### Identifiez vos signaux d'alerte

Notez le contenu du cercle vicieux que vous avez complété plus tôt dans la

#### FICHE : MES SIGNAUX D'ALERTE.



## FICHE : MES SIGNAUX D'ALERTE

### Mes sensations physiques inquiétantes

--

### Mes pensées terribles

--

### Mes émotions

--

### Mes comportements

--

Cet exercice peut vous aider à reconnaître les signes avant-coureurs qui peuvent indiquer que vous souffrez à nouveau d'un trouble panique.

## Trousse d'outils pour rester en bonne santé

Notez les activités, les stratégies et les techniques que vous avez trouvées aidantes en travaillant avec ce guide. Si vous vous retrouvez à nouveau aux prises avec le trouble panique, elles pourront vous être utiles.

### FICHE : MA TROUSSE D'OUTILS POUR RESTER EN BONNE SANTÉ



**Quelles activités m'ont aidé à me sentir mieux ?**

**Quelles habiletés ai-je acquises en travaillant avec ce guide ?**

**Qu'est-ce qui m'a aidé à mettre en pratique ces activités, ces habiletés et ces techniques ?**

## Faire le point sur comment je vais

En terminant ce guide, il serait bon de vous fixer un moment régulier pour faire le point et voir où vous en êtes. Si vous pensez que ce serait aidant pour vous de **faire le point chaque semaine**, complétez la fiche suivante et utilisez-la au cours des semaines ou des mois à venir.



## FICHE: FAIRE LE POINT AVEC MOI-MÊME

Je vais faire le point avec moi-même sur l'émotion qui m'a troublé chaque ..... durant les ..... prochaines semaines.

Depuis que j'ai commencé ce guide :

	Oui	Non
Est-ce que j'éprouve encore des sensations physiques qui me perturbent ?		
Ai-je encore ces pensées terribles à propos de mes sensations physiques ?		
Ai-je commencé à faire plus ou moins de ces comportements nuisibles ?		
Est-ce que je suis à nouveau en lutte avec mes émotions ?		

**Si je pense que mes difficultés reviennent, quelles sont les choses que je pourrais faire pour m'aider à les surmonter à nouveau ?**

**Rappelez-vous :** Nous avons vu précédemment qu'il est tout à fait normal d'éprouver toute une gamme de sensations physiques si elles sont de courte durée. Elles peuvent être utiles car elles nous protègent des éléments de l'environnement pouvant être dangereux.

# AUTEURS

**Aleksandra (Lexi) Hristova** est maître de conférences au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) au département de Psychologie de l'Université d'Exeter, et est responsable du programme MSci en Psychologie appliquée (Clinique). Le programme de formation clinique prépare les étudiants à une carrière d'intervenant en bien-être psychologique. Auparavant, Lexi a travaillé en tant qu'intervenante en bien-être psychologique et a occupé divers autres postes dans les services de santé mentale en 1ère, 2e et 3e lignes. Ses principaux intérêts cliniques sont le soutien aux personnes souffrant de maladies de longue durée et de problèmes de santé mentale courants, ainsi que le travail de groupe. En dehors du travail, Lexi aime le yoga, les voyages et la musique.

**David Johnson** est maître de conférences au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) au département de Psychologie de l'Université d'Exeter, en plus d'être responsable du programme MSci en Psychologie appliquée (Clinique). Avant cela, David a travaillé en tant qu'intervenant en bien-être psychologique et a acquis de l'expérience dans le domaine des soins de santé mentale en 2e et 3e lignes, ainsi que

dans les services pour les enfants et adultes souffrant de troubles de l'apprentissage. Il s'intéresse à la question de l'inclusion et de l'équité dans les services de santé mentale. David aime la cuisine, le sport et la musique.

Le **professeur Paul Farrand** est directeur de la formation en thérapie cognitive-comportementale de faible intensité au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) au département de Psychologie de l'Université d'Exeter. Sur la base de ses recherches et de sa pratique clinique auprès de personnes souffrant de problèmes de santé physique, Paul a développé une large gamme d'interventions d'autosoins par écrit en TCC. Il est l'éditeur de Low-Intensity CBT Skills and Interventions : A Practitioner's Manual, un manuel de formation destiné à améliorer les compétences des intervenants en santé mentale. En relation avec ces domaines, il est membre du groupe consultatif d'experts pour le programme IAPT du ministère de la Santé (NHS) qui vise à améliorer l'accès à des thérapies psychologiques et à développer une plus large main-d'œuvre dans ce domaine, ainsi que de comités internationaux concernant les développements mondiaux de la TCC de faible intensité.

Copyright © Université d'Exeter [2021] (agissant par l'intermédiaire de CEDAR ; département de Psychologie).  
Tous droits réservés.

Sauf indication contraire ci-dessous, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, traduite, stockée ou transmise sur quelque support que ce soit, par voie électronique ou autre, sans l'autorisation écrite du propriétaire. Vous pouvez télécharger une copie de la publication pour votre usage personnel et/ou pour votre usage clinique individuel uniquement, à condition de mentionner la source. Veuillez noter que vous aurez besoin d'une licence distincte si votre organisation exige l'utilisation de cette publication dans l'ensemble de son service. Cette publication ne remplace pas une thérapie, et est destinée à être utilisée par des professionnels qualifiés, en complément d'un traitement et ne remplace pas une formation appropriée. Ni le détenteur des droits d'auteur, ni les auteurs, ni aucune autre partie ayant participé à la préparation ou à la publication de cette publication ne garantissent que les informations qu'elle contient sont à tous égards exactes ou complètes, et ils ne sont pas responsables de toute erreur ou omission ou des résultats obtenus par l'utilisation de ces informations.

## Remerciements

Ce guide s'inspire du modèle cognitif de la panique du Professeur David M. Clark (1986). Les auteurs remercient la Dre Marie Larford (Chef clinique en médecine générale) pour ses commentaires sur les aspects liés à la recherche d'un avis médical.

Le travail d'adaptation et la traduction ont été réalisés par Mme Louise Simard, psychologue et traductrice.  
[Version 1 : Mars 2021] CISSS Chaudière-Appalaches