

Même dans
la tempête,
il est possible
de retrouver
le calme.

Les troubles paniques

Quand la peur surgit sans prévenir...

Une attaque de panique n'est pas un danger réel,
mais une alerte fausse du corps.
Elle est impressionnante, mais elle passe.

Un petit pas
après l'autre,
vers plus
de sérénité.

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

C'est une montée brutale d'une peur
intense qui atteint un pic en quelques
minutes, sans danger réel.
Elle s'accompagne de sensations
physiques et émotionnelles très
impressionnantes.

Respirer
Se recentrer
Avancer
pas à pas...

Que peut-on ressentir ?

- ✓ Palpitations, accélération du cœur
- ✓ Sensation d'étouffement
- ✓ Vertiges, tête qui tourne
- ✓ Tremblements, sueurs
- ✓ Douleur ou gêne thoracique
- ✓ Sensation d'irréalité
- ✓ Peur de perdre le contrôle
ou de mourir

Des réactions intenses
mais qui ne sont pas dangereuses
en elles-mêmes.

S'accueillir

Se comprendre

Se libérer

Il existe des solutions

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)
sont efficaces pour réduire la fréquence et l'intensité
des crises, retrouver confiance et reprendre une vie
plus sereine.

www.le-papillon-et-le-grillon.fr

Des ressources pour avancer ensemble

Que se passe-t-il dans le corps ?

Face à une situation perçue comme
menaçante, le système d'alarme du cerveau
se déclenche. Le corps libère des hormones
de stress (comme l'adrénaline) qui
préparent à fuir ou à se défendre.
Même sans danger réel, ce mécanisme
peut se mettre en route.

Pourquoi ça revient ?

Après une première crise, il est fréquent
de rester plus attentif aux sensations
du corps. Cette hypervigilance entretient
l'anxiété et peut favoriser l'apparition
de nouvelles crises. C'est un cercle
qui peut se maintenir, mais qui peut
se comprendre et se modifier.



Que faire ?

- ✓ Comprendre ce qui se passe
- ✓ Apprendre à mieux gérer les sensations
- ✓ Mettre en place des outils concrets
(respiration, ancrage, restructuration
cognitive...)
- ✓ Se faire accompagner

Demandez de l'aide,
c'est déjà prendre soin
de soi.



Sources fiables

- Haute Autorité de santé (HAS). Trouble panique, 2024.
- Assurance Maladie. Trouble panique, 2024.
- NICE. Panic disorder, CG13, 2011 (mise à jour).
- Inserm. Les troubles anxieux.
- Santé mentale France. Les troubles paniques.