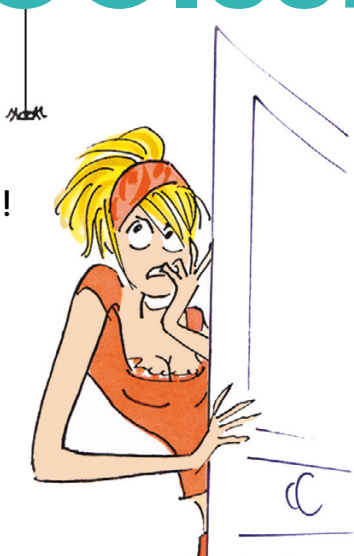


Shirley Trickett

# EN FINIR AVEC LES CRISES D'ANGOISSE

Débrancher  
sa sonnette  
d'alarme pour  
mieux vivre enfin !



UN LIVRE OPTIMISTE  
QUI PROUVE QUE LES CRISES DE PANIQUE  
NE SONT PAS UNE FATALITÉ

POCHE  
L E D U C . S  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Nous vivons tous des moments où nous ressentons une forte angoisse et où nous sommes assaillis par un stress intense. Mais quand cela donne lieu à des vertiges récurrents, des douleurs dans la poitrine, voire une perte de connaissance, il est alors temps d'agir pour apprendre à mieux gérer ce type de situation.

## Un guide indispensable pour réduire efficacement votre angoisse

Riche en témoignages, cet ouvrage accessible et pratique vous permet de :

- **Comprendre l'origine** de vos crises et les éviter.
- **Réguler votre souffle** pour mieux respirer.
- **Suivre un régime alimentaire** sain et équilibré.
- **Traiter vos phobies et diminuer votre stress** de façon naturelle.

En décryptant ce qui se passe dans votre corps quand vous sentez l'angoisse monter, vous vous libérez durablement du stress et vous vous reconnectez à vous-même.

**Shirley Trickett** a travaillé auprès de personnes anxieuses et dépressives pendant des années. Elle est également auteure de *Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression* aux éditions Leduc.s.

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

6 euros  
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guylaine Moi  
Illustration Valérie Lancaster

ISBN 979-10-285-1238-5



9 791028 512385



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression*, 2018.

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Mise en pages : Facompo

Illustrations : Delétraz

Traduction de Maylis Gillier

Titre de l'édition anglaise :

*Coping Successfully with Panic Attacks*

Copyright © Shirley Trickett 1992

Traduit de l'anglais par Catherine Barret

Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage du même titre  
paru en 2014 et mis à jour en 2016.

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1238-5

ISSN : 2427-7150

SHIRLEY TRICKETT

EN FINIR  
AVEC  
LES CRISES  
D'ANGOISSE



**BONUS**

*Un extrait de Comment se  
débarasser de l'anxiété et  
de la dépression offert !  
(Voir page 205)*

**POCHE**

L E D U C . S



# Sommaire

Introduction	7
<b>Première partie – Se connaître soi-même</b>	<b>15</b>
Chapitre 1 L'ennemi redouté : la crise d'angoisse	17
Chapitre 2 Que peut faire le médecin ?	29
Chapitre 3 Épuisement nerveux et crises de panique	37
Chapitre 4 Respirer à moitié, c'est vivre à moitié	47
Chapitre 5 Témoignages médicaux sur l'hyperventilation	67
Chapitre 6 Une histoire de sucre	73
Chapitre 7 Médicaments et drogues en tous genres	93
<b>Deuxième partie – Se guérir soi-même</b>	<b>109</b>
Chapitre 8 Mieux respirer	111
Chapitre 9 Adopter un régime sain	125
Chapitre 10 Vaincre le spasme musculaire chronique	135
Chapitre 11 L'agoraphobie	155
Chapitre 12 Le stress permanent	163

Chapitre 13	Exercice, lumière, soleil et air frais	173
Chapitre 14	Aimer l'enfant en soi	187
	<b>Bibliographie</b>	<b>193</b>
	<b>Adresses utiles</b>	<b>195</b>
	<b>Table des matières</b>	<b>197</b>



## Introduction

**S** I VOUS SOUFFREZ de ce problème angoissant que sont les crises de panique, vous trouverez probablement ce livre optimiste et plein de bon sens. Je l'ai écrit en réponse aux nombreuses demandes d'information que je reçois sur ce sujet, dans le but de réconforter, de rassurer, et de faire passer ce message auquel je crois profondément : on peut *guérir* des crises de panique (ou crises d'angoisse). Oui : guérir. Je ne prétends pas que la lecture des chapitres qui suivent vous apportera toutes les réponses, ni que les méthodes que je décris donneront un résultat du jour au lendemain. Mais j'espère que, lorsque vous comprendrez pleinement ce qui se passe en vous

pendant ces crises, vous en aurez moins peur et vous accepterez l'idée qu'elles ne tombent pas du ciel, ni sur des personnes sans défense : elles ont toujours une cause.

## **C'est vous-même qui causez vos crises de panique**

Vous allez peut-être vouloir ne pas en lire davantage et jeter ce livre au feu ! (Tant pis, je prends le risque.) Qui céderait délibérément à de telles crises ? Qu'on suggère que vous puissiez être responsable de ce que vous redoutez le plus doit pour le moins vous agacer : on ne peut pas comprendre toute l'horreur d'une crise d'angoisse à moins d'avoir vécu cela soi-même ! J'espère donc que vous me pardonneriez quand vous saurez que c'est mon cas. J'écris rarement sur un sujet dont je n'ai pas une connaissance personnelle, et je peux vous assurer que, lorsque je décris la crise de panique dans ses moindres détails, c'est pour en avoir fait moi-même la terrifiante expérience.

## **L'expérience des autres**

J'ai également travaillé pendant dix ans avec des personnes souffrant de crises de panique, et je me sers de cette expérience pour vous aider à retrouver l'origine de vos propres crises. Vous aussi, j'en suis sûre, vous parviendrez à comprendre ce que vous faites à votre corps, et pour quelle raison il est régulièrement submergé par des doses d'adrénaline anormales

qui provoquent en vous des sensations bizarres et effrayantes. On comprend que celui qui vit de telles sensations en vienne à croire que tout cela va se terminer au mieux par une crise cardiaque, au pire par son départ brutal de ce bas monde.

---

La première crise de panique de John (ou ce qu'il a cru sur le moment être sa première crise) est survenue alors qu'il était parti suivre un stage de gestion. Tout allait bien, il ne se faisait pas de souci et était content d'avoir été choisi pour cette formation. Allongé sur son lit, il lisait un journal, quand il a commencé à avoir le souffle court, à transpirer et à ressentir une grande angoisse. Il a marché à travers la chambre, s'est fait une tasse de café, et la sensation a disparu. Mais l'incident s'est reproduit au cours d'une longue attente de nuit pour obtenir un visa. Sa mère était une personne très nerveuse qui souffrait d'agoraphobie, il a donc identifié ce qui lui arrivait comme un symptôme nerveux. Mais pourquoi cela lui arrivait-il, à lui ? Il aimait partir en vacances et sortir, il savait donc qu'il n'était pas agoraphobe.

Il n'a commencé à comprendre qu'en s'apercevant que cela arrivait uniquement lorsqu'il était à la fois loin de chez lui et seul (il passait habituellement ses vacances avec sa petite amie). Il s'est souvenu d'avoir éprouvé les mêmes sensations lorsque, enfant, on l'avait envoyé en convalescence chez une tante à la suite d'une rougeole. Privé de son grand frère, il se sentait seul et avait peur. Les symptômes ont disparu lorsqu'il a pu retrouver ce souvenir d'enfance et en parler.

---

Marie était une femme de 49 ans, gaie et efficace. À la suite d'un licenciement économique, elle a eu des insomnies et on lui a prescrit un somnifère, le Triazolam (aujourd'hui retiré de la vente). C'était la première fois qu'elle prenait un quelconque médicament – de fait, elle n'avait pas consulté de médecin depuis des années. Après quelques jours de traitement, elle a commencé à se sentir nerveuse et déprimée. Au bout de deux semaines, elle a eu sa première crise de panique en faisant des courses, et deux autres crises le lendemain.

Sa fille lui a alors dit qu'elle n'était plus la même depuis qu'elle prenait ces somnifères, et elle les a jetés. Sur le moment, Marie n'a pas apprécié, mais, quelques jours plus tard, elle a remercié sa fille. Malgré deux nuits sans sommeil, elle a commencé à se sentir de nouveau elle-même dès le lendemain de l'arrêt des médicaments, et n'a plus eu de crises de panique par la suite.

---

Notez bien que Marie a pu arrêter les somnifères d'un seul coup parce qu'elle ne les prenait que depuis deux semaines. Ce n'est pas ce qu'il faut faire habituellement (voir p. 93-95).

---

Deborah, 19 ans, travaillait dans un bureau. Elle a dû cesser de boire du thé au travail parce qu'elle ne pouvait plus tenir sa tasse sans trembler. De plus, elle avait du mal à avaler et éprouvait le sentiment qu'il allait lui arriver quelque chose de terrible. Cela ne se passait qu'à son travail, où elle souffrait de l'attitude d'une supérieure hiérarchique qu'elle trouvait injuste envers elle, sans avoir le courage de le lui dire.

En se confiant à un ami, elle s'est rendu compte qu'elle reproduisait ainsi une situation ancienne très douloureuse, où elle éprouvait le même sentiment d'impuissance. Elle avait vécu seule avec son père jusqu'à ce que l'amie de celui-ci vienne vivre avec eux, alors qu'elle avait entre 13 et 16 ans. Avec Deborah, cette femme était peu aimable et autoritaire, mais le père, apparemment, ne s'apercevait de rien. Deborah se sentait donc seule et mal dans sa peau.

Après avoir suivi un stage d'affirmation de soi, elle a pu affronter sa supérieure, prendre peu à peu confiance en elle et s'assumer, et les sensations de panique ont disparu.

---

## **Le partage des expériences**

Il est souvent très difficile de convaincre quelqu'un que les symptômes qu'il éprouve sont des crises d'anxiété, et encore plus difficile de le convaincre qu'il peut apprendre à les contrôler et à les gérer, voire s'en débarrasser tout à fait. Selon mon expérience, le travail en groupe avec des personnes qui souffrent de crises de panique est très gratifiant et très efficace. Lors de séances avec un seul patient, il m'est souvent arrivé de parler jusqu'à l'extinction de voix sans grand résultat, pour m'apercevoir ensuite que, dans un groupe de parole où ils écoutaient les autres parler de leur vécu, ces patients étaient immédiatement rassurés. Certains de ces cas sont racontés dans ce livre. J'y décris plusieurs types de crise de panique,

avec l'espoir que vous en trouverez un qui ressemble au vôtre ; n'oubliez pas, cependant, que vous n'y trouverez probablement pas le reflet exact de votre propre situation.

## **Ce que ce livre peut vous apporter**

L'approche choisie ici est celle de la gestion de l'anxiété par des moyens physiques : comment réguler le souffle ou les taux de sucre sanguin, et comment libérer le spasme musculaire afin de ralentir la production d'adrénaline, dont l'excès est la principale cause des crises de panique. La première partie décrit en détail ce qui se passe dans le corps lorsqu'on tire en permanence la sonnette d'alarme. La seconde partie propose des méthodes pour vous aider à lâcher la sonnette. Ne cédez pas à la tentation d'aller tout de suite à cette partie : les suggestions qui y sont faites n'auront de sens que lorsque vous aurez compris pourquoi votre corps se comporte de cette façon. La première partie vous aidera aussi à retrouver l'origine de vos symptômes : vous serez peut-être surpris par certaines des causes possibles.

Il n'est pas nécessaire d'être particulièrement « tendu » pour avoir des crises de panique. Beaucoup croient que cela n'arrive qu'à des personnes déjà très angoissées. Ce n'est pas ce que j'ai constaté : j'ai vu beaucoup de cas où les crises avaient une cause purement physique, par exemple un régime alimentaire, une activité physique prolongée ou une réaction à un médicament.

## Comment travailler avec ce livre

La première approche choisie est donc celle du corps, mais la santé émotionnelle et psychique sera également abordée. La santé totale vient de l'harmonie entre le corps et l'esprit, mais il faut bien commencer quelque part : prendre soin de votre corps, c'est créer les conditions d'une tranquillité d'esprit qui, à son tour, vous permettra de vous relier à ce qui, selon moi, est le plus important en vous : votre âme, votre être intérieur, spirituel, essentiel – appelez-le comme vous voudrez. L'amour inconditionnel de la personne que vous découvrirez pendant ce voyage intérieur est ce que vous pourrez faire de plus important pour être en bonne santé physique et psychologique.

Par ailleurs, ce livre propose des informations scientifiques sur la question de l'hyperventilation, qui est l'une des principales causes des crises de panique, mais dont les symptômes sont souvent ignorés ou considérés comme sans gravité. Si vous suivez déjà un traitement, ce livre ne le remplacera pas, mais en sera plutôt le complément. Cependant, vous vous apercevrez peut-être qu'en savoir davantage sur votre corps et sur ses réactions vous permet de réduire votre consommation de tranquillisants ou d'antidépresseurs, voire de vous en passer tout à fait.

**Note importante :** Ne changez rien à votre traitement actuel sans l'accord de votre médecin et sans être parfaitement informé des méthodes de sevrage (voir p. 93-100). D'autre part, ne suivez aucun conseil diététique qui entre en contradiction avec le régime préconisé par votre médecin.





Première partie

---

Se connaître  
soi-même



# 1

## L'ennemi redouté : la crise d'angoisse

### **Qu'est-ce qu'une crise d'angoisse ?**

La crise d'angoisse (ou crise de panique) est une exagération de la réaction normale du corps à la peur. L'adrénaline, substance normalement produite lorsque nous devons agir – pour fuir un danger, pour combattre et même pour nous mettre en colère –, est produite en excès, avec pour conséquence toute une série de sensations déplaisantes et un niveau angoissant de peur. Il est regrettable que cet ensemble de sensations – car il ne s'agit pas d'autre chose – ait été nommé « crise de panique ». Le mot « crise » (ou « attaque ») suggère la maladie, quelque chose que l'on subit, que l'on ne peut ni empêcher, ni contrôler. Or, il n'en est rien, comme nous le verrons dans les chapitres suivants. Il vaudrait donc mieux employer les expressions

« montée d'adrénaline » ou « bouffée d'adrénaline », qui décrivent précisément le phénomène et n'ont pas une connotation aussi inquiétante.

### *Que ressent-on lorsqu'on est submergé par l'adrénaline ?*

Le corps se comporte comme dans un film en accéléré ou dans un vieux film de Charlot : tout va trop vite, on respire plus fort, les battements de cœur s'accroissent, la pression sanguine monte, les pensées défilent rapidement. Tous les systèmes de l'organisme sont affectés, y compris la digestion – d'où l'un des grands soucis de la victime d'une crise de panique : le besoin urgent d'aller aux toilettes.

### **Qu'éprouve-t-on pendant ces crises ?**

Sandra, 38 ans : *Je suis sûre qu'il va m'arriver quelque chose de terrible, je tremble de la tête aux pieds. J'ai la bouche sèche, j'ai l'impression que je ne peux rien avaler. Ça m'arrive généralement dans un magasin. Dès que je sors à l'air libre, c'est fini.*

Marc, 27 ans : *Je me sens très faible, comme si j'allais m'évanouir. J'ai du mal à respirer correctement. Je transpire, et mon amie dit que je deviens tout pâle. À chaque fois, je me sens tellement désespéré que je suis persuadé que je vais mourir. Après, forcément, je me sens tout bête.*

Pierre, 45 ans : *Tout d'un coup, la terreur m'envahit, mon cœur bat à toute vitesse, j'ai envie de*

*courir. Où que je sois, il faut que je sorte immédiatement et que je rentre à la maison le plus vite possible. À la maison, ça ne m'arrive jamais.*

*Stéphanie, 54 ans : J'ai des pensées bizarres, mes propres paroles me paraissent étranges. À chaque fois, je me sens comme si j'allais avoir une attaque. Tout a l'air bizarre autour de moi. Chaque fois, la peur me paralyse, et j'ai beaucoup de mal à me convaincre que ce n'est qu'une crise de panique. Je le reconnais facilement après coup, mais sur le moment, pas du tout – et même, je suis très fâchée si quelqu'un suggère que c'est peut-être nerveux.*

*Léo, 32 ans : C'est comme si une profonde dépression me tombait dessus d'un seul coup. Je suis angoissé aussi, mais apparemment, c'est surtout un sentiment de tristesse. Lorsque ça m'arrive, je suis complètement désespéré, et je mets souvent deux ou trois jours à m'en remettre. Quand ça va mieux et que j'analyse, en général je vois bien que c'est l'anxiété qui a tout déclenché, mais ça ne me vient jamais à l'idée sur le moment. Pendant plusieurs jours, je vis dans la terreur d'une nouvelle crise.*

## **Les symptômes de la crise de panique**

Le but de cette liste de symptômes n'est bien sûr pas de vous décourager. Au contraire, elle devrait vous convaincre qu'un simple afflux d'adrénaline dans

l'organisme peut causer toutes les sensations bizarres que vous éprouvez, et bien d'autres encore :

- *Peur* : de mourir, de la fin du monde, de devenir fou, d'avoir une crise cardiaque ou une attaque cérébrale, de ne plus se contrôler, de s'évanouir, d'être incontinent, de vomir, de crier, de se ridiculiser, de courir, de l'inconnu.
- *Pensées confuses* : au moment de la crise de panique, même une personne qui en souffre régulièrement peut avoir du mal à admettre que c'est bien ce qui lui arrive.
- *Désorientation* : comment suis-je arrivé ici ?
- *Sentiments d'irréalité* : même les lieux familiers paraissent étranges.
- *Perceptions exacerbées* : impression que les objets environnants se déplacent trop vite, sont trop bruyants, trop lumineux.
- *Abattement, dépression* : on est tout à coup submergé par des sentiments de tristesse et de chagrin, on voit tout en noir.
- *Irritabilité* : incapacité à supporter les plus petites contrariétés.
- *Sensation de vertige* : je vais tomber.
- *Sueurs* : je transpire, je me sens mal.
- *Palpitations* : mon cœur va éclater, j'ai une crise cardiaque.
- *Essoufflement* : j'étouffe, je ne peux plus respirer.
- *Douleurs thoraciques* : j'ai une crise cardiaque.

- *Bourdonnements d'oreilles* : j'ai une sensation bizarre dans la tête. J'ai une attaque cérébrale.
- *Picotements ou fourmillements dans les mains, les pieds ou autour de la bouche* : j'ai une attaque.
- *Ma langue ne fonctionne plus* : j'ai une attaque.
- *Je ne trouve plus mes mots* : j'ai une attaque.
- *Perte de connaissance* : quand le corps ne peut plus supporter davantage d'adrénaline, il réagit en provoquant une brève perte de connaissance qui amène une relaxation artificielle ; les muscles se détendent, la respiration se ralentit, etc. La crise de panique est peut-être le signe que le corps a besoin de cet « évanouissement », de ce congé momentané.

**Note importante** : En cas de douleurs dans la poitrine, consulter *systématiquement* un médecin.

## **Qui peut avoir une crise de panique ?**

Vous, moi, le voisin, votre petit garçon ; le pape lui-même, peut-être ! Tout le monde fonctionne grâce à l'adrénaline, donc, tout le monde peut être victime d'une crise de panique un jour ou l'autre dans sa vie.

### *Faut-il être d'un tempérament anxieux pour avoir des crises de panique ?*

Non. Si vous êtes plus anxieux que d'autres en temps normal, vous avez plus de chances d'avoir une crise

d'angoisse qu'une personne très détendue, mais, comme vous le verrez avec la liste des causes, les crises ont des déclencheurs physiologiques sans rapport avec le niveau d'anxiété.

### *Les crises de panique utiles*

En cas de danger réel, par exemple un tremblement de terre ou une agression, l'accès de panique serait une réaction normale ; la personne s'enfuirait ou combattrait, et l'excédent d'adrénaline serait utilisé efficacement.

### *Les crises de panique inutiles*

Dans ce cas, il n'existe aucune menace identifiable ; la victime réagit par une peur extrême à un événement normal, par exemple devoir faire la queue au supermarché ou se rendre à une soirée. Le déclencheur de la crise peut être aussi bien physique qu'émotionnel (nous y reviendrons). Là encore, l'adrénaline envahit le corps au point de produire des sensations extrêmement désagréables, ainsi qu'un niveau de peur qui empêche de comprendre ce qui se passe et, pire, de savoir ce qu'il faut faire. L'énergie excédentaire ne peut être dépensée d'aucune façon, et la victime ne sait pas comment fermer le robinet d'adrénaline. Elle voudrait quitter la file d'attente ou la soirée et s'enfuir en hurlant, comme elle le ferait devant un tremblement de terre, mais son esprit rationnel sait qu'il n'y a aucun danger réel. Elle est donc dans une grande confusion mentale. Malheureusement, ce sentiment de détresse contient en germe la prochaine crise de panique, et c'est ainsi que le cercle vicieux est amorcé.



### *Les crises de panique occasionnelles*

Elles se produisent souvent en réaction à des situations particulières, comme prendre l'avion ou aller chez le dentiste, ou, de façon moins spécifique, lorsqu'on ne se sent pas très en forme. Elles disparaissent quand la vie reprend son cours normal. Les crises de panique causées par des déclencheurs physiques entrent dans cette catégorie. Par exemple, si un nez bouché provoque hyperventilation et panique, les crises disparaîtront dès que le rhume sera soigné.

### *Les crises de panique pendant et après un épisode stressant*

Les gens comprennent que la panique puisse survenir dans des moments de crise, mais ils sont surpris lorsqu'elle n'apparaît qu'après l'événement stressant : « Je ne me fais plus aucun souci pour Jean, il va tout à fait bien à présent. Je n'ai plus aucune raison de paniquer. » Mais, lorsque le niveau d'adrénaline est resté durablement élevé afin d'assurer l'énergie nécessaire pour affronter une crise prolongée, il ne retombe pas dès l'instant où on cesse d'en avoir besoin. L'énergie excédentaire se décharge donc souvent en crises d'angoisse.

### *Fréquence des crises de panique chez les personnes nerveuses*

Une personne constamment anxieuse a un risque plus élevé d'avoir des crises de panique. Les gens qui ont des crises de panique sur fond d'anxiété permanente peuvent être très handicapés dans la vie. Ils sont

souvent agoraphobes ou ont des phobies sociales. Si vous êtes dans cette catégorie, vous avez besoin de l'aide d'un professionnel. La situation n'est pas si noire qu'il y paraît, et certains s'en sortent très bien. « J'ai toujours été quelqu'un d'anxieux » ne signifie pas que vous soyez condamné à le rester à vie. Une part importante du traitement consiste à informer le patient et à le rassurer sur le long terme.

## Quelles sont les causes ?

On peut les classer en quatre catégories :

1. *Causes émotionnelles* : épuisement nerveux provoquant anxiété et dépression.
2. *Causes physico-émotionnelles* : l'épuisement nerveux, par exemple, peut provoquer des spasmes musculaires ou l'hyperventilation.
3. *Causes physiques* : par exemple un régime, des vêtements trop serrés.
4. *Causes psychiques* : désespoir, impossibilité de se projeter au-delà d'une réalité douloureuse, phobie de la mort.

Il est très difficile de ranger les causes des crises de panique dans des catégories distinctes, parce qu'il peut y avoir imbrication des effets d'un malaise à la fois physique, émotionnel et psychique. Mais nous allons tenter de le faire. Nous avons vu que les symptômes sont causés par un excédent d'adrénaline, mais qu'est-ce qui peut causer la surproduction de cette substance ? La liste est longue. Inutile de dire que

nous ne prendrons pas en considération les causes qui pourraient raisonnablement vous paniquer, comme de trouver un cobra dans votre tas de compost !

### *Causes physiques*

- *Taux de sucre instable dans le sang, régime, jeûne.* Nous reviendrons plus en détail sur les raisons pour lesquelles les variations du glucose sanguin provoquent des crises de panique (voir p. 73 à 92).
- *Problèmes d'oreille interne.* Ils sont responsables de vertiges. La sensation que tout se met à tourner peut être particulièrement effrayante, surtout lorsque cela arrive hors de chez soi. Un accès de vertige peut conduire à l'agoraphobie.
- *Pression sanguine insuffisante.* En France (contrairement à l'Angleterre), on s'inquiète d'une pression sanguine trop basse. L'hypotension peut être un puissant déclencheur de crises de panique, parce que le manque d'oxygénation du cerveau provoque anxiété, vertiges et pertes de connaissance. Dans ce cas, il peut être bon d'augmenter la consommation de sel et de faire davantage d'exercice physique.
- *Réactions aux drogues prescrites.* Les réactions allergiques et les effets secondaires de certains médicaments peuvent accroître l'anxiété et les crises de panique. Paradoxalement, les tranquillisants et les antidépresseurs ont souvent cet effet, surtout au début du traitement.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**En finir avec les crises d'angoisse**

Shirley Trickett



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E