

ATTAQUE DE PANIQUE

Diverses contributions

Traduit par Richard Parent

Je n'avais pas encore un texte abordant les attaques de panique dans un contexte de bégaiement. Ceux-ci viennent, je l'espère, combler le vide. RP

ATTAQUE DE PANIQUE

Je vous invite à lire les symptômes d'une Attaque de Panique énumérés dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) publié par l'Association américaine de Psychiatrie ; vous y découvrirez ce qu'est un "Blocage de Parole." Un blocage de parole est une attaque de panique ressentie dans les organes intervenant dans la parole (mâchoires, bouche, cordes vocales, cou, poitrine, estomac, etc.). Pour qu'une personne soit diagnostiquée comme ayant une Attaque de Panique, au moins quatre des symptômes suivants doivent se produire soudainement et atteindre un sommet de peur intense ou de malaise pendant une certaine période (en moins de 10 minutes) :

1. Palpitations, cœur qui bat la chamade ou rythme cardiaque accéléré
2. Transpiration
3. Tremblements
4. Sensation de souffle court ou d'étouffement
5. Sensation de suffocation
6. Douleur poitrinaire ou malaise
7. Nausée ou détresse abdominale
8. Sensation de vertige, d'instabilité, étourdissement ou évanouissement
9. Déréalisation (sentiment d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi)
10. Peur de perdre contrôle ou de devenir fou
11. Peur de mourir
12. Paresthésie (engourdissement ou sensations de picotements)
13. Froideur ou rougeurs chaudes.

Combien de ces symptômes ressentez-vous lors d'un intense blocage ? Je crois que vous êtes assez familiers avec un certain nombre d'entre eux, n'est-ce pas ? Qu'est-ce que cela signifie relativement à un blocage de parole et que pouvez-vous faire pour cesser de paniquer ainsi ?

ATTAQUES DE PANIQUE/TROUBLE D'ANXIÉTÉ

Commençons par une brève description d'une attaque de panique par Jane, dans un courriel du 19 octobre 2017 (*neurosemanticsofstuttering*) :

«... Mais ma révélation la plus récente se produisit pour la panique. Auparavant, lorsque je ressentais une sensation de panique en anticipant des difficultés à dire un son/mot problématique, j'étais tellement paniquée et craintive que je laissais inconsciemment cette panique prendre le dessus sur moi : je me taisais, luttais pour faire sortir les mots ou, consciemment ou inconsciemment, mes muscles de la parole (larynx, langue, cage thoracique/diaphragme, etc.) devenaient tendus par ma tentative de ne pas laisser sortir les sons bégayés... ce qui résultait inexorablement en un blocage.

Mais maintenant, lorsque je commence à paniquer parce que j'anticipe un mot/son difficile, je considère cela comme un rappel pour prononcer lentement le mot ou le son problématique (ou syllabe par syllabe), une forme de modification du blocage. Comme le mentionne Barbara Dahm, il est important de ne pas considérer les mots comme des choses/objets, mais plutôt comme une série de sons/syllabes. Cela aide vraiment. On doit également se réapproprier notre pouvoir et ne pas laisser aux autres trop de pouvoir sur nous... J'abandonne graduellement cet impossible objectif d'être parfaite en tout temps... Non seulement est-ce humainement impossible, mais qui s'en soucie? Donc, pour moi, c'est la manière avec laquelle je gère mes moments de panique qui me donne enfin l'espoir que la parole sans effort est possible.»

COMMENT JE COMPOSE AVEC MES ATTAQUES DE PANIQUE AU TRAVAIL

Par Andrea Petersen

Motto, 7 juillet 2017



« Tout au long des 25 années que je me suis battue avec un sérieux trouble d'anxiété, j'ai appris certaines stratégies. »

Cet article pourrait ne pas vous être d'un grand secours. Mais en attendant de trouver mieux... RP

Il y a quelques années, j'étais assise à mon bureau dans la salle de rédaction du *Wall Street Journal* lorsque je commençai à me sentir bizarre. Étant journaliste, je couvrais une histoire d'empoisonnement au monoxyde de carbone. Je parlais au téléphone avec un médecin qui me décrivait les symptômes de cette maladie — étourdissement, souffle coupé et confusion.

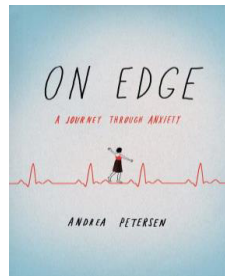
Au fur et à mesure que parlait le médecin, je sentis mon rythme cardiaque s'accroître. Ma respiration se fit rapide et superficielle et je fus envahie d'un mince film de transpiration. J'avais l'impression d'être dans les vapes et je commençais à voir des points noirs tourner devant mes yeux. Je poussai ma chaise vers l'arrière et plaçai ma tête entre mes genoux — le téléphone étant

ATTAQUES DE PANIQUE/TROUBLE D'ANXIÉTÉ

toujours à mon oreille — espérant ne pas m'évanouir en plein milieu d'une conversation. « Tu es correcte », me disais-je à moi-même. « Prends de profondes respirations. »

Je subissais une [attaque de panique](#),¹ chose que j'avais subie des centaines de fois auparavant. Mais cette fois, elle se produisait au travail, en plein milieu d'une journée de travail — et à la vue de douzaines de mes collègues. Une bonne partie de mon [anxiété](#) tourne autour de questions de santé, et je ressentais « psychosomatiquement » les symptômes d'un empoisonnement au monoxyde de carbone que me décrivait ce médecin.

Avoir un [trouble d'anxiété](#) — dont sont atteints [40 millions d'adultes américains](#)² — n'est rien de drôle. Composer avec une crise au travail l'est encore moins. Selon un sondage de 2006 de l'Anxiety and Depression Association of America, seulement [une personne sur quatre atteintes de trouble d'anxiété](#) l'ont divulgué à leur employeur. Les gens citèrent plusieurs raisons : qu'une telle divulgation pourrait limiter leurs promotions, que cela serait enregistré dans leur dossier d'employé ou qu'ils seraient perçus comme manquant de volonté pour accomplir leur travail. Jusqu'à récemment, alors que je me décidai à écrire un livre à ce sujet,³ je n'avais jamais parlé de mon anxiété avec mes patrons. Avant cela, j'avais trop peur d'être jugée, catégorisée ou d'être considérée comme moins capable.



Malgré cela, tout au long des 25 années que je me suis battue avec de sérieux troubles d'anxiété, j'ai appris certaines stratégies sur la façon de composer avec ceux-ci en milieu de travail.

L'action la plus importante que j'aie entreprise fut d'établir un réseau d'appuis au travail. Bien que j'aie résisté, jusqu'à récemment, à le dire à mes patrons, j'ai toujours donné des indices à quelques collègues avec qui j'étais plus proche au sujet de mon anxiété. Le fait de savoir que je pouvais compter sur un collègue en cas de besoin amoindrait mon sentiment de peur. Sachant qu'il y avait au moins une personne avec qui je pouvais être honnête, je ne me sentais pas prisonnière de ma panique. C'est déjà assez difficile de passer au travers une attaque de panique sans en plus subir la pression de devoir faire semblant d'avoir retrouvé mon état normal.

Lorsque mon anxiété montait en flèche pendant une journée de travail — que ce soit parce que je n'avançais pas suffisamment vers le dénouement d'un événement ou qu'un échéancier serré me pressurait — j'envoyais un courriel ou un texto à un/une ami(e) afin qu'il/elle vienne marcher avec moi. (Il arrive que je doive également prendre un demi-comprimé de Klonopin [Clonazépam], un médicament anti-anxiété.) Je suis chanceuse d'œuvrer dans un milieu qui me

¹ La majorité des liens hypertextes de cet article mène à d'autres articles en anglais. RP

² Soit environ 12 % de la population. RP

³ [On Edge, A Journey Through Anxiety](#), par Andrea Petersen.

ATTAQUES DE PANIQUE/TROUBLE D'ANXIÉTÉ

permet, et même s'attend, à ce que je quitte mon bureau de temps à autre — j'ai constaté que de marcher avec un ami proche me calmait et que c'était encore mieux si cette marche avait lieu dans un parc. Dans [une recherche publiée en 2015](#), des chercheurs de l'Université Stanford travaillèrent avec deux groupes de personnes empruntant des sentiers différents — un groupe se promenait dans un parc agrémenté d'une belle pelouse verdoyante, l'autre le long d'une autoroute achalandée. Les individus ayant marché dans un parc démontraient, après leur sortie, une moindre anxiété que ceux qui marchèrent le long de l'autoroute.

Étant donné que je suis plus encline à devenir anxieuse lorsque je suis sous pression, j'ai identifié à quel moment de la journée j'étais plus performante et créative. Pour moi, c'est le matin, et plus c'est tôt, mieux c'est — je me couche parfois plus tôt pour me lever à 5 h du matin afin d'écrire quelques heures avant de me préparer à partir au travail. Le fait de planifier les travaux urgents pendant cette période efficace — et de vérifier ma liste de choses à faire — a pour effet que je ne me sente pas submergée par les choses à faire ou le travail.

L'efficacité avec laquelle je compose avec mon anxiété au travail dépend beaucoup de ce que je fais à l'extérieur du bureau — recevoir un traitement approprié fut, bien sûr, primordial. Pendant les mois et les années où mon anxiété atteignit des sommets, je me tournai vers la [thérapie cognitivocomportementale](#) et une [médication antidépressive](#), comme le Lexapro ([l'escitalopram](#)), ces deux traitements ayant démontré leur efficacité supérieure pour les troubles d'anxiété.

Mais même lors des périodes plus faciles de ma vie, je devais toujours être sur mes gardes. Des recherches démontrèrent que [l'insuffisance de sommeil favorisait l'anxiété](#), raison pour laquelle je m'assure de dormir huit heures par nuit. Puis je m'entraîne et pratique le yoga presque quotidiennement. On a démontré que [l'exercice](#) en général, et [le yoga en particulier](#), diminuait modérément les symptômes de l'anxiété. La pratique de [la pleine conscience](#) en général, y compris la méditation (une chose que je devrais faire), est de plus en plus utilisée dans le traitement des troubles d'anxiété; des [études](#) ayant d'ailleurs démontré qu'elles réduisent les symptômes de façon significative.

Lorsque j'ai eu cette attaque de panique au bureau, je complétais mon entretien aussi rapidement que possible. Encore ébranlée et le souffle coupé, je courus vers le bureau d'un ami, lui pris le bras en lui demandant s'il pouvait venir marcher avec moi. Nous nous promenâmes surtout en silence, mon ami me demandant, périodiquement, si j'allais bien. Après environ 20 minutes, je commençai à me sentir mieux. Lorsque nous retournâmes au bureau, je m'assis pour terminer mon reportage. Je l'ai même remis à temps.

SOURCE : Traduction de [How I Handle Panic Attacks at Work](#) par Andrea Petersen. Publié dans MOTTO, des éditions Time, le 7 juillet 2017.

ATTAQUES DE PANIQUE/TROUBLE D'ANXIÉTÉ

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Février 2018.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca Mon identifiant Skype est : ricardo123.