**Quelle conduite à tenir en cas d'attaque de panique ?**

1. **prendre conscience qu'il s'agit d'une attaque de panique** :

vous pouvez ressentir des sensations physiques inquiétantes comme des douleurs thoraciques, des vertiges, des étourdissements, des difficultés respiratoires

Vous pouvez aussi avoir des pensées inquiétantes comme la peur de mourir, la peur de perdre le contrôle ou la peur de devenir fou

1. **Vous mettre dans un endroit calme**
2. **Concentrez-vous sur la gestion de la crise** :

prendre conscience de votre crise de panique en vous disant consciemment : «  je suis en train de faire une attaque de panique »

contrôlez votre respiration en augmentant le temps d'expiration légèrement, afin d'éviter l'hyperventilation

1. Si ces premières mesures sont inefficaces, il est possible de vous prescrire éventuellement un traitement à prendre en cas de crise, mais toujours en association avec une psychothérapie et un traitement de fond plus global
2. **En prévention de la crise, nous vous recommandons l'apprentissage et la pratique de la cohérence cardiaque** à raison de 3 séances de 5 min par jour (en vous aidant par exemple d'un logiciel ou d'une application sur smartphone) ou des techniques de respiration abdominale selon la méthode suivante :

|  |
| --- |
| installez vous confortablement (couché ou assis les pieds à plat) |
| inspirez pendant 4 secondes |
| bloquez votre respiration pendant 2 secondes |
| expirer pendant 6 secondes |
| faites une pause d'1 ou 2 seconde |
|  |
| continuez cet exercice pendant quelques minutes ! |