

E-book



KIT DE SURVIE

AUX CRISES D'ANGOISSE



Par Souad Mejri

Toute utilisation ou reproduction même partielle de ce document sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'auteur est strictement interdite.

Ce e-book est la propriété exclusive de Souad Mejri.



1.Introduction

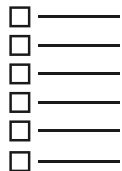
- Qui suis-je

2.Qu'est ce qu'une crise d'angoisse ?

- La peur, l'angoisse et l'anxiété
- L'origine des crises d'angoisse
- Des crises d'angoisse au trouble panique
- Le cercle vicieux de l'angoisse
- Anecdote de ma première crise d'angoisse
- Les symptômes

2.Comment gérer l'angoisse ?

- Les erreurs à éviter
- Les gestes à adopter lorsqu'une crise d'angoisse surgit
- Les gestes à adopter pour prévenir les crises d'angoisse



Bonjour !

Je m'appelle Souad, je suis sophrologue et coach et j'accompagne des femmes et des hommes pour se libérer du stress et de l'anxiété et retrouver paix et sérénité, depuis 2019.

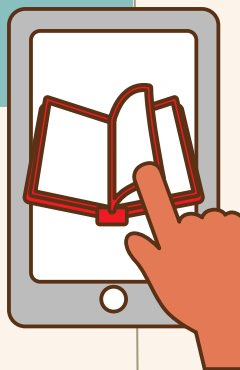


Cet e-book a pour objectif de vous apporter les informations et pratiques qui peuvent vous soutenir face aux crises d'angoisse.

Étant moi-même passer par une période de crises d'angoisse et de troubles anxieux, je vous fait part de mon expérience, ce que j'ai appris, les erreurs que j'ai fait et ce qui m'a aidé à m'en sortir.

Vous aurez à la fois, le point de vue d'une ancienne angoissée de la vie, ainsi que le point de vue d'une professionnelle qui accompagne des personnes, comme vous.

Bonne lecture !



01

UNE CRISE
D'ANGOISSE
C'EST QUOI



La peur, l'anxiété et l'angoisse

06

Le mot angoisse trouve sa racine dans le mot latin **angustia**, qui signifie **resserrement, étroitesse.**

L'angoisse et d'anxiété font partie de la famille émotionnelle de la peur.

La peur est une émotion universelle que l'on expérimente lorsqu'on est face à une menace ou un **danger réel et imminent.**

Elle a son utilité. Elle nous permet de nous protéger et d'augmenter nos chances de survie.

Sans la peur, l'espèce humaine n'aurait pas survécu jusqu'à aujourd'hui.

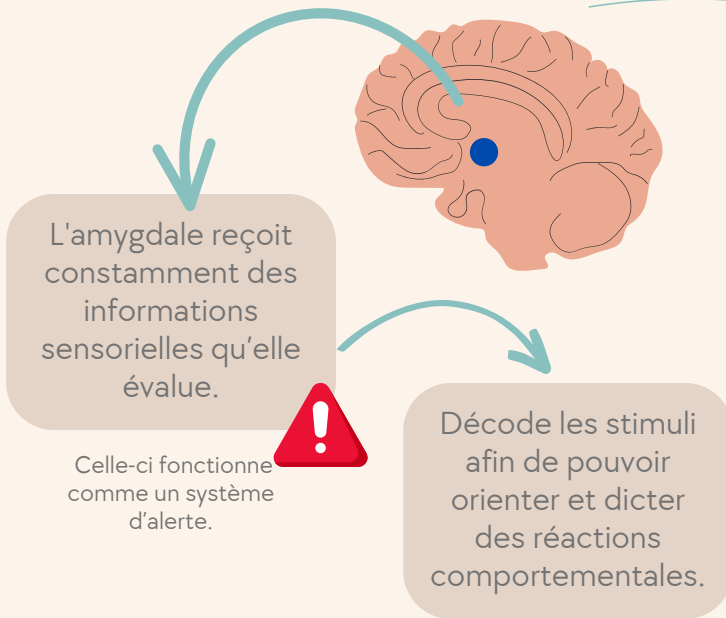
L'anxiété et l'angoisse quant à elles, expriment la **Crainte d'un danger non représenté.**

Citation : « *La peur aiguise les sens, l'angoisse les paralyse* », Kurt Goldstein. »



Fonctionnement dans le cerveau

Lorsqu'un élément engendre une inquiétude ou une insécurité, **une région du cerveau s'anime de manière notable. L'amygdale**



Lorsque des éléments sensoriels sont identifiés comme dangereux, une réponse physiologique telle qu'un sursaut ou des contractions musculaires se manifestent par l'organisme.

La peur, l'anxiété et l'angoisse

08

L'anxiété et l'angoisse se manifestent de manière différente et à des degrés différents :

L'anxiété est une émotion désagréable et diffuse, qui résulte d'**une appréhension et une peur diffuse**.

Dans le jargon des psy, le mot anxiété désigne des phénomènes psychologiques chroniques.

Elle se manifeste au quotidien :

- Dans la tête : par des inquiétudes et des ruminations.
- Dans le corps : elle n'est pas facilement détectable. Tensions musculaires, fatigue chronique.
- On peut continuer à faire les activités du quotidien.

L'angoisse est une forme d'anxiété qui se manifeste en crises aiguës. **Une peur intensément désagréable, en réponse à un danger inconnu mais imminent.**

Elle se manifeste de façon ponctuelle :

- Dans la tête : état second, perte de contrôle, impression de mort imminente
- Dans le corps : malaise physique intense, grande gêne respiratoire. (les symptômes seront détaillés dans la suite).
- Incompatible avec les activités du quotidien.

A
N
X
I
É
T
É

A
N
G
O
I
S
S
E

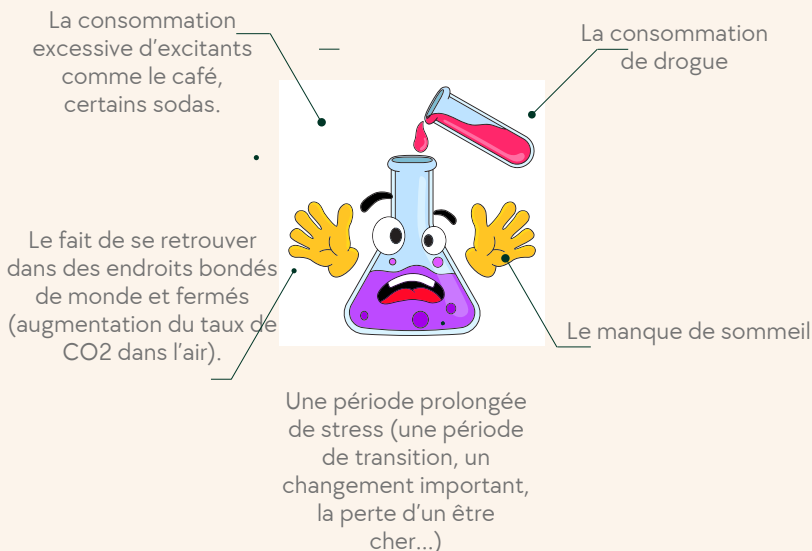
L'origine des crises d'angoisse

09

Plusieurs théories tentent d'expliquer l'origine des crises d'angoisse.

Il n'y a pas une réponse universelle et définitive à cela. Je vous propose ici, quelques éléments de réponse, issus de différentes théories que j'ai pu explorer. Et ceci ne constitue pas une vérité à prendre comme argent comptant. À vous de vous faire votre propre avis, et votre propre introspection.

Les crises d'angoisse peuvent arriver à tout le monde ! Il suffit de réunir quelques paramètres influents, tels que :



Des crises d'angoisse au trouble panique

Pour beaucoup de gens, les crises d'angoisse seront rares, voire uniques.

Au moins 1 personne sur 3 vivra une crise d'angoisse dans sa vie.

Elles surviennent généralement, à une période difficile que l'on traverse.

Mais pour d'autres, des personnes généralement prédisposées, ces crises sont récurrentes, et peuvent survenir à des moments où ils n'ont pas de problème particulier. Et ils vont petit à petit développer une crainte que les crises reviennent.



Et dans ce dernier cas, cela peut évoquer un trouble panique.

Celui-ci est généralement accompagné d'**une peur de récurrence des crises**, et un comportement d'évitement face aux situations ayant induit des crises, dans le passé.



Le cercle vicieux des crises d'angoisse





Histoire de ma première crise d'angoisse

Lors de ma première crise d'angoisse, j'étais toute seule dans mon appartement. J'étais au calme, je sortais de la douche et il n'y avait à priori aucune raison qu'une crise d'angoisse se déclenche. Et pourtant...

Des vagues de frissons traversent mon corps, je trouve les sensations étranges, et la peur commence à m'habiter. Mon cœur s'emballe. Ma respiration se raccourcit. J'ai l'impression d'avoir de la nausée, à la fois des vagues de chaud et de froid m'envahissent. Mes membres flageolants et ma tête tourne. Je ressens des picotements dans tout le corps. J'ai l'impression de perdre complètement le contrôle de mon corps et de moi-même. Et là, je me dis que je suis en train de mourir. Je me mets dans un coin, recroquevillé sur moi-même, en attendant que ce tsunami passe, ou pas...

Au bout de quelques minutes, je reprends doucement mes esprits. J'arrive à me mettre debout, tout doucement. J'ai l'impression d'être passé dans une machine à laver, à 1000 tr/min.

Je suis contente d'être encore en vie et en même temps, je me demande ce qui m'est arrivé.

Je me sens consternée, confuse. Ai-je un problème de santé grave ?

Premier réflexe, j'appelle une proche qui peut me venir en aide et m'emmener aux urgences, j'avais peur de rester seule, et que cette tempête me retransverse.

Après une attente de quelques heures aux urgences, sans consultation, je suis outrée qu'on ne donne pas d'importance à mon cas. Et en même temps, je me sens mieux, alors c'est peut-être passer ?

À ce moment-là, je n'étais pas familière avec les notions d'anxiété et d'angoisse.

J'ai été chez mon médecin traitant qui m'a évoqué la possibilité d'un stress intense. Il m'a dit que j'avais la possibilité d'avoir des médicaments (anxiolytiques), si les symptômes se représentent. Et il m'a conseillé d'aller voir un psychologue.

Alors, je me suis renseigné, pour commencer sur Internet. Et puis ayant écarté l'hypothèse d'un problème cardiaque, ou de santé physique, je me suis dit, qu'il était temps de consulter un professionnel de santé qui pourrait m'éclaircir sur le sujet et m'aider à surmonter cette période difficile.

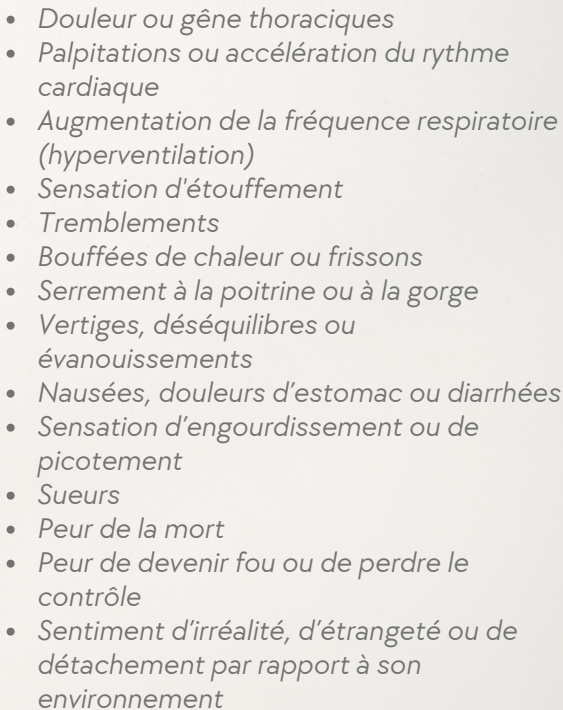
Car oui, à ce moment-là, je passais par une période compliquée autant sur le plan personnel, que professionnel.

Vous vous reconnaissez peut-être dans certains des aspects que j'ai cité ci-dessus. Vous n'êtes pas seul. Il y a bien plus de personnes que vous ne pensez, qui expérimentent les crises d'angoisse.

Les symptômes des crises d'angoisse

Tout le monde ne présente pas les mêmes symptômes somatiques et cognitifs lors d'une crise d'angoisse. Il y en a certains qui sont plus communs que d'autres. Ce qui est certain, c'est que ces symptômes nous préparent à affronter un danger imminent. Le danger étant généralement indéterminé, lors d'une crise d'angoisse.

Voici une liste des symptômes les plus communs :

- 
- Douleur ou gêne thoraciques
 - Palpitations ou accélération du rythme cardiaque
 - Augmentation de la fréquence respiratoire (hyperventilation)
 - Sensation d'étouffement
 - Tremblements
 - Bouffées de chaleur ou frissons
 - Serrement à la poitrine ou à la gorge
 - Vertiges, déséquilibres ou évanouissements
 - Nausées, douleurs d'estomac ou diarrhées
 - Sensation d'engourdissement ou de picotement
 - Sueurs
 - Peur de la mort
 - Peur de devenir fou ou de perdre le contrôle
 - Sentiment d'irréalité, d'étrangeté ou de détachement par rapport à son environnement

02

**COMMENT
GÉRER
L'ANGOISSE ?**



Maintenant que vous avez un aperçu assez clair sur les mécanismes de l'anxiété et des crises d'angoisse, passons à la pratique.

Comment gérer l'angoisse, pour transformer votre quotidien et être plus serein !



Un conditionnement de notre société nous fait croire que le stress n'est pas bon pour nous et que l'anxiété n'est pas bonne pour nous.

En réalité, c'est le stress chronique qui n'est pas bon pour nous.

Choisir entre:

- vivre une vie dans laquelle on a peur de nos émotions, peur de l'inconnu et toujours à essayer d'anticiper tout au maximum
- vivre une vie où on accepte nos émotions et que tout ne peut pas être sous contrôle


Les erreurs à éviter

- ✗ **Se distraire au moment de la vivre** : cela ne fait que différer le problème, mais il sera encore présent.
- ✗ **Respirer calmement, doucement** : cela ne fonctionne pas pour tout le monde et peut avoir l'effet inverse de celui escompté.
- ✗ **Lutter contre la crise** : essayer de lutter contre l'angoisse peut l'empirer. Il est préférable de l'accueillir.
- ✗ **La renier, la rejeter** : faire comme si ce n'était rien n'arrange pas les choses non plus. Accepter qu'elle fasse partie de votre expérience est primordial.
- ✗ **Se juger** : n'ajoutez pas de jugement négatif sur vous-même. L'angoisse est une émotion normale et cela ne fait pas de vous une personne faible ou incapable.



Les erreurs à éviter

En faisant ces erreurs, vous envoyez un signal au cerveau que la crise d'angoisse est dangereuse. Ce n'est pas dangereux, vous êtes en sécurité, même si c'est inconfortable, vous êtes en sécurité.



Toutes ces erreurs peuvent nuire à votre santé. L'angoisse, malgré son caractère très inconfortable est là pour vous passer un message, rappeler vous en, toujours !

Les gestes à adopter lorsqu'une crise d'angoisse apparaît

Vous vous en doutez, il n'y a pas de recettes miracle pour arrêter les crises d'angoisse. S'il y en avait, tout le monde serait guéri... Et la vie serait un long fleuve tranquille...



Ce qui va véritablement créer un changement, c'est de faire en sorte que votre relation à la crise d'angoisse change. Que vous ne la voyez plus comme quelque chose à éviter, à bannir, un ennemi à éliminer, mais comme **un invité de passage, certes qui vous met dans l'inconfort, mais qui vous transmet un message à travers cet inconfort.**

Les gestes à adopter lorsqu'une crise apparaît

✓ **Soyez ancré dans le présent** : Regardez les objets qui vous entourent dans votre environnement immédiat. Et si possible, touchez ces objets.

✓ **Répétez des phrases soutenantes** : Comme : je peux tenir le coup et cela finira par passer ou encore : je peux gérer ces symptômes, je suis en sécurité... Vous pouvez également synchroniser ces phrases avec votre respiration.

✓ **Pratiquez une activité physique** : Faites une activité qui permet de décharger le surplus d'énergie, par exemple : prenez un moment pour marcher à l'extérieur, bricolez, dansez...

Les techniques
faciles à mettre en
place



Les gestes à adopter lorsqu'une crise apparaît

- ✓ **Soyez présent aux sensations et acceptez-les :** prenez les sensations comme elles sont, même si elles sont inconfortables. C'est ok d'avoir le cœur qui bat, de transpirer, etc.
- ✓ **Ayez de la compassion envers vous-même :** essayez de vous parler comme vous le feriez avec un ami compatissant. Dites-vous des mots rassurants et encourageants
- ✓ **Laissez les pensées catastrophiques traverser votre esprit :** Observez-les avec du recul.
- ✓ **Changer votre relation à l'angoisse :** C'est une expérience désagréable, mais elle n'est pas dangereuse, elle ne va pas vous tuer.

Les techniques plus
élaborées



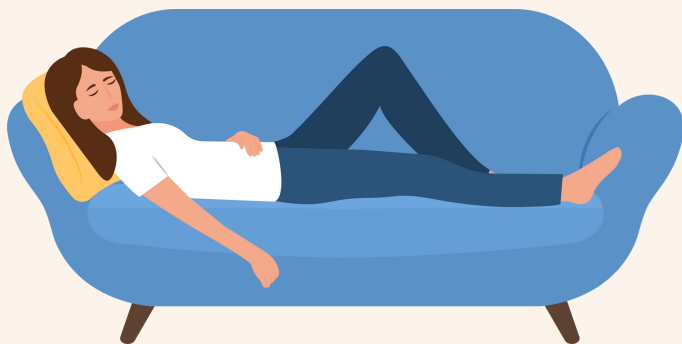
Les gestes à adopter pour prévenir les crises d'angoisse

Faire une activité de détente quotidiennement

Tous les jours, **prendre le temps de faire une activité, même pour quelques minutes, qui vous permet de vous sentir détendu.** Un

exemple de pratique :

Respirez profondément et scannez mentalement chaque partie de votre corps, en relâchant les tensions. Cela vous aide à rester connecté à vous-même et à mieux reconnaître les signaux d'angoisse avant qu'ils ne s'intensifient.



Les gestes à adopter pour prévenir les crises d'angoisse

Tenir un journal des émotions

Notez régulièrement vos émotions, vos pensées et les situations qui les ont déclenchées. Cela vous permettra de mieux comprendre vos déclencheurs d'angoisse et d'identifier des schémas récurrents.



En prenant conscience de vos émotions, vous pourrez développer des stratégies adaptées pour les gérer.

Les gestes à adopter pour prévenir les crises d'angoisse

Remettre en question votre façon de voir les choses

Notre façon de voir les choses et d'interpréter les situations extérieures influence grandement notre façon d'y réagir.

En considérant d'autres interprétations possibles des situations que vous rencontrez, **vous ouvrez la porte à d'autres possibilités qui vous libèrent d'une vision tronquée dans laquelle vous vous êtes enfermé.**



Les gestes à adopter pour prévenir les crises d'angoisse

Évitez les stimulants en fin de journée :

Réduisez votre consommation de caféine et de sucre dans l'après-midi et en soirée. Ces stimulants peuvent aggraver l'anxiété et perturber votre sommeil.



Optez pour des boissons apaisantes comme une tisane à la camomille ou à la passiflore.

Bonus : Une méditation guidée pour apaiser l'angoisse

Pour compléter cet e-book, je tenais à vous offrir un audio de **méditation guidée pour apaiser l'angoisse et vous sentir calme.**

Vous pouvez la pratiquer lorsque vous ressentez l'angoisse monter.

Avant de faire cette pratique, installez-vous confortablement dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.





J'espère sincèrement que cet e-book vous a fourni des informations utiles pour comprendre et surmonter les crises d'angoisse. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul dans cette expérience, et que des solutions existent pour vous aider à vous en sortir et à retrouver la sérénité. Prenez le temps de mettre en pratique les techniques proposées et d'explorer votre propre cheminement. N'oubliez pas que la bienveillance envers vous-même est primordiale dans ce processus. Avec de la patience, de la persévérance et des outils adaptés, vous pouvez réduire l'impact des crises d'angoisse et retrouver votre équilibre émotionnel. Votre relation à l'angoisse conditionne votre façon de la vivre.





Envie d'aller plus loin ?

Vous avez essayé plusieurs techniques, lu plusieurs livres, vu des thérapeutes / coachs, et pourtant votre problématique persiste ?

Rassurez-vous ! C'est normal d'essayer et de ne pas y arriver du premier coup, cela peut prendre du temps. Et très souvent, se faire accompagner convenablement est incontournable.

J'accompagne moi-même des personnes qui souffrent d'angoisse et d'anxiété, afin qu'elles s'en libèrent et qu'elles retrouvent la paix et la sérénité.

Je sais que ce n'est pas évident de trouver la bonne personne pour vous accompagner.

Pour savoir si je suis la bonne personne, je vous propose un appel découverte gratuit de 30 min.

Pendant cet appel, vous découvrirez mon approche et vous pourrez me poser vos questions, afin de savoir si ce que je propose vous convient.



**Je réserve un
appel**

Au plaisir de vous rencontrer.

BRAVO !

27

Vous avez été au bout de cet e-book.

Maintenant, vous avez les clés essentielles pour
surmonter les crises d'angoisse !

Servez-vous de cet e-book comme un
compagnon pour soutenir votre quotidien.

Faites moi part de votre retour sur cet e-book,
j'en serai ravie.

Retrouvez-moi sur:



[Eclore sophrocoach](#)



[Eclore sophrocoach](#)



[Eclore sophrocoach](#)