

À faire lire à vos proches

Comprendre et aider, sans s'épuiser



Quelqu'un que vous aimez fait des crises de panique

Si on vous a donné cette page à lire, c'est un geste de confiance. La personne qui vous l'a transmise vit quelque chose de difficile à décrire de l'intérieur, et difficile à comprendre de l'extérieur. Cette page existe pour combler ce fossé. Trois minutes de lecture, et vous saurez l'essentiel.

Je m'appelle Nicolas Simon. J'ai fait des crises de panique pendant des années, je m'en suis sorti, et j'accompagne aujourd'hui votre proche avec une méthode complète. Voici ce que j'aurais aimé que mon entourage sache à l'époque.

Ce qui se passe vraiment pendant une crise

Une crise de panique, c'est le système d'alarme du corps, celui qui prépare à fuir un danger mortel, qui se déclenche par erreur, sans danger réel. Pendant quelques minutes, votre proche vit physiquement tout ce qu'on vivrait face à une menace vitale, cœur lancé à pleine vitesse, souffle coupé, vertiges, tremblements, et très souvent la conviction sincère d'être en train de mourir.

Trois choses à en retenir :

- **C'est réel.** Les sensations sont violentes et authentiques. Ce n'est ni de la comédie, ni de l'exagération, ni un caprice, ni un manque de volonté.
- **Ce n'est pas dangereux.** Une fois qu'un médecin a écarté une cause physique, une crise de panique ne met pas la vie en danger. Elle monte, culmine et redescend toute seule, généralement en quelques minutes.
- **Ça ne se contrôle pas sur commande.** Personne ne peut arrêter une crise par la volonté, pas plus qu'on n'arrête un éternuement. Le demander ne peut qu'ajouter de la honte à la peur.

Pendant la crise : ce qui aide

Votre rôle n'est pas d'arrêter la crise. Il est d'être une présence calme pendant qu'elle passe. C'est plus simple, et bien plus puissant.

- **Restez calme, visiblement calme.** Votre tranquillité est contagieuse, votre panique aussi. Voix posée, gestes lents.
- **Dites que vous croyez, et que ça passe.** Les mots qui font du bien tiennent en une phrase : "Je suis là. Je sais que c'est horrible ce que tu ressens. Ce n'est pas dangereux, et ça va redescendre, comme les autres fois."
- **Demandez, plutôt que d'imposer.** "Qu'est-ce qui t'aide, là ? Tu veux qu'on marche, que je parle, que je me taise ?" Votre proche sait souvent ce qui l'aide. S'il a ses audios ou sa carte SOS, laissez-le les utiliser tranquillement.
- **Restez ordinaire.** Continuez de marcher côte à côte, parlez doucement d'autre chose si ça l'aide. Le message implicite est précieux. La vie continue, donc il n'y a pas le feu.

Pendant la crise : ce qui blesse

Ces phrases partent toujours d'une bonne intention. Elles font toutes des dégâts :

- **"Calme-toi."** Si c'était possible, ce serait déjà fait. Cette phrase dit en creux que tu t'y prends mal.
- **"Ce n'est rien, c'est dans ta tête."** Votre proche sent son cœur exploser. Lui répondre que c'est imaginaire, c'est le laisser seul au pire moment.
- **"Respire ! Allez, respire à fond !"** ordonné avec insistance transforme la respiration en lutte, et la lutte nourrit la crise.
- **S'affoler, appeler les secours à chaque crise, alerter toute la famille.** Si le diagnostic est posé et que la crise ressemble aux précédentes, votre agitation confirme à son cerveau qu'il y a un danger. Gardez l'appel au 15 pour les vrais signaux, des symptômes inhabituels, différents des crises connues, ou un doute réel. Là, on appelle sans hésiter.

Sur la durée : aider sans enfermer

C'est le point le plus contre-intuitif, et le plus important.

Par amour, on est tenté de tout aménager, accompagner partout, éviter les lieux qui angoissent, faire les courses à sa place, annuler les sorties. Chaque aménagement soulage sur le moment, et chacun confirme au cerveau de votre proche que le monde est dangereux. Sans le vouloir, on devient le mur porteur de la peur, et sa vie rétrécit.

L'aide juste tient sur une ligne de crête. Soutenir la personne, sans servir la peur. Encouragez chaque petit pas vers ce qu'elle avait abandonné, même minuscule, et célébrez-le. Acceptez qu'elle ressente de l'angoisse en chemin sans voler immédiatement à son secours. Traverser une vague et constater qu'elle redescend, c'est exactement ainsi qu'elle progresse. Et ne poussez jamais de force, le rythme lui appartient.

Quand il faut plus que cette page

Deux situations demandent autre chose que de la patience. Si les symptômes changent ou ne ressemblent plus aux crises habituelles, médecin, et en cas de doute aigu, le 15 ou le 112. Et si votre proche s'isole, glisse vers la dépression ou évoque des pensées sombres, aidez-le à en parler à un médecin ou à un professionnel, sans attendre. Le 3114 écoute aussi les proches, gratuitement, 24 h/24.

Le mot de la fin

Ce qui m'a le plus aidé pendant mes années de crises, ce n'était pas un geste technique. C'était quelqu'un qui, au milieu d'une vague, m'a dit tranquillement : "Je sais. Ça va passer. Je reste là." Pas de panique, pas de leçon, pas de solution miracle. Une présence qui y croyait pour deux.

Vous n'avez pas à arrêter les crises de votre proche. Vous avez juste à être, à côté, la preuve tranquille qu'il n'y a pas le feu. C'est un rôle immense, et maintenant, vous savez le tenir.

Cette fiche relève du partage d'expérience et ne remplace pas un avis médical. En urgence, 15 ou 112. Écoute et prévention, 3114, gratuit, 24 h/24.