

La fiche de réassurance

Vos symptômes, expliqués un par un



Fiche compagnon à garder sous la main, sur votre téléphone ou imprimée. Tirée du chapitre 6 du guide. À consulter quand une sensation précise vous effraie. Trouvez-la dans la liste, lisez son explication, et rappelez-vous qu'elle a une cause simple.

Avant tout. Ces explications valent une fois qu'un médecin a écarté une cause physique. Si un jour vous ressentez un malaise vraiment différent de d'habitude, ou si vous avez le moindre doute, retournez voir un médecin. Cette fiche ne remplace pas un avis médical.

Et souvenez-vous du principe, toujours le même. Chacune de ces sensations est votre corps qui exécute son programme de survie, la préparation à fuir un danger qui n'existe pas. Une fausse alerte. Rien à combattre, juste à laisser passer.

Le cœur qui s'emballe. Sous l'adrénaline, il bat plus vite, et un peu plus fort aussi, c'est son travail. Le tambour dans la poitrine, lui, vient surtout de l'attention que vous lui portez : un cœur qu'on scrute paraît toujours plus bruyant. Comme un moteur qui monte dans les tours, il accélère pour envoyer plus de sang et d'oxygène dans vos muscles. Il vous prépare à courir. Un cœur en bonne santé est fait pour battre vite. Pendant un footing, il monte bien plus haut, des heures durant. Votre cœur a été vérifié. Il est solide, et il fait son travail.

Les battements irréguliers, le cœur qui "saute". L'impression d'un battement manqué ou d'un battement en trop. Ces petites irrégularités sont extrêmement banales. La plupart des gens en ont sans jamais les sentir. Vous les sentez parce que vous écoutez, comme on entend tous les craquements d'une maison silencieuse la nuit. C'est l'attention qui a changé, pas le cœur.

L'impression d'étouffer, le souffle court. Le plus contre-intuitif : vous ne manquez pas d'air, vous en prenez trop. Votre respiration s'est accélérée pour faire le plein d'oxygène, et cet excès déséquilibre momentanément votre organisme. C'est l'hyperventilation. Plus vous forcez pour respirer, plus la sensation empire. Ce qui aide : expirer lentement, longuement. Vos poumons fonctionnent parfaitement.

La boule dans la gorge, le mal à avaler. De la tension musculaire. Sous l'alerte, les muscles du cou et de la gorge se contractent, et la salivation diminue. La gorge ne se ferme pas. La preuve, vous continuez d'avaler, de parler et de respirer, même quand la sensation est là. Un muscle contracté, pas un conduit bouché.

Les picotements, les fourmillements, les mains froides et moites. Le sang file vers les gros muscles pour vous préparer à courir, et se retire des extrémités et de la peau. D'où les picotements dans les doigts, les lèvres ou le visage, les mains froides, le teint pâle. La respiration trop rapide en rajoute. Inconfortable, inoffensif.

Les tremblements. C'est de l'énergie fabriquée pour courir, mais que vous n'utilisez pas. Comme appuyer sur l'accélérateur en gardant le frein à main. Toute cette puissance sans sortie, ça vibre. Ça se dissipe avec l'adrénaline.

La transpiration, les bouffées de chaleur, la bouche sèche. Un moteur à plein régime chauffe. Votre corps transpire d'avance pour se refroidir. Pendant ce temps, la salive est mise en pause, d'où la bouche sèche et l'impression de mal avaler.

La vue trouble, la sensibilité à la lumière. Vos pupilles se sont dilatées pour mieux repérer le danger. L'effet de bord, une vision un peu floue, des halos, une gêne face à la lumière vive. Vos yeux sont momentanément réglés comme des jumelles de combat. Ça se recale quand l'adrénaline retombe.

Les vertiges, la tête qui tourne, l'impression de flotter. Trois causes qui s'additionnent : l'hyperventilation, la tension des muscles du cou qui brouille les capteurs d'équilibre, et le cerveau qui reçoit trop d'informations contradictoires. C'est très désagréable, mais s'évanouir au cours d'une crise de panique est rare. La panique fait monter la tension, l'évanouissement demande qu'elle chute. En cas de malaise réel ou de doute, consultez.

Les jambes en coton. Paradoxe : vos jambes n'ont jamais été aussi alimentées en sang qu'à cet instant, prêtes à courir. Cette congestion donne une impression de faiblesse, de jambes molles. C'est l'impression, pas la réalité. Elles vous portent, et elles vous porteraient loin.

L'estomac noué, la nausée. En mode alerte, la digestion passe au second plan. Le sang la quitte pour les muscles. D'où la gêne au ventre, la nausée, parfois un besoin pressant d'aller aux toilettes. Peu glorieux, très ancien, jamais dangereux.

L'impression d'irréalité, d'être à côté de soi. Le monde bizarre autour de vous, comme derrière une vitre, un brouillard mental qui ne part pas, ou vous-même en spectateur de votre vie, déconnecté, à l'ouest. C'est un mécanisme de protection du cerveau face au trop-plein. Il baisse le volume pour vous mettre à l'abri. Fréquent, le plus souvent passager, amplifié par le manque de sommeil. Ce n'est pas la folie. L'inquiétude que vous ressentez est la preuve que votre jugement fonctionne. Si c'est intense ou persistant, parlez-en à un professionnel. (Chapitre 8 du guide.)

L'épuisement d'après la crise. Fatigue écrasante, tremblements résiduels, envie de dormir ou de pleurer. Normal, et même bon signe. Votre corps a mobilisé l'énergie d'un sprint de survie sans sprint pour la dépenser. Il récupère, comme après un match. Laissez-le faire.

Les pensées de crise : “je vais mourir”, “je deviens fou”, “ça ne s'arrêtera jamais”. Ce ne sont pas des informations, ce sont des symptômes, produits par le même mécanisme que les palpitations. Un cerveau en alerte interprète tout au pire. Elles sont fausses, toutes, et démontées une par une au chapitre 7 du guide. Regardez-les passer comme le reste. C'est une pensée de crise, elle est déjà venue cent fois, elle repartira avec la vague.

Aucune de ces sensations n'est dangereuse en elle-même. Prises ensemble, elles font peur, c'est normal. C'est leur arrivée en bloc qui panique, tant qu'on ne sait pas ce qu'elles sont. Mais maintenant, vous savez. Et savoir, c'est ce qui leur retire leur pouvoir.