Crises d'angoisse

10 outils simples pour traverser la crise et retrouver le calme.

Patricia Signer

Bienvenue !

Si tu lis ces lignes, c'est peut-être parce que tu as déjà vécu une crise d'angoisse…
Et peut-être as-tu peur qu'une nouvelle crise se reproduise.

Avant d'aller plus loin, j'aimerais te dire quelque chose d'important :
L'anxiété, je connais bien. J'en ai souffert une grande partie de ma vie. Et les crises d'angoisse ont largement fait partie de tout cela.
Alors si tu as peur, si tu te sens perdu.e face à ces crises, et si tu as l'impression que tu n'arriveras jamais à aller mieux, je te comprends.
Ces crises d'angoisse, je sais à quel point elles peuvent être déstabilisantes, effrayantes, et donner l'impression de perdre le contrôle, de devenir fou/folle.

Aujourd'hui, je n'ai pas "supprimé" l'angoisse de ma vie, mais **j'ai appris à la comprendre et à la gérer**.
Je sais reconnaître les signaux, et surtout, j'ai des outils concrets pour **apaiser mon corps quand l'alarme se déclenche.**

Aujourd'hui, je suis **sophrologue et praticienne en hypnose, spécialisée en stress, anxiété et gestion du trac**. Et j'accompagne au quotidien des personnes qui vivent ce type de crises.

C'est cette expérience personnelle et professionnelle que j'ai souhaité partager avec toi dans cet ebook.

Avant toute chose, j'aimerais te dire ceci :

Tu n'es pas seul.e à vivre tout cela. **Et même si ces crises te font croire au pire, tu n'es pas en danger.**

Une crise d'angoisse peut être extrêmement impressionnante. Le cœur s'emballe, la respiration se bloque, des sensations physiques fortes apparaissent, et la peur prend toute la place.

Pourtant, **une crise d'angoisse n'est pas dangereuse**.

Ce petit ebook a été créé pour te proposer des outils simples, concrets et accessibles, à utiliser pour traverser les crises d'angoisse et retrouver ton calme.
Tu n'as pas besoin de tout faire, ni de tout réussir.
Parfois, un seul exercice suffit à apaiser le système nerveux.
Prends ce qui te parle, teste à ton rythme, et surtout, sois bienveillant.e avec toi-même.
.

> Les crises d'angoisse, même si elles nous font penser au pire, même si elles sont effrayantes, ne sont pas dangereuses.

Important

Les outils proposés dans cet ebook sont destinés à accompagner les moments d'angoisse.
Ils ne remplacent pas un avis médical.
Si tu présentes des symptômes nouveaux, inhabituels, ou si tu n'as jamais consulté à ce sujet, il est important d'en parler avec ton médecin afin d'écarter une cause médicale.
Une fois cela fait, la sophrologie peut être un soutien précieux pour mieux gérer ces épisodes d'angoisse.

Qu'est-ce qu'une crise d'angoisse ?

Une crise d'angoisse est une **réaction intense du corps face à une sensation de danger**.
Même s'il n'y a pas de danger réel, le corps réagit comme s'il devait se protéger.
On peut comparer la crise d'angoisse à un détecteur de fumée :
L'alarme se déclenche, le bruit est réel, les sensations sont bien là… mais il n'y a ni feu, ni fumée. RIEN.
Le cerveau a identifié un danger là où il n'y en a pas réellement.
C'est comme si ton système de protection était devenu trop sensible.

L'objectif n'est donc pas de "faire taire l'alarme à tout prix", mais d'aider le corps à **comprendre que la situation est sûre, pour que l'alarme puisse naturellement s'éteindre.**

Lorsque l'alarme retentit, le système nerveux s'active :
le cœur bat plus vite, la respiration se modifie, les muscles se tendent, des sensations physiques parfois très fortes apparaissent.

Cela peut être très impressionnant, mais ce sont des réactions **automatiques et naturelles**. Ton corps veut te protéger.
Même si en vrai il n'y a pourtant pas de danger réel.

En plus de savoir qu'une crise d'angoisse n'est pas dangereuse, il est aussi important de savoir un autre phénomène :

Une crise d'angoisse a toujours une début, un pic d'intensité, puis elle redescend et se termine.

C'est TOUJOURS comme ça.
Une crise d'angoisse finit TOUJOURS pas s'arrêter.
Même si sa durée peut parfois nous sembler une éternité.

En réalité, même si tu ne faisait rien, elle s'arrêterait toute seule.
Mais comme c'est très désagréable, et effrayant, il peut être mieux de savoir comment l'apaiser pour qu'elle dure le moins longtemps possible.

Deux choses importantes sont donc à retenir :

1. **UNE CRISE D'ANGOISSE N'EST PAS DANGEREUSE.**
2. **ELLE FINIT TOUJOURS PAR S'ARRÊTER.**

Et plus on lutte contre les sensations ou plus on cherche à les contrôler, plus elles peuvent s'intensifier.

À l'inverse, lorsqu'on aide le corps à se calmer, le système nerveux peut progressivement s'apaiser. Il comprend qu'il est **en sécurité**.

C'est exactement ce que visent les outils proposés dans cet ebook : **envoyer au corps des signaux de sécurité, pour l'aider à sortir de l'état d'alerte**.

Il ne s'agit pas de "faire disparaître" l'angoisse à tout prix, mais de l'accompagner jusqu'à ce qu'elle s'apaise.

Maintenant que tu sais que la crise d'angoisse n'est qu'une alarme trompeuse qui finit toujours par s'éteindre, il est temps de voir **comment aider ton corps à se calmer**.

Parce que oui, même si l'alarme se déclenche dans ta tête, c'est dans le corps que tu vas ressentir ses symptômes. Alors en déplaçant le focus sur le corps, de manière adéquate bien sûr, tu vas envoyer le signal au cerveau que tu es en sécurité. Et l'alarme va s'éteindre.

Dans les pages suivantes, tu trouveras **10 outils simples et concrets pour calmer la crise d'angoisse**, à utiliser à ton rythme, selon ce qui te parle et ce qui te fait du bien.

L'important est de pratiquer en douceur, sans jugement, et de te rappeler :

"Mon corps sait revenir à la sécurité.
Ces outils vont juste l'y aider."

Petites précisions :

1. **Ces exercices NE SONT PAS des exercices de relaxation**.
   En effet, durant une crise d'angoisse, **le cerveau n'est pas en mesure de se relaxer au sens propre du terme**. Il est en mode "alerte maximale" ! Donc, pas de visualisation, pas de méditation, etc. Une fois que la crise est passée, oui, c'est très bien. Mais pendant la crise, cela ne t'aidera pas, ou très peu.

2. Pendant une crise très intense, **il peut être difficile de contrôler sa respiration**. C'est tout à fait normal !
   Si c'est trop difficile, commence par un autre outil (corporel ou sensoriel) pour calmer le système nerveux.
   La respiration peut être utilisée quand tu sens la crise monter (quand elle n'est pas encore à son pic), ou en prévention, ou juste après la crise pour récupérer.

3. Ces outils sont conçus pour t'accompagner lors d'une crise d'angoisse, mais **il est important de les tester d'abord au calme**, lorsque tu ne te sens pas en crise.

4. Chacun réagit différemment : **certains exercices peuvent être très efficaces pour toi, d'autres moins.**
   L'important est de **choisir ce qui te fait du bien.**
   Avec un peu d'entraînement, tu sauras rapidement quels outils t'aident le plus à apaiser ton corps et ton mental.

10 OUTILS POUR APAISER UNE CRISE D'ANGOISSE

1 L'ANCRAGE 5-4-3-2-1

Comment faire :

1. Observe **5** choses que tu vois
2. Identifie **4** choses que tu touches
3. Écoute **3** sons autour de toi
4. Sens **2** odeurs que tu perçois
5. Goûte ou concentre-toi sur **1** sensation dans ta bouche

Pourquoi ça marche :
Cet exercice rapide et simple ramène ton attention au présent et réduit l'intensité de l'angoisse.
Si tu es avec quelqu'un, demande lui de le faire avec toi, ça t'aidera encore plus à te concentrer dessus.

2 LE SHAKING

Comment faire :

- Secoue rapidement les mains, les bras, les jambes, les pieds.
- Bouge légèrement les épaules ou la tête
- Tu peux aussi sauter sur place, comme un pantin.
- Bouge comme tu en as envie.

Pourquoi ça marche :
Cet exercice corporel libère l'excès d'adrénaline et d'énergie et aide le corps à se calmer.

3 TENSION - DÉCONTRACTION

Comment faire :

1. Inspire et tends un groupe musculaire (serres les poings par exemple) 5 secondes
2. Expire et relâche complètement
3. Répète avec différents groupes musculaires (visage, épaules, ventre, etc)

Pourquoi ça marche :

Cet exercice relâche les tensions corporelles et envoie un signal de détente au cerveau.

4 Respiration lente

Comment faire :

1. Inspire doucement par le nez, sans compter
2. Expire lentement et longuement par la bouche, autant que possible
3. Concentre-toi sur le souffle, sans forcer

Pourquoi ça marche :

Respirer de cette manière ralentit le rythme cardiaque et envoie un signal de sécurité au corps.
Même si tu n'y arrives pas parfaitement, juste "prêter attention au souffle" aide déjà.

⚠️ Attention : il est possible que cet exercice soit difficile à pratiquer au pic de la crise. À utiliser plutôt au début pour la stopper, ou à la fin pour récupérer.

5 SENSORIEL - TACTILE

Comment faire :

- Prends un objet à portée de main (stylo, tissu, bague,…) et concentre-toi sur sa texture, température, forme, poids, taille, etc.
- Ou passe tes mains sous l'eau froide.
- Ou place tes mains/bras autour de toi, comme un auto-calin, en serrant doucement.
- Ou prends un bonbon/chewing-gum à la menthe.

Pourquoi ça marche :

Cet exercice sensoriel focalise ton attention sur quelque chose de concret (contact des mains, eau froide, menthe, etc), détournant ainsi l'angoisse.

6 RAPPEL INTENTIONNEL : "Je suis en sécurité"

Comment faire :

- Inspire et répète mentalement ou à voix basse : "Je suis en sécurité"
- Expire lentement
- Concentre-toi sur le signal que tu envoies à ton corps

Pourquoi ça marche :

Cet exercice aide à réorienter le cerveau et à calmer le système nerveux.

7 MARCHER

Comment faire :

1. Mets-toi debout ou marche doucement
2. Concentre-toi sur chaque pas et sur la sensation de tes pieds sur le sol
3. Répète mentalement : “Je suis en sécurité”

Pourquoi ça marche :
Cet exercice active le corps, ancre au présent et rassure le cerveau.

8 DISTRAIRE TON ESPRIT

Comment faire :

1. Change ton activité : parle à quelqu’un, écoute de la musique, regarde des vidéos sur ton téléphone, fais une tâche simple mais qui occupe tes mains, etc.
2. Respire et observe l’effet sur ton corps
3. Continue quelques minutes selon ton besoin

Pourquoi ça marche :
Cet exercice détourne l’attention du stress et coupe le cercle de panique.

9 ANCRE OLFACTIVE

Comment faire :

1. Respire une odeur familière et rassurante (parfum, crème pour les mains, menthe, café,…)
2. Concentre-toi sur le souvenir positif associé
3. Inspire profondément en ressentant la sécurité

Pourquoi ça marche :
L'odorat envoie un signal direct au cerveau limbique (sièges des émotions, et donc de la peur), favorisant un apaisement rapide.

10 CALCUL MENTAL

Comment faire :

- Compte à rebours à partir de 100 par 3, ou fais des multiplications simples.
- Concentre-toi sur les chiffres et le calcul
- Tant pis si tu te trompes, continue sans te préoccuper des erreurs.

Pourquoi ça marche :
Cet exercice redirige l'attention vers le rationnel, coupant le cercle de panique et calmant le système nerveux.

Derniers conseils

- Teste d'abord ces outils **au calme** pour te familiariser et savoir lesquels te conviennent le mieux.
- **En pleine crise, prends ce qui te parle**. **Un seul outil peut suffire** pour apaiser le corps et le mental. **Ou peut-être, plusieurs à la fois**. Ou **l'un après l'autre**.

Fais ce qui est bon pour toi.

En conclusion :

Si tu es arrivé.e jusqu'ici, prends un instant pour reconnaître ce que tu viens de faire : **tu as pris soin de toi.**

Les crises d'angoisse peuvent donner l'impression de perdre le contrôle, mais ce guide t'a montré une chose essentielle :

Tu as des ressources, et ton corps sait revenir au calme.

Et rappelles-toi l'essentiel :

Les crises d'angoisses ne sont pas dangereuses.

Elles ont un début et une fin.

Les outils proposés dans cet ebook ne sont pas des solutions miracles. Ils sont là **pour t'aider à traverser les moments difficiles, à apaiser l'alarme, et à reprendre peu à peu confiance en toi.**
Je sais à quel point cela peut paraître difficile et décourageant. **Mais tu peux y arriver.**

Et si tes crises deviennent fréquentes, intenses ou difficiles à gérer, **il peut être utile de te faire accompagner par un professionnel de santé (psychologue, médecin, sophrologue) pour un suivi personnalisé.**
Demander de l'aide **n'est pas un signe de faiblesse**. Bien au contraire.

En attendant, ces exercices peuvent déjà t'aider à apaiser ton corps et ton mental.

Pour en savoir plus sur mon accompagnement en sophrologie et en hypnose, je t'invite à visiter **mon site internet**. Tu y trouveras mes infos et un lien pour prendre rdv si tu le souhaites.

→ clique ici pour le lien vers mon site internet

Retrouve-moi aussi sur **Instagram** pour des outils et des partages autour de l'anxiété, du stress et du trac. → @patricia.signer.larbreaplumes

Maintenant à toi de jouer.
Tu as les ressources en main.
Et tu sais que si tu as besoin d'aide, tu n'es pas seul.e
et demander de l'aide n'est pas une faiblesse. Bien au contraire.

Si tu as apprécié cet Ebook, et qu'il a pu t'aider (ou aider un.e proche), n'hésite pas à me le faire savoir, en me laissant un petit message sur Instagram ou par mail à : larbreaplumes.sophro@gmail.com.

MERCI infiniment 🙏

Patricia SIGNER E.I.
Sophrologue RNCP, praticienne en hypnose, coach Ikigaï
L'Arbre à Plumes
Reçoit en visio ou en cabinet
85 bis rue Jude de Cresne
77390 Ozouer le Voulgis