

A FAIRE EN CAS D'ATTAQUE DE PANIQUE

15 trucs réalistes que tu peux faire pour m'aider lors d'une attaque de panique

1. Sache que j'ai peur mais que je suis incapable d'expliquer pourquoi, donc s'il te plaît, ne flippe pas ou ne t'énerve pas contre moi.
2. Va chercher mes médicaments s'ils sont à proximité, et assure-toi que je les prends.
3. Fais-moi faire des exercices de respiration. Ça va me frustrer, mais c'est absolument vital. Essaie de me faire synchroniser ma respiration avec la tienne.
4. Propose gentiment des choses que nous pourrions faire ensemble, pour me changer les idées. Ne me dis pas ce que je dois ou devrais faire. Et écoute si je dis non à quelque chose.
5. Pour les crises de panique avec dissociation : rappelle-moi que c'est déjà arrivé auparavant et que celle-là aussi va passer. Ça passe toujours mais c'est vraiment effrayant quand ça arrive, donc peut-être tu peux me dire des trucs amusants sur moi ou notre vie ensemble qui me feront sourire ou rigoler.
6. De petites gorgées d'eau peuvent aider, mais ne me dis pas que je dois boire ou manger, parce que, fais-moi confiance, j'ai déjà l'impression que je vais vomir.
7. Continue à respirer avec moi !
8. Si on peut partir d'où on est, ramène-moi à la maison !
9. S'il te plaît, soit vraiment gentil et patient avec moi. Je ne me sens pas moi-même, et je suis gênée car je me sens déjà assez mal de devoir t'infliger ça. Donc s'il te plaît, ne te frustre pas à cause de moi.
10. Des fois, un bon gros, long et doux câlin peut me rassurer.
11. M'aider à respirer sera dur, mais c'est la clé !
12. Si ça ne va vraiment pas bien, appelle ma mère, ma sœur ou ma meilleure amie au téléphone pour moi.

13. Dis-moi de ne pas résister, mais de plutôt lâcher prise. Plus j'essaye de me contrôler (ou plus tu essayes de me contrôler !), pire ce sera.

14. Aie de l'empathie pour moi ! Tu ne comprends probablement pas ce qui m'arrive, mais tu me comprends moi !

15. Une fois la crise passée plusieurs heures après, essaye d'en discuter avec moi. Comment tu t'en es sortie ? Et qu'est-ce que l'on peut faire la prochaine fois ?