

# Comment gérer rapidement ses crises de panique et son stress

---

By Marine Pellé – Hypneos



INTRODUCTION

# Sérénité en Quelques Minutes

Le stress est une réponse naturelle de notre corps à des événements perçus comme menaçants ou exigeants. Il peut être positif, nous poussant à accomplir des tâches importantes, ou négatif, lorsque nous sommes submergés. Lorsqu'il devient trop intense ou prolongé, il peut conduire à des crises de panique. Ces crises se manifestent par des symptômes physiques et émotionnels intenses qui peuvent sembler incontrôlables.

Cet ebook a pour objectif de vous fournir des techniques simples et efficaces pour gérer rapidement le stress et les crises de panique, à tout moment et en toute autonomie. En adoptant ces stratégies, vous apprendrez à mieux comprendre votre corps et vos émotions, et ainsi à les maîtriser plus sereinement.



# Chapitre 1 : Les bases de la gestion du stress

## Qu'est-ce que le stress ?

Le stress, c'est la réaction de notre organisme face à un stimulus externe, qu'il soit réel ou perçu. On distingue deux types de stress :

- L'eustress : Un stress positif qui peut être motivant. Il vous aide à vous dépasser dans des situations nouvelles, comme lors d'un entretien ou d'un défi.
- Le distress : Un stress négatif qui survient lorsque l'intensité ou la durée du stress dépasse votre capacité à y faire face. Il peut provoquer des douleurs physiques, des troubles du sommeil, de l'anxiété ou même des crises de panique.

## Identifier ses déclencheurs de stress

Identifier ses déclencheurs de stress  
Le premier pas vers une gestion efficace du stress est de prendre conscience de ses déclencheurs. Cela peut être une situation spécifique (un délai serré, un conflit au travail) ou un environnement (un lieu bruyant, une atmosphère tendue).

Conseil pratique : Tenez un carnet de stress pour noter les situations, les émotions ressenties et les déclencheurs afin de mieux comprendre vos réactions. Cela vous permettra d'anticiper vos réactions dans de futures situations

## Les symptômes physiques et mentaux du stress

Le stress se manifeste sous forme de symptômes physiques (palpitations, sueurs, tensions musculaires) et mentaux (anxiété, irritabilité, pensées envahissantes). Reconnaître ces signes avant-coureurs est essentiel pour intervenir rapidement et éviter qu'ils n'évoluent en crise de panique.



# Chapitre 2 : Comprendre et prévenir les crises de panique

## Qu'est-ce qu'une crise de panique ?

Une crise de panique se manifeste par des symptômes intenses tels que des palpitations, des difficultés respiratoires, un sentiment d'étouffement, des vertiges et une peur irrationnelle de mourir ou de perdre le contrôle. Ces crises surviennent généralement de manière soudaine, sans avertissement.

## Comment se préparer à une crise ?

L'un des meilleurs moyens de prévenir une crise est de pratiquer des techniques de relaxation régulièrement. La respiration profonde et la méditation peuvent vous aider à entraîner votre corps à se détendre au quotidien.

**Conseil pratique :**  
Pratiquez la respiration abdominale chaque matin pendant 5 minutes pour réduire les tensions accumulées dans votre corps.

## Les erreurs à éviter en pleine crise de panique

Lorsque vous êtes en pleine crise de panique, il est naturel de vouloir lutter contre les symptômes.

Cependant, plus vous vous forcez à les contrôler, plus vous renforcez la panique. Au contraire, acceptez les symptômes sans jugement et concentrez-vous sur votre respiration pour apaiser votre corps.



# Chapitre 3 : Techniques rapides pour gérer le stress au quotidien

## La respiration profonde

La respiration abdominale est l'un des moyens les plus efficaces pour réduire rapidement le stress. En inspirant profondément par le nez, vous envoyez de l'air dans votre ventre plutôt que dans votre poitrine, ce qui active votre système nerveux parasympathique et favorise la détente.

**Exercice pratique :** Asseyez-vous confortablement, placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine. Inspirez lentement pendant 4 secondes en gonflant le ventre, retenez pendant 4 secondes, puis expirez lentement pendant 6 secondes. Répétez cet exercice 5 fois.



JUST  
BREATH

TUTO  
BREATH



## La méthode de la pleine conscience (Mindfulness)

La pleine conscience consiste à se concentrer sur le moment présent, sans jugement. En vous concentrant sur votre respiration, vos sensations corporelles ou les sons autour de vous, vous détournez votre esprit des pensées stressantes.

**Exercice pratique :** Prenez 5 minutes dans une journée calme pour vous concentrer uniquement sur votre respiration. À chaque fois que votre esprit vagabonde, ramenez-le doucement sur votre souffle.

## L'auto-hypnose pour calmer les émotions

L'auto-hypnose consiste à entrer dans un état de relaxation profonde où vous pouvez accéder à des ressources intérieures pour vous apaiser.

**Exercice pratique :** Fermez les yeux, respirez profondément et imaginez-vous dans un lieu apaisant, comme une plage ou une forêt. Visualisez chaque détail de ce lieu, en vous concentrant sur les sensations positives qu'il procure.

## L'ancrage physique

L'ancrage consiste à associer une action physique (comme serrer le poing) à un état émotionnel positif ou de calme.

**Exercice pratique :** Lorsque vous vous sentez détendu, serrez doucement le poing. Associez cette action à un sentiment de paix. La prochaine fois que vous ressentirez du stress, serrez de nouveau le poing pour activer cette sensation de calme.



# Chapitre 4 : Prendre soin de soi au quotidien pour réduire le stress

## L'importance de l'hygiène de vie

Une bonne gestion du stress passe aussi par un mode de vie sain. Le sommeil, l'alimentation et l'exercice physique jouent un rôle clé dans la régulation du stress.

Conseil pratique : Dormez 7 à 8 heures chaque nuit pour permettre à votre corps de récupérer et de mieux gérer le stress. Mangez équilibré, avec des repas riches en légumes, fruits, protéines et oméga-3.

## Les pratiques relaxantes régulières

Le yoga et la relaxation musculaire progressive sont des outils puissants pour détendre le corps et l'esprit.

Exercice pratique : Faites une séance de yoga ou de relaxation musculaire progressive chaque semaine. Prenez 15 minutes pour détendre chaque groupe musculaire, du bas du corps jusqu'à la tête.



# Chapitre 5 : Crise de panique : Comment y faire face en temps réel ?

## Que faire pendant une crise de panique ?

Lorsque vous êtes en crise, concentrez-vous sur votre respiration. Respirez lentement et profondément pour envoyer un signal de détente à votre corps. Vous pouvez aussi utiliser la technique du "5-4-3-2-1" pour vous ancrer dans le présent

Exercice pratique : Identifiez 5 choses que vous pouvez voir, 4 choses que vous pouvez toucher, 3 choses que vous pouvez entendre, 2 choses que vous pouvez sentir, et 1 chose que vous pouvez goûter. Cela vous aidera à vous concentrer sur le moment présent.



## Utiliser des affirmations positives

Répétez des affirmations simples et positives pour apaiser votre esprit. Par exemple : "Je suis calme et en sécurité", "Cela va passer", "Je contrôle ma respiration". Ces affirmations vous aident à contrer les pensées négatives qui alimentent la crise.



# Chapitre 6 : Approfondir les stratégies à long terme

## **L'importance du suivi et de la régularité**

La gestion du stress et des crises de panique ne se fait pas uniquement lors d'une crise. Il est essentiel de pratiquer ces techniques régulièrement, même lorsque vous ne vous sentez pas stressé. Cela renforce votre capacité à réagir de manière calme en situation de stress.

## **Quand consulter un professionnel ?**

Si les crises de panique deviennent fréquentes ou insupportables, il est important de consulter un professionnel (psychologue, thérapeute, etc.) pour un accompagnement plus approfondi.

## **CONCLUSION :**

**Se libérer du stress et des crises de panique**

Gérer le stress et les crises de panique est un apprentissage quotidien. Les techniques proposées dans cet ebook vous permettent de mieux comprendre vos réactions et d'agir rapidement pour apaiser votre corps et votre esprit.

Avec de la pratique, vous deviendrez plus serein et plus résilient face aux défis du quotidien. Rappelez-vous que vous avez en vous les ressources nécessaires pour surmonter chaque crise.



# Vous n'êtes pas seul(e) dans ce processus !

SI VOUS SENTEZ QUE VOUS AVEZ BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT PLUS PERSONNALISÉ OU SI VOUS SOUHAITEZ APPROFONDIR CES TECHNIQUES AVEC UNE AIDE PROFESSIONNELLE, JE SUIS LÀ POUR VOUS. NE LAISSEZ PAS LE STRESS OU LES CRISES DE PANIQUE PRENDRE LE DESSUS SUR VOTRE BIEN-ÊTRE. VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR UNE SÉANCE INDIVIDUELLE EN VISIO OU EN PRÉSENTIEL, SELON VOS PRÉFÉRENCES.

  
**PRENDRE  
RDV**



Ensemble, nous allons travailler sur des solutions adaptées à votre situation pour retrouver calme et équilibre.