

SOPHRO INFOS

N°3 : Les crises d'angoisse

Août 2016

Bérengère DANGE-ACHAIN

- **Sophrologue** Caycédiennne
- **Certifiée RNCP**
(Qualification professionnelle reconnue par l'Etat)

47, rue des Camélias
94140 ALFORTVILLE

Tel : 06.12.25.38.78
Mail : bda@sophrologie94.fr

Site internet pour plus d'infos

www.sophrologie94.fr

LES CRISES D'ANGOISSE



Les crises d'angoisse ou attaques de panique se manifestent à travers des symptômes physiques désagréables parfois même douloureux qui peuvent conduire la personne à appeler les secours.

Oppression thoracique, gorge qui se serre ou sensation de boule dans la gorge ont souvent des répercussions sur la respiration qui peut alors devenir difficile.

Tremblements, suées, palpitations, douleurs au ventre, vertiges, ... autant de phénomènes qui surgissent de manière brutale, à n'importe quel moment de la journée ou de la nuit. Ces symptômes sont associés à des sensations de perte de contrôle ou de danger imminent sans lien avec la réalité.

La crise peut durer pendant quelques minutes, à plusieurs heures !

Aucun phénomène n'arrive par hasard. S'ils sont là c'est que le corps, en lien étroit avec le psychique, adresse un message d'alerte dont il faut tenir compte pour pouvoir alors agir.

LES CAUSES SONT DIVERSES

- **Les phobies**
- **Un traumatisme ou un phénomène de dépression**
- **Environnement source de stress important, personnel ou professionnel**
- **Les drogues, l'alcool**
- **L'arrêt ou réduction brutale de la dose d'un traitement antidépresseur sans avis médical**

AMELIORER LES SYMPTOMES AVEC LA SOPHROLOGIE

Lorsque la crise est là, la personne a la sensation de perdre complètement le contrôle de son corps et est envahie par des pensées négatives : « Comme si j'étais une marionnette dirigée par une présence extérieure ».

Les techniques de Sophrologie, adaptées à chaque cas, vont permettre au sujet de reprendre les rênes de sa vie.

A travers des exercices de relaxation dynamique : mouvements simples, tension douce/relaxer, la personne se réapproprie son corps en le vivant avec des sensations agréables, bienfaites, de relâchement et prend peu à peu conscience que c'est elle qui dirige et est à l'origine de la libération des somatisations corporelles négatives.

Poser sa respiration, en reprendre le contrôle, va également être un atout précieux et essentiel. Enfin, vivre dans un déroulement positif - propre à chacun là aussi - ces moments où la crise peut surgir, contribue à les éloigner de manière efficace.

Il faut compter en moyenne 5 à 6 séances.

C'est par une pratique régulière chez soi, guidé(e) par les enregistrements*, que la personne va pouvoir se libérer progressivement de ces phénomènes indésirables.

La Sophrologie est une discipline qui se vit pour ressentir tous les bienfaits qu'elle génère.

* Les enregistrements des séances sont systématiquement fournis de manière à ce que vous puissiez refaire seul(e) les exercices.