

# GUÉRIR DES ATTAQUES DE PANIQUE

par Didier Havé, psychologue &  
psychothérapeute

[www.didier-have.com](http://www.didier-have.com)

Reproduction  
interdite

# L'hyperventilation

Lors d'un effort physique on constate une élévation naturelle du rythme respiratoire afin d'alimenter les muscles en oxygène qui va servir de « carburant ». Dans ce cas, l'augmentation du rythme respiratoire permet une plus grande absorption d'oxygène, celle-ci étant proportionnelle aux besoins de l'organisme qui augmente son activité.

L'augmentation du rythme respiratoire est également une réponse automatique de notre organisme face à un danger lorsque la réaction d'alarme "combat ou fuite" se met en œuvre. Afin d'assurer sa survie l'organisme augmente spontanément sa consommation d'oxygène de manière à approvisionner les muscles nécessaires à une course rapide ou à un combat pour neutraliser l'ennemi.

Contrairement à ces deux exemples, avec l'hyperventilation l'augmentation des apports en oxygène par l'élévation du rythme respiratoire ne sera pas proportionnelle aux besoins de l'organisme. Autrement dit, l'organisme se retrouve avec un excès d'oxygène puisqu'il n'est pas en train d'accomplir un effort musculaire. Dans le cas d'une attaque de panique, la réaction combat/fuite s'active et la personne se met donc

spontanément à **augmenter son rythme respiratoire mais sans augmenter son niveau d'activité physique** la plupart du temps : il y a **hyperventilation**. L'augmentation inutile d'oxygène dans le sang s'accompagne d'une plus grande expulsion concomitante de gaz carbonique. Sans entrer dans trop de détails ici ce phénomène est connu sous le terme médical d'hypocapnie.

Bien qu'étant absolument inoffensives, ces modifications chimiques dans le sang vont conduire à de **nombreux symptômes physiques temporaires tout à fait réels et éventuellement très intenses**. Or, comme le sang irrigue tous les organes, vous comprenez pourquoi les effets de l'hyperventilation, bien que totalement inoffensifs, affectent l'ensemble de l'organisme.

Dans le cas des attaques de panique l'hyperventilation explique à elle seule l'ensemble des symptômes suivants.

- Au niveau psychologique et cognitif** : dépersonnalisation et déréalisation c'est-à-dire le sentiment de n'être plus connecté à soi-même et que le monde extérieure a l'air irréal.

**-Au niveau neurologique** : fourmillements et engourdissements dans les membres mais aussi sensations d'être étourdi, d'avoir la tête vide, vision brouillée.

**-Au niveau musculaire** : sensation de faiblesse musculaire, spasmes et crampes.

**-Au niveau cardiaque** : palpitations, extrasystoles et douleurs dans la poitrine.

**-Au niveau respiratoire** : sensation de souffle coupé ou de souffle court et difficulté à inspirer pleinement.

**-Au niveau gastro-intestinal** : boule dans la gorge, difficultés à avaler, douleur à l'estomac.

**Notez bien** : l'immense majorité des personnes affectées par un trouble panique ne réalisent pas qu'elles **hyperventilent**. Pourtant, les études montrent que beaucoup font une **hyperventilation légère mais quasi-constante** qui peut elle aussi provoquer les symptômes décrits. Cette manière de respirer est devenue une habitude discrète et inconsciente.

Bien souvent, les personnes qui hyperventilent chroniquement ont des plaintes somatiques vagues et la cause du problème (l'hyperventilation chronique comme

habitude respiratoire) peut rester pendant des années inconnue. On voit ainsi de nombreuses personnes effectuer des bilans médicaux et qui passent dans les mains de nombreux spécialistes qui vont investiguer la thyroïde, le cœur, les systèmes respiratoire et cardiaque ou encore faire des examens neurologiques (imagerie cérébrale IRM, scanner) qui n'aboutissent à rien de concret. En général, en raison de l'anxiété qu'il perçoit chez son patient c'est le médecin de famille qui finira par conseiller de consulter un psychologue ou un psychiatre ... qui n'identifiera pas forcément le problème d'hyperventilation !