



la fiche conseil

les angoisses



Sentiment de peur panique, pensées en ébullition, oppression... Des clés pour gérer la crise d'angoisse et naviguer en eaux calmes.

Comment le corps réagit

«J'ai des picotements partout, c'est probablement quelque chose de grave», «Ma collègue ne m'a pas dit bonjour ce matin, elle doit m'en vouloir mais je ne sais pas pourquoi», «Nous partons en vacances dans un mois, pourvu que tout se passe bien...» Dans la tête de la personne anxieuse, les pensées se bousculent en permanence. Inquiète, elle anticipe la situation et dresse une liste non exhaustive de problèmes en lien avec des difficultés financières réelles, à la santé, à une situation familiale ou à des peurs plus existentielles, comme celle de la mort. Souvent confondue avec l'anxiété – un phénomène proche et souvent permanent –, l'angoisse apparaît subitement et avec intensité. Elle s'accompagne d'un sentiment de menace grave, d'une incapacité à contrôler la situation ainsi que de douleurs physiques telles que gorge nouée, palpitations cardiaques, gêne respiratoire, sueurs, tremblements, boule dans l'estomac... Autant de symptômes qui à leur tour peuvent être source de peur et par conséquent susceptibles d'aggraver les phénomènes d'anxiété et d'angoisse. Si la crise d'angoisse peut ne durer que quelques minutes, elle va parfois s'installer pour plusieurs heures. Chez certains, cet état s'accompagne d'une passivité totale, d'une impuissance à agir. D'autres, en revanche, sont alors incapables de rester en place, font des gestes désordonnés.

On comprendra que, sans être grave en soi, l'angoisse doit être prise au sérieux puisqu'elle peut se révéler handicapante pour la personne concernée et son entourage.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Favorisez une hygiène de vie équilibrée: alimentation équilibrée, activité sportive régulière, sommeil réparateur...
- Tournez le dos aux excitants tels que café, thé, tabac, alcool...
- Confiez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien: ensemble vous mettrez en place les stratégies qui s'imposent pour que vous retrouviez le calme.
- Certains médicaments sur ordonnance permettent d'agir sur le système nerveux et d'apaiser le sentiment d'angoisse. Ils n'agissent toutefois pas sur les agents déclencheurs de la crise d'angoisse.
- Faites la part belle aux techniques de relaxation (yoga, sophrologie, hypnose...). De quoi mieux vivre l'instant présent.
- Pour apprivoiser vos peurs et prévenir les crises de panique, optez en outre pour une thérapie comportementale et cognitive voire la kinésiothérapie.
- Dessin, photographie, danse, écriture, chant, théâtre... L'angoisse est aussi source d'imagination et de créativité: à vous de jouer!

Le conseil plus

Homéopathie, spagyrie, phytothérapie, aromathérapie, fleurs de Bach ou encore oligo-éléments et vitamine B9 (acide folique)... Au rayon des plantes et des thérapies naturelles, votre pharmacien pharmacieplus peut vous conseiller des préparations adaptées à vos besoins. N'hésitez pas à lui demander un conseil personnalisé à même de renforcer votre système nerveux, relaxer, calmer...

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

