



Elle partage ses conseils en cas de crise de panique, sa liste devient virale



ACTUALITÉ

La crise d'angoisse peut être une expérience particulièrement dure à gérer autant pour les personnes qui la vivent que pour les proches qui ne savent pas toujours comment aider. Une liste de conseils partagée par une internaute sur Twitter, est devenue virale.

Le cœur qui bat à toute vitesse, des vagues de chaleur dans tout le corps, l'impression d'étouffer... Une personne victime d'une crise de panique est submergée par des sensations intenses et incontrôlables.

Dans ces moments-là, la présence de proches à ses côtés peut être utile et rassurante... S'ils savent quoi faire. Car de mauvais conseils peuvent parfois empirer la situation.

C'est pour cela qu'une femme a décidé de dresser une liste, afin d'aider son partenaire à l'aider dans ces moments parfois plus qu'effrayants.

Kelsey Darragh, 29 ans, est sujette à des troubles de panique et d'anxiété. Dans un tweet qui a maintenant fait le tour d'internet, elle écrit : « **Mon copain n'a pas [ces troubles]... mais il cherche à comprendre, pour pouvoir m'aider. Donc je lui ai fait cette liste ! N'hésitez pas à la partager à vos proches qui veulent des conseils.** »

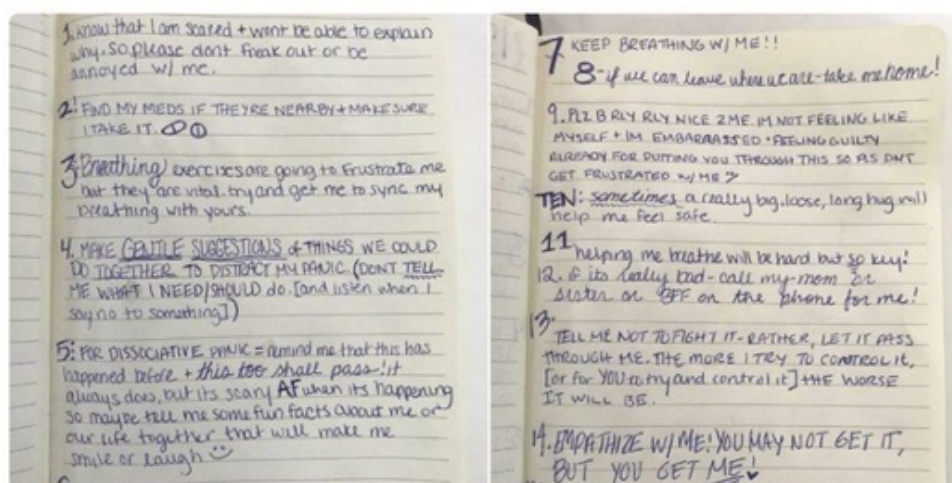


kelsey darragh ✓

@kelseydarragh

I have panic & anxiety disorder. My boyfriend does not... but wants to understand it so he can help me. SO I made him this list! Feel free to share w ur loved ones that need guidance!

Traduire le Tweet



13:57 - 11 mai 2018

10 902 Retweets 30 046 J'aime



391 11 k 30 k

Bienvenue dans l'édition du soir.



Découvrez nos autres numéros en cliquant sur cette icône

Elle insiste notamment sur les exercices de respiration, une pratique commune pour aider les personnes victimes de crise de panique ou d'angoisse. Selon l'Anxiety Center, un centre américain spécialisé, une respiration lente en utilisant bien le diaphragme peut aider le corps à « déclencher un tranquillisant naturel », qui contre l'effet du stress.

Le centre recommande également de faire des exercices pour se

distraire, car le plus rapidement une personne pense à autre chose, le plus rapidement la crise se terminera. Pour ce faire, il existe des techniques comme le « 5-4-3-2-1 », qui marche comme suit : identifiez 5 choses que vous pouvez voir, 4 choses que vous pouvez entendre, 3 que vous pouvez toucher, 2 que vous pouvez sentir et une que vous pouvez goûter.

Un tweet viral

Le tweet partagé le 11 mai dernier a rapidement suscité l'engouement. Partagé plus de 10 000 fois et aimé plus de 21 000 fois, il a donné lieu à de nombreux articles dans la presse anglophone et reçu les louanges des internautes.

Un utilisateur de Twitter écrit par exemple : **« Ça peut vraiment être très utile. Je n'ai pas eu de crises depuis six mois, mais ça pourrait toujours me servir. Merci. »**

Retrouvez ci-dessous la liste de Kelsey Darrangh, traduite :

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 sois sûr 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 m'aider à me faire me sentir en sécurité.

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 sorti ? Et qu'est-ce que l'on peut faire la prochaine fois ?