



COMMENT GÉRER UNE CRISE D'ANGOISSE EFFICACEMENT

NIKO - MON BURN-OUT À MOI

A vertical image on the left side of the page shows the silhouettes of three people climbing a mountain peak. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that silhouettes the figures. The sky is filled with soft, wispy clouds. The overall mood is one of struggle and achievement.

QU'EST-CE C'EST ?

Ce sont des **épisodes d'angoisse**, de panique totale qui viennent submerger de manière totale une personne. Quoique l'on puisse en penser, sachez que de très **nombreuses personnes**, issues de tous les milieux sociaux, de tous horizons et de tous âges sont **sujettes aux crises d'angoisses...**

De manière générale, les premières crises d'angoisse sont tellement choquantes chez un patient qui ne comprend pas ce qui lui arrive, que ce dernier s'empresse alors de consulter un médecin en urgence persuadé qu'il **fait une crise cardiaque**, qu'il **va mourir** ou qu'un grave problème de santé est en train de se produire !



LES SYMPTÔMES



Pour reconnaître une crise d'angoisse, sachez que ces dernières s'expriment au travers de ces différents symptômes :

- Des sensations de **vertige**
- Une incapacité à **repandre sa respiration**
- L'impression d'une **mort imminente**
- La sensation de perdre l'esprit, de **devenir fou**
- Des **tremblements**, des spasmes musculaires
- Des **larmes qui subviennent** de manière incontrôlée
- Une **transpiration excessive**
- Des **maux de tête**
- Des vertiges vous donnant l'impression que vous êtes **au bord du malaise**
- Une **douleur intense** et diffuse à l'estomac
- Des **bouffées de chaleur**
- Une **bouche sèche**, vous avez du mal à déglutir
- Une **contraction musculaire**, le corps va se crispier



À VOUS DE JOUER



01

Prenez donc une profonde inspiration par le nez, emplissez vous d'air en gonflant votre ventre (respiration abdominale)

02

Concentrez-vous sur votre respiration.

Desserrer vos vêtements et votre ceinture.

03

Ensuite, à chacune de vos profondes **expirations** toujours par le nez vous allez vous **imaginer** en train d'**évacuer votre mal-être.**

04

A chaque fin d'expiration, **bloquez quelques secondes votre souffle** puis reprenez une inspiration lente et profonde.

05

Fermez les yeux pour plus de concentration, si vous n'y parvenez pas ! Quand bien même vous vous sentez mal, **concentrez-vous uniquement sur votre respiration**, ce fluide de vie des plus puissants !



Répétez l'exercice autant de fois que nécessaire.



MERCI
pour votre temps



NIKO - MON BURN-OUT À MOI