Spirale de l'angoisse et de la panique

S - ⇒ Anxiété ⇒ ⇒ ⇒ Activation physiologique

⇑ Hypertonie musculaire

⇑ Hyperventilation

⇑ ⇓

Attention sélective ⇓

Anticipation anxieuse ⇓

⇑ ⇓

Etiquetage pathologisant ⇐ ⇐ Sensations inquiétantes

Quelques effets de l'hyperventilation

- Impression paradoxale de manquer d'air ou d'étouffer.
- Sensation de tête vide, d'étourdissement, de vertige ou de nausée.
- Accélération du rythme cardiaque ; extrasystoles.
- Augmentation de la transpiration ;
  parfois sensation de froid aux extrémités des membres.
- Paresthésies (sensations inhabituelles) dans les mains
  et parfois dans les pieds : picotements, raideurs, douleurs, crampes.
  Dans les cas extrêmes : tétanie et convulsions.
- Sentiment d'angoisse pouvant mener à la panique.

———————

Van Rillaer, J., *La gestion de soi*. Ed. Mardaga, 1992, 4e éd. 2000, pp. 202-206 ; 311.

Van Rillaer, J., *Peurs, angoisses et phobies*. Ed. Bernet-Danilo, Coll. Essentialis, 3e éd. 2002, 64 p.