

Attaques de panique et EFT



« Si vous éprouvez beaucoup d'anxiété, vous êtes peut-être en proie à des attaques de panique. Celles-ci sont caractérisées par des sentiments brusques de terreur, généralement accompagnées de palpitations, d'une transpiration excessive et de vertiges. On observe aussi des d'autres sensations telles qu'une douleur au niveau de la poitrine ou l'impression d'étouffer, provoquant ainsi un sentiment de perte de contrôle, voire de mort. Ces symptômes peuvent durer dix minutes ou plus. Aucune explication logique ne peut être attribuée à leur origine.

Si une attaque de panique se produit dans un ascenseur, un avion ou une autoroute, cela peut se transformer en une peur d'être dans certains endroits, et il vous semble que le monde se rétrécit autour de vous.

Le plus effrayant dans l'attaque de panique, c'est qu'elle se produit sans prévenir et peut même survenir durant le sommeil. C'est la raison pour laquelle je recommande l'EFT comme premier secours indispensable.

Anecdote

Une intervention rapide permet d'empêcher que l'attaque de panique ne se transforme en comportement de fuite plus grave que l'agoraphobie. Les attaques de panique peuvent également engendrer d'autres problèmes sérieux tels que la dépression ou la dépendance à des substances addictives (alcool, tabac).

Une de mes patientes, Anne, a eu sa première attaque de panique alors qu'elle fêtait son anniversaire. A peine arrivée au restaurant dans lequel elle devait retrouver ses amis, elle dut sortir précipitamment à l'extérieur. Accompagnée d'une amie qui pensait qu'elle allait s'évanouir, elle s'assit sur le sol, le souffle coupé, ne pouvant plus respirer et pensant qu'elle était sur le point de mourir. Elle était absolument terrifiée et demandait même à son amie de dire à ses enfants combien elle les aimait lorsqu'elle serait décédée. Une ambulance arriva et des médecins effectuèrent des examens sans déceler le moindre problème. Le personnel de l'hôpital ne lui a même pas mentionné le mot « attaque de panique » en la renvoyant chez elle. C'est son médecin traitant qui lui a dit qu'il s'agissait probablement d'une attaque de panique. Le fait de ne pas avoir identifié la cause de cette crise de panique fit empirer son état d'anxiété au cours des semaines qui suivirent, jusqu'à ce qu'elle devienne incapable de conduire sur l'autoroute. Son monde commençait à rétrécir progressivement. Elle

entama alors une thérapie cognitive, suivie d'un traitement avec l'EFT. Ainsi Anne a réussi à surmonter toutes ses anxiétés.

Malheureusement, la plupart des gens ne consultent pas leur médecin lorsqu'ils sont en proie à une attaque de panique et, lorsqu'ils le font, ce sont parfois les médecins qui ne savent pas expliquer aux patients de quoi il s'agit.

Voici quelques conseils pour utiliser l'EFT sur les crises de panique

Faites des recherches par rapport à votre passé ou votre présent et utilisez l'EFT sur tout événement qui aurait pu contribuer à cette attaque de panique. Utilisez l'EFT lorsque vous pensez que vous allez avoir une attaque de panique, lorsque vous en avez une et juste après en avoir eu une. J'ai séparé les phrases que vous pourriez utiliser par rapport à vos croyances, vos symptômes physiques et vos comportements. Vous pouvez travailler au choix sur l'un de ces thèmes, ou bien les trois, en fonction de ce qui se présente et afin de réduire l'intensité de vos peurs.

Croyances

- « Même si j'ai peur d'avoir une attaque de panique, je choisis de rester calme. »
- « Même si j'ai peur de la peur, je m'accepte tel (le) que je suis et je me pardonne. »
- « Je choisis de me sentir en sécurité, même si j'ai peur de perdre le contrôle. »

Symptômes physiques

- « Même si je me sens tendu (e) car je m'attends à une attaque de panique, je choisis de me détendre et je m'accepte tel(le) que je suis. »
- « Même si mon cœur palpite et que j'ai peur de mourir, je sais que je n'ai rien à craindre et que je suis en sécurité. »
- « Même si je sens ces picotements dans mes bras, je suis en sécurité, je suis calme et je contrôle tout. »
- « Même si j'ai l'impression d'étouffer, je choisis de respirer profondément et régulièrement. »

Comportements

- « Même si j'ai envie de m'enfuir, je choisis de rester calme. »
- « Même si j'ai envie de m'enfuir, je m'accepte, en sachant que je vais bien. »

Conseil

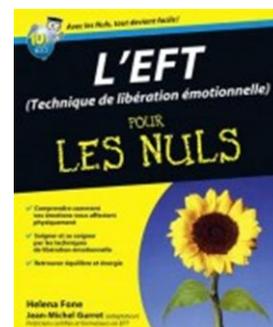
Les attaques de panique ont tendance à se produire lorsque vous vous y attendez le moins – elles ne préviennent pas, pour ainsi dire. Essayez d'utiliser l'EFT plusieurs fois par jour avec « Même si je vais avoir une crise de panique, je suis prêt(e) à l'affronter avec l'EFT. »

Vous pourriez noter qu'en éliminant les problèmes émotionnels accompagnant les attaques de panique, les problèmes physiques sont souvent réduits ou disparaissent également.

Rappelez-vous

Pour vous rassurer, sachez qu'aucun rapport médical n'a jamais relaté la mort d'une personne suite à une attaque de panique. »

Ce chapitre est extrait de la troisième partie intitulée ***Retrouver la joie intérieure*** du livre ***L'EFT pour les nuls*** par Helena Fone et Jean-Michel Gurret (p149 à 151) que vous pouvez vous procurer en ligne, d'un clic, sur : ***Aquarienne, le coin lectures***



Exercez-vous, de façon à pouvoir accomplir votre séquence de tapotements sans avoir à réfléchir sur les points de rencontre des méridiens (***voir et télécharger la page EFT chez soi sur Aquarienne***). Ainsi vous pourrez mieux vous centrer sur votre trouble et sur sa formulation, afin de construire vos phrases de correction de l'inversion psychologique, parfaitement adaptées.

Voici quelques autres phrases qui ont été libératrices pour les personnes souffrant d'attaques de panique ou de phobies, que j'accompagne avec EFT. Si elles résonnent en vous, utilisez-les telles quelles. Dans le cas contraire vous pouvez vous en inspirer afin de les adapter à vos besoins :

- « Même si ces crises de panique dont j'ignore la cause me font subir un vrai calvaire, et si cette situation a des conséquences pénibles pour mon entourage, je m'accepte tel(le) que je suis et je me pardonne totalement. »
- « Même si j'ai ces attaques de panique, je m'accepte et me respecte complètement, malgré toutes mes peurs et mes faiblesses. »
- « Même si je suis terrorisé (e), à l'idée de sortir de chez moi et d'avoir une crise de panique, je m'accepte entièrement exactement comme je suis. »
- « Même si je vis dans l'appréhension permanente d'une prochaine attaque de panique et que cette angoisse a pris le contrôle de ma vie, je m'accepte complètement et suis plein (e) de respect pour moi. »
- « Même si je ne sais pas comment me débarrasser de ces attaques de panique, je les accepte avec leur carcan de limitations, de troubles et d'humiliations, dont je choisis de me débarrasser et de me libérer, dans toutes les dimensions et réalités de mon être, en tapotant dessus, maintenant. »

Ces phrases peuvent être utilisées trois fois par jour, afin de vous libérer de l'appréhension de la prochaine attaque de panique, qui prend le dessus sur toutes vos pensées, paroles et actes, pompant votre énergie vitale et faisant de votre vie un cauchemar.

J'y ai inclus le respect de soi, car ces crises lorsqu'elles se succèdent épuisent nerveusement et physiquement, ce qui entraîne souvent une auto-dévalorisation qui contribue à étouffer davantage la vitalité interne.

Quand l'attaque de panique arrive ou qu'elle est là, vous pouvez réduire la séquence de tapotements à 3 points : sous l'œil, clavicules, et sous les bras, de haut en bas sans arrêt, en respirant profondément et en répétant en boucle et à voix haute : « attaque de panique, ça passe, ça passe, ça passe ».

EFT est une technique de libération émotionnelle qui peut s'utiliser seul (e) ou avec l'assistance d'un (e) thérapeute praticien (ne). EFT ne se substitue pas au suivi d'une thérapie en cours, vous pouvez la combiner avec d'autres outils thérapeutiques en vue d'une coopération facilitatrice de guérison.

Si vous souhaitez un accompagnement EFT en direct ou à **distance par Skype**, vous pouvez me contacter par mail : **aquarienne@hotmail.fr**

Patricia DIEGHI

Pour en savoir plus :

- Le site de référence de l'anxiété : **Anxiété.fr**
- La page *Crise de panique* sur **[Wikipédia](#)**
- Maigrir facilement et durablement avec EFT sur **[Aquarienne](#)**
- Ho'oponopono et EFT sur **[le Blog Aquarienne](#)**
- Voir la **[vidéo L'EFT pour les nuls](#)**.

