

# LES CRISES D'ANGOISSE ET DE PANIQUE,

*c'est fini*

Christophe Tissier



JouVence

**Dans la collection « C'est parti ! C'est fini ! »  
aux Éditions Jouvence :**

*Vaincre ses peurs, c'est parti !*, Hervé Magnin

*Je rumine moins, c'est parti !*, Denis Inkei

*Retrouver confiance en soi et estime de soi, c'est parti !*, Alain Dikann

*La géobiologie par soi-même, c'est parti !*, Eva Dolezel

*S'initier à la méditation, c'est parti !*, Olivier Raurich

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2016

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-994-9

Suivi éditorial : Christine Cameau

Correction : Florence Le Grand

Composition : SIR

Couverture : Virginie Cauchy

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# L'auteur

Christophe Tissier, coach certifié à l'école HEC et praticien énergétique, accompagne ses clients dans son cabinet au Mans, en Sarthe, ainsi qu'à distance. Fort de son expérience personnelle face aux crises d'angoisse, il aide depuis de nombreuses années les personnes en souffrance, qu'elle soit psychologique ou physique, et forme à différentes méthodes énergétiques favorisant le mieux-être. Parallèlement, l'écriture occupe une place essentielle dans son parcours. Il partage sa vision à travers des ouvrages de développement personnel et des romans mettant en lumière la richesse des relations humaines.

Son site Internet : <https://therapeute-energetique.fr>

## AVERTISSEMENT

Ce livre répond à cette question : comment faire disparaître rapidement ses crises d'angoisse et de panique ? Tous ceux qui en ont souffert, comme l'auteur il y a une vingtaine d'années, ou qui en souffrent aujourd'hui, savent combien cette ennemie invisible est difficile à combattre et à comprendre, y compris par l'entourage. Aussi soudaines qu'imprévisibles, les crises sont effrayantes : peur de s'évanouir ou de mourir, jambes qui flageolent, vertiges, bouffées de chaleur, accélération du rythme cardiaque...

Vous trouverez ici un plan clair en 6 étapes, simple et précis, composé de conseils et d'exercices faciles à mettre en place pour vous permettre de retrouver rapidement votre vie d'avant. Ce livre s'adresse à tous ceux qui souffrent de crises d'angoisse, quel que soit le stade, depuis un jour ou des années. Ainsi qu'à ceux qui souhaitent mieux les comprendre et accompagner vers la victoire leurs proches.



# Je m'appelle...

.....

# et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

*À partir de maintenant ma vie change positivement.*

*Je la prends en main.*

*Je me bats.*

*Je vaincs mes crises d'angoisse et de panique.*

Date

.....

Je signe mon engagement



# Sommaire

Introduction	7
--------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### Comprendre ses angoisses

Chapitre 1 ■ Vous n'êtes pas seul !	12
Chapitre 2 ■ Qu'est-ce qui m'arrive ?	22
Chapitre 3 ■ Vos rapports avec les autres et inversement	29

## DEUXIÈME PARTIE

### Combattre ses angoisses

Chapitre 4 ■ Étape 1 : le travail préparatoire	36
Chapitre 5 ■ Étape 2 : les remèdes d'urgence	53
Chapitre 6 ■ Étape 3 : la consolidation	78
Check-list complète des étapes 1, 2 et 3	91
Chapitre 7 ■ Étape 4 : les petits outils aux grands pouvoirs	97
Chapitre 8 ■ Étape 5 : se méfier des faux amis	108
Chapitre 9 ■ Étape 6 : la vigilance après vos crises	113



# Introduction

*«La victoire sur soi est la plus grande des victoires.»*

Platon

Vous roulez sur l'autoroute, seul ou accompagné. Il fait beau. La circulation est fluide. Votre musique préférée passe à la radio. Tout va bien. Soudain, sans raison apparente, vous sentez un grand vide vous envahir. Tandis que votre vue se brouille, votre tête tourne. Votre rythme cardiaque s'accélère, votre respiration devient saccadée. Vous transpirez et n'avez qu'une hâte : stopper la voiture ! La première pensée qui vous vient à l'esprit est que vous allez mourir ou que vous allez vous évanouir au volant et provoquer un accident. Votre seul objectif est de ne surtout pas percuter un autre véhicule et tuer des gens, avec une pensée particulière pour les passagers à vos côtés. Vous cherchez par tous les moyens à vous arrêter : au pire des cas sur la bande d'arrêt d'urgence, au mieux, sur une aire de repos.

## **Vous êtes en pleine crise d'angoisse.**

Enfin vous stoppez la voiture. Incroyable mais vous êtes en vie et vous ne vous êtes pas évanoui. Une fois sorti du véhicule vous commencez à mieux vous sentir.

Pourtant votre cauchemar continue. Catastrophe ! Si vous êtes seul, vous réalisez que vous devrez reprendre le volant et vous débrouiller. Vous transpirez... Le cercle vicieux recommence. Vos symptômes créés par votre esprit (j'y reviendrai) vous rendent plus anxieux encore.

Vous appelez alors un ami, un membre de votre famille, les pompiers ou le samu. Votre but est de trouver quelqu'un qui puisse vous ramener chez vous et que vous ayez la possibilité au plus vite de



## LES CRISES D'ANGOISSE ET DE PANIQUE

consulter un médecin. Une chose est sûre : jamais plus vous n'emprunterez cette route et par voie de conséquence les autoroutes.

### **L'engrenage infernal a commencé.**

En quelques secondes, vous êtes passé d'un état de sérénité totale à un état de stress qui dépasse l'entendement.

Si vous êtes accompagné, les personnes à vos côtés se demandent si vous n'avez pas perdu la tête ou angoissent à leur tour. Comment leur faire comprendre que vous souffrez d'un mal qui ne se voit pas ? À l'instant présent, c'est impossible, à moins qu'ils aient déjà vécu une ou plusieurs crises d'angoisse.

**D'après l'Association américaine d'anxiété et de dépression (*Anxiety and Depression Association of America*), 18 % de la population américaine, soit 40 millions d'individus, souffrent de troubles liés aux angoisses ! 6 millions ont des crises de panique. 1 enfant sur 8 subit des désordres liés aux angoisses.**

Comme vous le constatez, vous n'êtes pas seul. Des millions de personnes à travers le monde éprouvent les mêmes émotions perturbantes que vous, en ce moment même. C'est donc un problème majeur de santé publique auquel vous êtes confronté. Mais, malgré votre pathologie qu'on pourrait presque qualifier de « courante », les moyens pour y remédier sont souvent méconnus, en tout cas si on souhaite compléter son traitement médical classique par des remèdes beaucoup plus doux.

**À partir de maintenant, vous vous lancez un grand défi, celui qui va changer votre vie et vous faire retrouver le goût de la liberté.**

Vous trouverez dans les pages qui suivent un plan précis où rien n'est laissé au hasard. Chaque conseil et chaque exercice ont leur utilité, celle de vous rendre libre de toute crise d'angoisse et de panique.

Pour que cela fonctionne, je le rappelle, un seul mot d'ordre : soyez combatif !

### **Comment utiliser ce livre ?**

Si vous êtes en crise vous aurez envie de le lire très vite. Aucun souci. Un conseil si c'est le cas, relisez-le une deuxième fois lentement et appliquez chaque exercice consciencieusement. Faites de ce livre votre livre personnel. Prenez des notes, écrivez dessus, surlignez des passages, écornez-le, personnalisez-le. Appropriiez-vous ce livre comme un carnet de notes.

Il est davantage qu'une simple suite de pages. Cet ouvrage est votre porte d'entrée au mieux-être, à la joie de vivre retrouvée et au bonheur. Beau programme, n'est-ce pas ?

**Très important :** vous avez, à ce stade, passé un contrat avec vous-même, pour vous battre et vaincre vos crises d'anxiété en remplissant et en signant la page précédente. Si vous ne l'avez pas encore fait, remplissez-la immédiatement sans oublier de la signer s'il vous plaît.

Gardez votre stylo sous le coude. Je vous demanderai au cours de votre lecture de noter vos impressions.

Si vous achetez ce livre pour aider et mieux comprendre un proche, lisez-le et offrez-lui un exemplaire afin qu'il puisse s'approprier au mieux la méthode.

Enfin, si vous vous êtes offert cet ouvrage, par curiosité ou pour prévenir l'arrivée d'une crise d'anxiété, picorez au gré des pages, ouvrez-le au hasard, lisez-le selon vos envies.

**Faites une pause.** Vous trouverez à certains moments des zones d'écriture intitulées « Je fais une pause ». Prenez le temps d'écrire ce qui vous est demandé et de réfléchir à votre situation. Ces instants de prise de conscience permettent d'avancer efficacement. S'il vous plaît, ne les zappez pas !

## **LES CRISES D'ANGOISSE ET DE PANIQUE**

**Quelle que soit votre motivation, je vous souhaite que ce livre devienne l'étincelle d'une nouvelle vie de liberté et un précieux compagnon de route vers votre renaissance.**

1<sup>re</sup>

*partie*

**COMPRENDRE  
SES ANGOISSES**

# Chapitre 1



## VOUS N'ÊTES PAS SEUL !

*«Le vrai bonheur est dans le calme de l'esprit et du cœur.»*

Charles Nodier

*«La croyance que rien ne change provient soit d'une mauvaise vue, soit d'une mauvaise foi. La première se corrige, la seconde se combat.»*

Friedrich Nietzsche

L'homme s'avance vers son pupitre où il va prononcer un discours d'une importance capitale. Il se redresse, respire calmement. Sa famille et ses amis ont répondu présent. Sa femme l'encourage. Tandis que le décompte s'amorce de cinq à un, le micro s'ouvre. Les premières phrases sont hésitantes. Vont s'ensuivre six minutes qui peuvent sembler infimes pour le commun des mortels mais pas pour George VI, roi d'Angleterre, qui souffre de bégaiements. Et qui, à l'occasion de ce discours, demandait au peuple britannique de supporter l'effort de guerre contre l'Allemagne. Un film magistral a été tiré de cette formidable histoire. C'est une belle leçon pour tous ceux qui souffrent d'angoisses.

George VI n'avait pas vraiment le choix n'est-ce pas ? Est-ce à dire que, lorsque nous sommes obligés de nous soumettre à un événement très angoissant, l'esprit trouve les ressources pour nous aider à dépasser notre état d'anxiété ? Réponse un peu plus tard dans ce livre.

## Quelle angoisse

**Les crises surviennent dans des états qui diffèrent beaucoup d'une personne à l'autre.** Que la situation soit naturellement stressante comme lors d'une réunion importante ou d'un événement dramatique (décès, séparation...) et qu'elle se répète, ou qu'elle soit anormalement anxiogène (mon parachute ne s'ouvre pas...), n'importe qui peut être sujet à des attaques.

La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas irrémédiable. Vous allez vous en sortir !

Contrairement au titre de ce chapitre, dans tous les cas, vous vous sentez bien seul. Patience, patience... Voici un autre exemple qui va certainement vous parler.

## LES CRISES D'ANGOISSE ET DE PANIQUE

En promenade, sur une place du centre-ville, debout au soleil, vous passez du bon temps avec vos amis. Jusque-là, tout va bien. Vous êtes habitué à ce genre de réunion. Vous connaissez bien les personnes avec qui vous parlez. Les lieux vous sont familiers. Ce sont de ces moments que vous appréciez le plus.

Tout va donc pour le mieux dans le meilleur des mondes, jusqu'à ce que...

Brusquement, vous vous sentez devenir faible, comme si vous étiez saoul, que vous titubiez et que vous alliez tomber. Pendant quelques secondes, vous essayez de rattraper le coup sans que personne ne s'aperçoive de votre mal-être. Vous faites bonne figure en souriant et pourtant, vous n'êtes vraiment pas bien. Vos genoux vont-ils vous lâcher ? Allez-vous tomber raide par terre sur cette place que vous connaissez depuis des années, devant vos amis et tous ces passants ? Vous vous asseyez sur le premier banc libre en prétextant l'envie d'être plus à l'aise pour discuter. Personne n'est dupe. La couleur et l'humeur qui se dégagent de votre visage ont changé. Blanc de peur ou rouge, échauffé par l'émotion, votre corps réagit avec violence à votre première crise d'angoisse. Vos amis s'inquiètent. Vous dédramatisez. Vous les rassurez. Vous avez eu un coup de pompe pour convaincre vos amis de cette envie soudaine et inhabituelle de vous asseoir. Ils font de même à côté de vous. Pendant que vous discutez comme si de rien n'était, pour vous rassurer, vous ne pouvez pas vous empêcher de vous demander ce qu'il s'est passé. Une baisse de tension ? Du sommeil à récupérer ? Un malaise cardiaque ? La liste des raisons est infinie ce qui ne fait que renforcer votre mal-être. Vous prenez de grandes respirations. Vous fumez une cigarette, avalez un aliment sucré ou mâchez un chewing-gum.

