

EXERCICES D'EXPOSITION INTÉROCEPTIVE

AUX SENSATIONS DE PANIQUE

Certaines sensations physiques, lorsqu'elles sont perçues par le cerveau comme le signe d'un danger, peuvent déclencher et entretenir des attaques de panique. **Ces exercices visent à s'habituer à ces sensations désagréables** dans le but de les rendre moins alarmantes pour le cerveau et donc moins susceptibles de faire paniquer.

Ces exercices sont à pratiquer fréquemment (plusieurs fois par jour) pour être efficaces.

En cas d'épilepsie, d'asthme, de maladie cardiaque, de grossesse, de problème cervical ou d'autre maladie physique, la pratique de ces exercices doit être soumise à l'avis d'un médecin.

<i>Sensations</i>	EXERCICES	Durée
<i>Souffle coupé</i> <i>Manque d'air</i> <i>Étouffement</i>	Respirer fort, vite et profondément	1 min
	Respirer dans une paille par la bouche et avec le nez bouché	2 min
	Retenir sa respiration	30 sec
<i>Battements de cœur</i> <i>Gêne ou douleur au thorax</i> <i>Chaleur et transpiration</i> <i>Tremblements</i>	Courir sur place en levant haut les genoux	2 min
	Faire une série d'accroupissements	2 min
	Contracter le plus grand nombre de muscles possible ou faire du gainage	1 min
<i>Vertige</i> <i>Instabilité</i> <i>Tête vide</i> <i>Évanouissement</i>	S'asseoir sur une chaise de bureau et la faire tourner	1 min
	Tourner sur soi-même debout	1 min
	Tourner la tête d'un côté à l'autre puis regarder droit devant en gardant les yeux ouverts	30 sec
	Placer sa tête entre les jambes puis se relever rapidement	1 min
	S'allonger, relaxer ses muscles puis se relever rapidement	1 min
<i>Déréalisation</i> (irréalité, bizarrerie) <i>Dépersonnalisation</i> (détachement de soi)	Se regarder dans un miroir	2 min
	Regarder fixement un détail sur un mur blanc	2 min
	Regarder fixement une source lumineuse puis essayer de lire quelque chose	1 min
	Regarder une illusion d'optique (spirale qui tourne, figure psychédélique etc.)	1 min
<i>Étranglement</i> <i>Nausées</i> <i>Chaleur et transpiration</i>	Abaisser ou appuyer sur la langue	30 sec
	Porter une écharpe, une cravate ou un col serré	5 min
	S'habiller chaudement dans un endroit chaud	5 min