

Comment mieux gérer vos crises panique ?

Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque (voir Google + vidéo) est un système mis au point par des médecins cardiologues entre autres afin d'aider les personnes en grand stress à retrouver un rythme cardiaque, une pression artérielle et des pensées apaisées. C'est très simple d'utilisation, rapide et efficace en cas de crise panique et pour nécessaire aussi pour un entretien apaisant.

Ce sont des courtes vidéos de 4 minutes qui permettent de voir une boule qui monte et qui descend sur un rythme calculé à cet effet. Il s'agit de caler sa respiration sur ce mouvement durant les 5 mn de la vidéo.

La boule monte, j'inspire, la boule descend, j'expire...



C'est gratuit, téléchargeable même sur les téléphones évolués et, très efficace.

Personnellement, je suggère de choisir une vidéo la plus simple possible, dans trop d'images New Age et sans musique planante. Plus c'est simple, plus le cerveau sera concentré sur l'exercice. Mettez la vidéo en plein écran et coupez toutes les autres sollicitations telles que Facebook, téléphone et autres réseaux qui pourraient vous appeler durant ces 5 minutes qui vous sont dédiées.

Créez un bouton pointant sur cette vidéo directement sur le « *bureau* » de votre écran de telle sorte que vous ne perdiez pas de temps à la retrouver.

Et surtout: **pratiquez !**

Entraînement :

- *Pratiquez 2 ou 3 fois par jour, matin, midi et après midi.*

Gestion de crise:

- *Avant et après une action stressante comme celle de lire un mail du pervers narcissique, passer aune audience, travaillé avec votre avocat, etc. ...*
Vous faire 5 minutes avant et 5 minutes après l'événement pour reprendre vos esprits.
- *Lors des crises paniques.*

Dans mon expérience professionnelle, j'ai convaincu des enfants à utiliser ce système avec un grand bénéfice! Les enfants le font de leur téléphone, où qu'ils sont, à l'école ou chez le parent toxique, avant un contrôle et même après. Cela peut être fait discrètement quitte pour cela à s'enfermer 5 minutes dans la salle de bain.

Un bon exemple parmi d'autres :

Geneviève Schmit

Respiration consciente

La respiration consciente, telle que je la conçois, et telle que je l'apprends à mes patients est une pratique simple que l'on peut réaliser dans tous les lieux habituels.

Elle ne demande aucune préparation, aucune installation particulière, aucune capacité supplémentaire à celles que vous avez déjà.

Cette pratique en trois temps se fait assis ou debout. Je suggère d'éviter de le faire coucher, sauf si c'est pour aider le sommeil.

Assis ou debout, tachez de trouver le juste équilibre de votre corps.

Les pieds bien à plat sur le sol, les épaules se rabaisent en même temps que les mâchoires se détendent. Vous sentez votre front devenir lisse alors même que vous permettez à vos yeux de se refermer.

1. Prenez quelques instants pour observer le mouvement de votre respiration.... Juste observer, sans chercher à la modifier de quelque manière que ce soit. Observez l'air qui entre et qui sort de votre corps... l'air que vous sentez entrer par vos narines et en ressortir....

Pendant quelques instants observez...

Si une pensée parasite vous attire, laissez là simplement passer et revenez en toute conscience sur votre respiration.

2. Permettez à votre conscience de se poser sur un son qui vient de l'extérieur de vous-même... un son agréable si possible... Le chant d'un oiseau dans le jardin, une musique, ou même, faute de mieux, le son des voitures dans la rue.

Portez-y pleinement votre conscience et votre respiration. C'est comme si votre respiration était portée, transporté par le son de l'oiseau qui chante... respirez dans le chant de l'oiseau, dans la musique ou même dans le son des voitures.

Faites cela quelques instants.



3. Ensuite ramenez votre conscience et votre respiration en vous-même, dans le bas de votre ventre, dans le hara. Le hara se trouve deux ou trois doigts en dessous du nombril.

Posez là votre respiration ainsi que toute votre conscience.

Respire ainsi le temps que vous avez choisi de vous donner pour respirer

en pleine conscience.

Lorsque vous aurez achevé ce temps de pose, respirez profondément en vous tendant comme un chat, ouvrez les yeux, souriez et reprenez le cours de votre vie, un peu plus légèrement qu'avant.

Pratiquez une ou deux fois par jour, avec régularité. Les effets sont spectaculaires !

Geneviève Schmit

Respiration nasale alternée

Cette ancienne technique de respiration soulagera instantanément l'anxiété.



Position des doigts

Les doigts de la main droite doivent boucher alternativement les narines; le pouce la narine droite, l'annulaire la gauche. L'index et la majeur sont soit repliés, soit appuyés sur le front.

Cycle respiratoire

Il faut commencer par expirer par les deux narines, inspirer ensuite par la narine gauche.

A partir de là il faut changer de narine à chaque fois que l'on va expirer.

Cela donne: expiration droite, inspiration droite, expiration gauche, inspiration gauche, expiration droite, etc.

On termine après une inspiration à droite en expirant par les deux narines.

Temps respiratoire

On peut mettre ou ne pas mettre de rétentions de souffle.

Les rythmes simples sont:

- 1) 1 temps d'inspiration, par exemple 5 secondes - 2 temps d'expiration, soit 10 secondes.
- 2) La même chose que précédemment en ajoutant une rétention à poumons pleins qui sera égale, le double, le triple ou le quadruple du temps de l'inspiration. Dans l'exemple 5, 10, 15 ou 20 secondes.
- 3) Un rythme dit « égal »: l'inspiration, la rétention à poumons pleins, l'expiration et la rétention à poumons vides étant de durée égale, par exemple 5 secondes chacune.

Les yeux

Ils doivent rester fermés et fixer un point intérieur, là où appuient les doigts.

***Lire le mode opératoire et visionner la vidéo directement sur ce site:
[technique-de-respiration](#)***

Méthode « 4-7-8 » : comment s'endormir en 60 secondes

Pour éviter de cogiter des heures dans son lit ou pire de recourir aux somnifères, Andrew Weil, chercheur dans l'Arizona (Etats-Unis), a mis au point sa propre méthode : le « 4-7-8 ».

Derrière cette série de chiffres, on trouve une technique toute simple expliquée dans une vidéo déjà partagée près de 700 000 fois sur YouTube.

Il s'agit d'une technique de respiration inspirée des préceptes du yoga.

Elle est à renouveler trois fois.

Expirez pour commencer par la bouche, tout l'air contenu dans vos poumons, en faisant le son « whoosh ».

Fermez ensuite la bouche et inspirez doucement par le nez en comptant mentalement jusqu'à 4.

Puis retenez votre respiration en comptant mentalement jusqu'à 7.

Enfin, expirez à nouveau par la bouche, en comptant mentalement jusqu'à 8 et en faisant à nouveau le son « whoosh ».

L'opération doit être renouvelée trois fois d'affilée.

Toutefois, le médecin avertit les personnes intéressées par le « 4-7-8 » que ce n'est pas une méthode que l'on fait une fois et que l'on réussit du premier coup. Elle requiert un minimum d'exercice mais est d'une simplicité enfantine ».

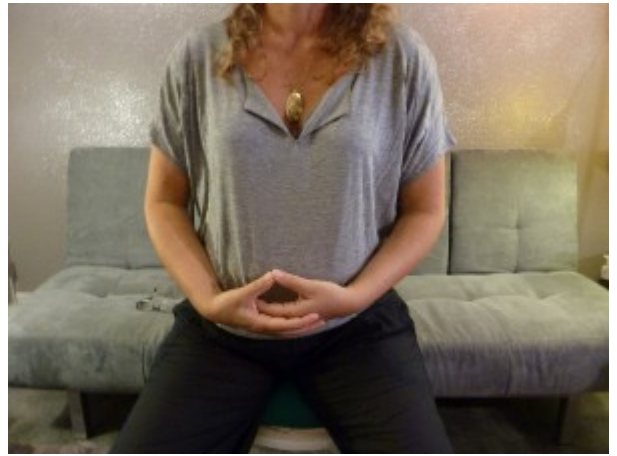
Comme toute méthode simple, la difficulté est ... qu'il faut la pratiquer.

Et pour ceux qui échoueront à s'endormir vite malgré le respect des consignes, le médecin rassure. Il prétend que sa méthode servirait aussi de combattre l'anxiété. « Elle permet de réguler sa respiration et d'apporter plus d'oxygène aux poumons, ce qui offre ainsi un effet plus relaxant au système nerveux. Elle vous calmera en vue de votre prochaine nuit », a-t-il conclu.

Méditation pleine conscience

Pour expliquer ce qu'est la méditation pleine conscience, le mieux est de reprendre directement les propos du docteur Christophe André qui a rendu accessible cette technique qu'il utilise lui-même et avec ses propres patients à l'hôpital Saint Anne.

« Inspirée d'exercices issus de la tradition bouddhiste, la méditation dite de pleine conscience est devenue aujourd'hui une méthode - codifiée et laïque - d'entraînement à la stabilité émotionnelle et attentionnelle, de plus en plus utilisée dans le monde du soin (limitation de la douleur et du stress lié aux pathologies chroniques), de la psychothérapie (prévention des rechutes anxieuses et dépressives), mais aussi de la pédagogie ou de l'entreprise.



Elle est aussi considérée comme un outil très intéressant pour l'équilibre personnel de tout un chacun, susceptible d'améliorer l'équilibre émotionnel et la stabilité attentionnelle.

De nombreuses recherches et publications scientifiques sont aujourd'hui conduites, tant dans les domaines cliniques, que dans ceux de la biologie ou de l'imagerie cérébrale, qui permettent de mieux comprendre les mécanismes de son efficacité.»

Pour en appréhender pleinement la puissance je suggère de lire l'un de ses livres sur le sujet comme celui-ci:

- Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience. + CD d'exercices - Christophe André

D'autres excellents livres + CD proposant une méthode pour accéder à la méditation pleine conscience existent.

Je propose ceux-ci:

- De l'art du bonheur + CD - Christophe André
- Reconquérir le moment présent... et votre vie + CD - Jon Kabat-Zinn
- Méditer pour ne plus stresser: Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien + CD - Mark Williams et Danny Penman

Et pour les enfants ...

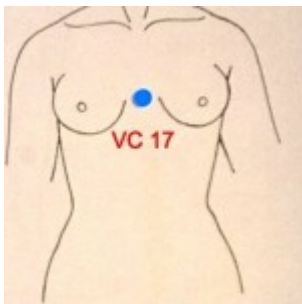
- Calme attentif comme une grenouille + CD - Eline Snel - Préface de Christophe André

Geneviève Schmit

Contemplation

en cours de rédaction

Digitopression - acupression - digitopuncture



En cas d'anxiété, d'angoisse, l'acupression est une technique très simple et utile pour en soulager les symptômes. Elle consiste à exercer une pression du doigt sur certains points d'acupuncture. Elle est aussi pratique parce qu'on peut y recourir à tout moment de la journée et de



manière très discrète. La technique:

L'acupression, appelée aussi acupression, digitopression ou encore digitopuncture est une alternative de l'acupuncture. Elle consiste à exercer des pressions du doigt sur certains points du corps. Pour cela, il est possible d'utiliser le pouce, l'index ou le majeur. Avec le bout du doigt, appuyez sur le point en

exerçant une pression circulaire. Massez sans relever le doigt. En cas de crise d'angoisse, il est possible de masser tous ces points ou l'un d'eux seulement, selon votre sensibilité. Massez-les pendant une durée de 3 à 5 minutes de chaque côté, plusieurs fois par jour si nécessaire. Et respirez le plus calmement possible.
Geneviève Schmit

Auto hypnose

en cours de rédaction

Sophrologie

Durant à peu près 7 min, concentrez vous sur chacun de vos membres tout en respirant amplement jusqu'à ce que chaque zones « respirent » en même temps que vous.

Il y a de nombreuses autres techniques qui peuvent être inspirées par la sophrologie dont notamment les visualisations créatrices, renforcement du moi.

Parlons en !

Vous n'avez plus envie de souffrir ?

[Discutons en ensemble](#)

Consultations en ligne de 40 minutes par Skype



© Geneviève Schmit, **experte** dans l'**accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques** depuis 2008.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au **06.43.43.15.79**

[Ma page Facebook](#) | [Mon livre](#) | [Mon Twitter](#)

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <https://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail.

Geneviève Schmit.

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié :

Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation perverse. [Soutien.Psy](#)