FICHE 68 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le cercle de la panique

Comprendre comment une sensation devient une attaque de panique

OBJECTIF

Expliquer le modèle cognitif du trouble panique : une sensation corporelle est interprétée de façon catastrophique (« je fais une crise cardiaque »), ce qui augmente l'anxiété et donc les sensations.

POUR QUI

Attaques de panique, peur des sensations corporelles. Après avoir éliminé une cause médicale.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Reconstituez une attaque récente : déclencheur, première sensation, interprétation, montée de la peur, autres sensations.
2. Dessinez le cercle avec les mots de la personne.
3. Identifiez l'interprétation catastrophique et les comportements de sécurité (s'asseoir, sortir, éviter le café…).
4. Présentez la suite du travail : tester l'interprétation (fiche 69) et réduire les comportements de sécurité.

POINTS D'ATTENTION

> Vérifie qu'un bilan médical a été fait si les symptômes sont nouveaux ou atypiques. Explique que les sensations sont désagréables mais pas dangereuses chez une personne en bonne santé.

RÉFÉRENCES

Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. Behaviour Research and Therapy, 24(4), 461-470.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 68 · FICHE À REMETTRE

Le cercle de ma panique

Une attaque de panique commence souvent par une sensation banale (cœur qui accélère, vertige). C'est l'interprétation (« je vais mourir », « je deviens fou ») qui fait monter la peur, et la peur augmente les sensations. Comprendre ce cercle est le premier pas pour en sortir.

1. Le déclencheur (lieu, moment, situation).
2. La première sensation que j'ai remarquée.
3. Ce que j'ai pensé qu'il allait m'arriver.
4. Ce que j'ai fait pour me protéger, et ce qui s'est réellement passé.

Déclencheur	Sensation	Ce que j'ai pensé	Ce que j'ai fait	Ce qui s'est réellement passé

Qu'est-ce que je crains le plus quand j'ai ces sensations ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification