

D'après Orlemans, H. & Van den Bergh, O. (1997). Phobies intéroceptives et phobies de maladies. Paris : PUF.

BROCHURE D'INFORMATION **SUR L'HYPERVENTILATION.**

Pourquoi respirons-nous ?

Grâce à la respiration nous captions de l'oxygène. Cet oxygène pénètre d'abord dans les poumons et parvient ensuite, grâce au sang, à tous les muscles. L'oxygène est nécessaire pour la combustion des aliments qui fournissent l'énergie. Sans énergie, nous ne pouvons rien faire. La combustion libère du gaz carbonique qui, via le sang, arrive aux poumons. Ensuite ce gaz est expiré. Chaque fois que nous respirons, nous absorbons de l'oxygène et nous expulsions du gaz carbonique. C'est un processus nécessaire pour disposer d'énergie, donc pour pouvoir courir, travailler, faire du sport, etc. L'énergie est nécessaire même pour manger, boire ou dormir.

Respirer rapidement

A certains moments vous avez besoin de beaucoup d'énergie. Par exemple, si une voiture fonce vers vous, vous réagissez violemment. Vos muscles se tendent et vous bondissez pour échapper au danger. Lorsque la voiture s'éloigne, vous êtes encore haletant, vous respirez plus rapidement que d'habitude. Cela va de soi. C'est une bonne réaction de votre organisme. Vous aviez besoin d'énergie pour vous sauver. Et pour disposer de ce surplus d'énergie vous deviez respirer rapidement.

Il y a évidemment quantité d'autres situations stressantes. Il y a notamment des situations qui vous mettent mal à l'aise ou qui suscitent de l'angoisse. Par exemple, lorsque vous devez parler devant un groupe ou lorsque vous êtes dans des lieux bondés, comme certains magasins. Vous pouvez aussi éprouver de l'angoisse à cause de certaines sensations corporelles, telles que la douleur ou l'impression d'étouffement.

L'insuffisance de gaz carbonique

Dans toutes les circonstances où vous éprouvez de l'angoisse ou de fortes tensions, vous respirez plus rapidement. Il arrive souvent que vous respiriez plus vite que nécessaire, parce qu'en fait vous n'êtes pas réellement en danger. Vous absorbez alors plus d'oxygène que vous n'en pouvez consommer et vous expirez

trop de gaz carbonique. Dans ce cas, la concentration de gaz carbonique qui se trouve dans le sang devient trop faible. Cette situation n'est pas dangereuse, mais elle provoque une série de phénomènes désagréables. Ces phénomènes peuvent être les suivants :

- Impression d'étouffer ou de manquer d'air ;
- Mal à la tête ;
- Sensation de vertige ;
- Nausée ;
- Rideau noir devant les yeux ;
- Sentiment d'être sur le point de s'évanouir ;
- Accélération du rythme cardiaque ;
- Douleur dans la poitrine ;
- Picotements aux extrémités des membres ;
- Raideurs musculaires ;
- Peur de mourir ;
- Sécheresse de la bouche.

L'angoisse provoquée par ces phénomènes

Il n'est pas étonnant que vous preniez peur en éprouvant ces sensations désagréables. Tout se passe comme si la situation était dangereuse. L'angoisse vous fait respirer encore plus vite ou plus profondément. Dans ce cas, les phénomènes s'accroissent. Le cercle vicieux se referme.

Quand vous avez connu une telle expérience, vous risquez de développer une peur des sensations corporelles. Vous allez alors devenir hyperattentif. Dès que certaines sensations apparaissent, vous pensez qu'une crise va se produire. Du fait que vous la redoutez, vous allez respirer plus vite ou plus profondément. Et alors vous faites effectivement une crise. Ainsi vous voyez que l'angoisse peut provoquer l'hyperventilation et peut l'alimenter.

Autres causes

L'hyperventilation peut également résulter d'une tension prolongée, provoquée par la situation dans laquelle vous vivez. Il peut s'agir par exemple de tensions provoquées par le travail, par des relations familiales ou par des problèmes tels que le chômage. L'hyperventilation est alors la conséquence du stress. Parfois un problème d'hyperventilation peut trouver son origine dans un effort physique intense ou dans la consommation de substances stimulantes, telles que le *café*.

Comment puis-je en sortir ?

Vous avez vu que les phénomènes inquiétants se produisent suite à un déficit de gaz carbonique. Pour vous en débarrasser, vous devez rétablir l'équilibre du gaz carbonique dans le sang. Vous pouvez y parvenir en respirant de façon lente et superficielle. Dans ce cas, vous éliminez moins de gaz carbonique. Vous pouvez aussi essayer de garder le plus longtemps possible l'air avant de l'expirer.

Tout ceci, malheureusement, est plus facile à dire qu'à faire. Lorsque vous êtes pris de panique (même en l'absence de danger réel), vous ne pouvez suivre efficacement le conseil « respirer lentement et superficiellement ». Pour cette raison, vous pouvez commencer par recourir à un procédé d'urgence : le sac en plastique.

Le sac en plastique : un procédé d'urgence

Lorsque vous sentez qu'une crise va se produire, vous prenez un sac en plastique. Ce sac doit être du type de ceux qu'on utilise pour surgeler des aliments. Il ne doit pas être trop grand. Vous mettez l'ouverture devant le nez et la bouche. Le sac ne doit pas être maintenu de façon hermétique. Respirez ensuite dans le sac. Dans l'air expiré, il y a beaucoup de gaz carbonique. Celui-ci reste dans le sac. Lorsque vous inspirez, vous reprenez du gaz carbonique. La concentration du gaz carbonique dans le sang augmente et les symptômes disparaissent. Continuez pendant une à deux minutes. Ce procédé donne quasi toujours des résultats. Notez toutefois que l'utilisation du sac en plastique est à déconseiller pour les enfants. Il y a encore d'autres stratégies qui fonctionnent bien. Par exemple : expirer dans un morceau de *tuyau d'arrosage*, long d'environ 50 cm. Ou encore: *lire à haute voix* un texte en essayant de prononcer le plus de mots possibles en une inspiration. Lorsque vous êtes en public, vous pouvez placer l'avant-bras contre le visage ou encore former avec vos mains une cuvette qui recouvre le nez. De cette façon, vous récupérez une partie du gaz carbonique que vous aviez expiré. L'effet est comparable à celui du sac en plastique, quoique moins prononcé. *L'activité physique*, par exemple des flexions des jambes, peut également couper une crise.

La meilleure solution : apprendre à mieux respirer

Le sac en plastique n'est qu'une mesure d'urgence. La gymnastique respiratoire est de loin préférable parce qu'elle contribue à résoudre le problème de façon effective.

Exercices destinés à respirer plus calmement

Asseyez-vous sur une chaise. Essayez de respirer uniquement par le ventre. (La respiration abdominale est généralement moins profonde que la respiration thoracique.) Placez les mains sur le ventre, en dessous des côtes. Ainsi vous sentez bien ce qui se passe. Le ventre monte et descend à chaque respiration. La cage thoracique doit à peine bouger. Cette façon de procéder est importante surtout si vous ne maîtrisez pas encore bien les exercices.

Lorsque vous parvenez à bien respirer par le ventre, vous allez contrôler votre rythme. A chaque respiration, prenez trois secondes pour inspirer et six pour expirer. Comptez mentalement :

Inspirez -2-3 Expirez -2-3-4-5-6

Inspirez -2-3 Expirez -2-3-4-5-6

Inspirez.....Expirez.....

L'expiration lente est souvent l'opération la plus difficile. Vous pouvez dès lors expirer un peu d'air à chaque chiffre. Quand vous pratiquez la respiration ventrale, faites toujours 3 à 5 exercices consécutifs. Donc 3 à 5 respirations conscientes. Effectuez cet exercice au moins trois fois par jour. Le faire plus souvent c'est encore mieux. Essayez de faire l'exercice dans différentes positions : couché, assis, debout. Lorsque vous vous êtes familiarisé avec cette procédure, essayez la respiration ventrale durant toutes sortes d'activités : quand vous lisez, quand vous faites la vaisselle, etc.

Améliorer l'attitude corporelle

Pour bien respirer, la façon de se tenir est également importante. Si vous êtes tassé, le dos arrondi, la respiration ventrale s'avère difficile. Si c'est le cas, redressez-vous convenablement, les pieds bien à plat sur le sol. Vous sentirez alors que vous respirez plus calmement. Marchez toujours en vous tenant bien droit. Allongez-vous : cela aussi facilite la respiration ventrale.

Rappelez-vous quand vous éprouvez des symptômes

L'hyperventilation se produit souvent lorsqu'on redoute une situation ou des sensations. Elle peut également apparaître lorsqu'on demeure plus ou moins longtemps dans une situation stressante. Elle apparaît parfois après un effort

physique intense. Essayez d'y réfléchir. Comment se produit-elle chez vous ? Quand souffrez-vous d'hyperventilation ? Lorsque vous parvenez à bien répondre à ces questions, vous savez dans quelles situations vous devez spécialement faire attention à votre respiration.

Comment arrêter une crise

Que faire si, malgré tout, vous faites une crise d'angoisse ? Essayez de l'arrêter grâce à l'exercice de respiration ventrale. Si vous parvenez à respirer calmement par le ventre, la crise s'arrêtera. Si vous ne parvenez pas à respirer calmement, vous pouvez utiliser un sac en plastique. De cette façon la crise s'arrête sûrement. Veillez à pouvoir toujours disposer d'un petit sac. Essayez d'éviter la panique. Il n'y a pas de véritable danger. Vous pouvez arrêter la crise par vous-même.

Conclusion

Cette brochure vous fournit une série d'indications permettant de vous libérer par vous-même de l'hyperventilation. Il est probable que vous y parveniez, mais seulement avec le temps. Le médecin ou le psychothérapeute qui vous a donné cette brochure est sans doute disposé à vous aider si vous le souhaitez. Demandez-lui sans hésiter davantage d'explications et une aide plus concrète.