

## 2<sup>ème</sup> OUTIL POUR SOIGNER SON TROUBLE PANIQUE:

DÉCOUVRIR SES PEURS EN SE POSANT SOUVENT LA QUESTION: "DE QUOI J'AI PEUR" POUR EN VENIR À LES CONNAÎTRE POUR POUVOIR LES DÉPASSER.

De nos jours, on parle beaucoup d'anxiété. Je pense que tout le monde en ressent de temps à autre. Mais vous vous êtes vous déjà demandé ce que c'est de l'anxiété, car si nous voulons la réduire de plus en plus, nous devons commencer par savoir ce que c'est.

L'anxiété est une émotion que l'on ressent lorsque nous avons PEUR. L'anxiété est une émotion ressentie lorsque nous anticipons, supposons ou imaginons quelque chose que nous percevons comme étant dangereux ou menaçant pour nous ou quelqu'un d'autre dans le futur à partir d'un événement présent.

Voici un exemple: Je regarde dehors et je vois dans le ciel de gros nuages noirs. Je suppose qu'ils annoncent une grosse tempête avec des éclairs et du tonnerre. J'imagine ma maison détruite par l'éclair. Je me sens très anxieuse.

Événement présent: Les gros nuages noirs que je regarde dans le ciel.

Anticipation: Je me projette dans le futur. Je suppose qu'il y aura une grosse tempête.  
J'imagine ma maison détruite.

Je perçois les nuages noirs comme quelque chose qui peut être dangereux pour moi.

L'anxiété est un son de cloche qui m'avertit que je ressens de la PEUR. Il ne s'agit pas de vouloir éliminer l'anxiété mais plutôt l'utiliser pour découvrir ses peurs. L'anxiété est utile, elle me renseigne, c'est un professeur qui m'aide à prendre conscience que j'ai PEUR. Vouloir éliminer l'anxiété, c'est comme vouloir briser la lumière qui s'allume dans le tableau de bord de notre voiture. Même si on brise la lumière, ça sert à rien puisque que la lumière s'allume pour m'indiquer qu'il y a un problème quelque part. Si je règle le problème, la lumière s'éteindra d'elle-même.

Dès que vous vous sentez anxieux, posez-vous la question suivante: "J'ai peur de quoi?". Découvrez vos peurs, aller chercher des outils pour apprendre à les gérer et votre anxiété diminuera progressivement.

Ne combattez pas l'anxiété, ne cherchez pas à gagner sur elle mais observer ce qu'elle vient vous dire. Travaillez de concert AVEC elle et non contre elle. Faites-en une amie, un allié. Ce n'est pas un gros monstre qui veut vous dévorer. Elle est là pour vous aider à vous connaître.