

3^{ième} OUTIL POUR SOIGNER SON TROUBLE PANIQUE:

APPRENDRE À INTERPRÉTER SES SYMPTÔMES PHYSIQUES COMME ÉTANT DÉSAGRÉABLES ET DÉPLAISANTS EN NON DANGEREUX ET MENAÇANTS.

L'anxiété que nous ressentons peut être minime comme très intense. Si elle est très intense, elle peut être accompagnée de différents symptômes physiques: palpitation cardiaque, chaleur, vertige, difficulté de concentration, douleur abdominale ainsi que plusieurs autres symptômes qui peuvent différer d'une personne à une autre.

Un des gros problèmes des gens, c'est d'interpréter ces divers symptômes physiques comme étant dangereux ou menaçant.

Exemple: Une personne pense à son examen de français qui aura lieu la semaine prochaine. Elle a PEUR d'échouer et elle constate qu'elle ressent des palpitations cardiaques. Elle interprète ses palpitations cardiaques comme une menace en se disant qu'elle doit être en train de faire une attaque de coeur. Donc elle a encore plus PEUR, les palpitations s'intensifient, d'autres symptômes physiques arrivent et ça devient un cercle infernal.

Pour se rassurer, elle peut aller consulter un médecin et faire vérifier son coeur. Si le médecin lui mentionne que c'est de l'anxiété, voici ce qui c'est passé.

La peur est utile, elle est là pour nous protéger. Lorsque que nous marchons sur le bord d'un précipice, la peur nous dit d'être prudent. Mais nous pouvons ressentir de la peur face à un danger réel ou suite à une anticipation de quelque chose que nous percevons comme étant dangereux.

Danger réel: un lion entre dans la pièce où vous êtes. Vous allez ressentir de la peur. Elle est utile, elle vous indique qu'il y a un danger réel: le lion. Elle vous dit: prépare toi au combat ou sauve toi ou cache toi et vous allez ressentir des symptômes physiques.

Danger imaginaire: Vous pensez que vous pouvez échouer votre examen. Vous allez ressentir de la peur, mais il n'y a pas de danger réel dans le moment présent. Mais parce que vous ressentez de la peur, vous allez également ressentir des symptômes physiques.

Le corps ne fait pas la différence entre une peur ressentie face à un danger réel ou une peur ressentie parce que nous imaginons quelque chose que nous percevons de dangereux dans le futur. Lorsque nous ressentons de la peur, le corps s'équipe pour faire face au danger qu'il soit réel ou imaginaire. Le coeur travaille plus fort pour envoyer plus de sang dans diverses parties et c'est pour cela que nous ressentons les palpitations cardiaques. Mais au lieu de se dire, que c'est juste notre corps qui est en train de se mettre en état d'alerte parce que nous avons peur, nous croyons que nous sommes en train de faire une crise cardiaque.

Apprendre à interpréter les symptômes physiques qui accompagnent l'anxiété comme étant **DÉSAGRÉABLES ET DÉPLAISANTS AU LIEU DE MENAÇANTS ET DANGEREUX**. Ce qui aura pour résultat de baisser d'un cran l'intensité de l'anxiété.

Voici quelques phrases à se dire dans ces moments-là:

- "Calme toi. C'est juste ton corps qui est en état d'alerte. Il veut l'indiquer que tu as peur"

- "Prends 2 grandes respirations, rassure toi, ça va passer. Ton coeur va bientôt battre à son rythme régulier, tout va bien"

- Une fois le calme revenu, se demander: "DE quoi j'avais tellement peur?"

Si vous vous promeniez sur le trottoir, et qu'un lion se met de travers sur votre chemin, et que votre coeur se met à battre, vous ne penseriez même à dire que vous êtes en train de faire une crise cardiaque. Vous savez très bien que si votre coeur bat plus vite c'est juste parce que vous avez eu très peur et que dans quelques instants il reprendra son rythme normal. Agissez de la même façon lorsque vous ressentirez vos signes physiques parce que vous êtes en train de vous imaginer quelque chose que vous percevez comme étant dangereux. Vous allez apprendre à devenir maître de vos émotions, avec de la pratique vous y arriverez de plus en plus.