

#### 4<sup>ième</sup> OUTIL POUR SOIGNER SON TROUBLE PANIQUE:

LES "NE PAS" NE FONCTIONNE PAS. S'HABITUER À DIRE VRAIMENT CE QUE L'ON VEUT.

Prenons par exemple une personne qui est dans un centre d'achat et qui sent la crise panique arriver. Pour se rassurer, elle se dira: "Ne panique pas. Tu n'es pas dans un endroit dangereux. Ne t'énerve pas comme ça".

Cette façon de se parler ne fonctionne pas par ce que les "ne pas" ne fonctionne tout simplement pas". Pourquoi? Parce que lorsque je me dis: "**PANIQUE PAS**" c'est le mot **PANIQUE** que je dis et auquel je pense. Chacune de nos pensées et chacune de nos paroles (la parole est une pensée exprimée) a une énergie qui lui est propre et donne une image au cerveau. Donc, quand je pense ou dit: **PANIQUE PAS** c'est ce que comprend le cerveau et il agira en conséquence.

Voici une façon différente et plus bénéfique de penser et de se parler dans ces moments là:

"Reste calme. Tu es dans un endroit sécuritaire ici. Assieds-toi, prend 2 grandes respirations, c'est une sensation désagréable mais passagère".

En me disant des mots comme: - CALME - ENDROIT SÉCURITAIRE  
- ASSIEDS-TOI - ÇA VA PASSER

c'est complètement une autre image que le cerveau recevra et avec la pratique et le temps il réagira en conséquence.

Vous pouvez utiliser cet outil partout dans votre vie:

A ÉVITER:

REEMPLACER PAR:

Ne t'en fait pas

Rassure-toi

Ne t'inquiète pas

Sois confiant

Ne lâche pas

Persévère

Ne t'impatiente pas

Sois patient

Ne te fâche pas

Garde ton calme

N'oublie pas

Souviens-toi

Ce n'est pas dangereux

C'est sécuritaire

Ne plus se sentir anxieux

Se sentir calme et en sécurité

Pa grave

C'est OK

Pas de problème

Tout va bien etc.....

Je vous suggère de vous faire une liste de tous les "ne pas" que vous dites dans une journée et de vous demander ce que vous voulez et d'exprimer ce que vous voulez au lieu de ce que vous ne voulez pas. Au début, c'est possible que vous ne sachiez pas par quoi le remplacer, mais persévérer et avec la pratique vous allez vous habituez à utiliser des expressions qui seront beaucoup plus calmante pour vous.

Dès que le "ne pas" vous vient à l'idée ou qu'il sort de votre bouche, remplacez-le tout de suite par ce que vous voulez. Avec le temps, une nouvelle habitude s'implantera et à un moment donné ça deviendra automatique. On acquiert une nouvelle habitude par la répétition.

Persévérez, pratiquez et observez les sensations plus calmes que vous expérimenterez.

Vous êtes capable, allez, au boulot!