

5^{ème} OUTIL POUR SOIGNER SON TROUBLE PANIQUE

BÂTIR SA SÉCURITÉ À L'INTÉRIEUR DE SOI, MOI AVEC MOI, AU LIEU DE DÉCIDER QUE MA SÉCURITÉ EST UN ENDROIT, HABITUELLEMENT NOTRE MAISON, OU UNE PERSONNE COMME SON CONJOINT, SA CONJOINTE, SES ENFANTS, OU SES PARENTS, ETC.....

Jeune enfant nous dépendions de nos parents pour tout. Ils représentaient notre sécurité. A l'adolescence nous aurions sensé avoir appris à compter sur nous pour nous sentir sécurisée. Mais, pour la grande majorité de nous, ce n'est pas ce qui c'est produit. Sans nous en rendre compte, nous avons décidé que nos parents étaient toujours notre sécurité, ou peut-être que faire partie de la "gagne" c'était ça la sécurité. Devenu adulte, nous avons rencontré un conjoint, une conjointe et avons continué à croire qu'ils étaient notre sécurité et que le lieu sécuritaire était la maison familiale.

C'est un point que je retrouve souvent chez les gens qui vivent des troubles anxieux, et dès qu'ils s'éloignent de l'endroit qu'il on choisi comme leur sécurité ou de la personne qui représente cette sécurité, ils ressentent une grande anxiété pouvant aller jusqu'à la crise panique, la phobie sociale ou l'agoraphobie.

Mais que pouvons-nous faire aujourd'hui pour sortir de ce cercle infernal? Il y a plusieurs outils mais celui que je choisis maintenant de vous parler est: apprendre à se sécuriser soi-même en se parlant et en utilisant des mots qui nous amèneront à se sentir sécurisée.

Vous pouvez obtenir ceci en utilisant les 4 premiers outils que je vous ai proposé.

Outil 1: Je me sens anxieux, paniqué, dépressif ou que j'ai un problème d'agoraphobie au lieu de "je suis". Ceci m'aide à réaliser que je ne suis pas l'anxiété, ni la panique, ni la dépression, ni l'agoraphobie mais que j'ai seulement très peur et qu'il y a des outils pour dépasser cette peur.

Outil 2: Se poser souvent la question: "De quoi j'ai peur?". Ceci m'aidera à découvrir mes peurs, à les identifier clairement pour pouvoir les dépasser. Travailler à réduire sa peur au lieu de vouloir éliminer l'anxiété.

Outil 3: Percevoir mes symptômes physiques comme étant désagréables et déplaisants au lieu de menaçant et dangereux en se disant que ça va passer et que c'est juste mon corps qui m'envoie un signal pour me faire réaliser que j'ai peur.

Outil 4: Éliminer les "ne pas" et dire ce que je veux. Je veux me sentir de plus en plus calme, détendu et en sécurité peu importe où je suis.

Si vous pratiquez ces 4 outils, vous êtes en train d'apprendre à vous sécuriser vous-même, **vous avec vous**. Soyez persévérant. Dans certains cas, ça peut demander un certain temps avant que vous commenciez à ressentir une différence à l'intérieur de vous.

Voici un exemple pour vous aider à comprendre ceci. Vous avez un gros baril de peinture noire. Vous ajoutez une goutte de peinture blanche et vous brassez. Je ne crois pas que vous puissiez voir une différence dans la couleur. Mais si vous continuez régulièrement à en ajouter une autre, puis une autre, et ainsi de suite, à un moment donné, la couleur va commencer à changer. C'est la même chose à l'intérieur de vous. Si vous continuez à utiliser les outils, une transformation se fait petit à petit. Si vous semez des graines pour faire pousser des tomates et que vous retournez le lendemain et que vous pensez manger des tomates, vous vous sentirez déçu. Les graines ont besoin de **temps, de soin pour produire.**

A chaque fois que vous utilisez un outil, c'est une graine de semer à l'intérieur de vous. Donnez-vous le temps. A force d'essayer on finit par réussir. Je l'ai fait, vous êtes aussi capable que moi. Courage!