Quand l'angoisse monte

Ne la combats pas. Laisse-la passer.

Pendant des années, j'ai tout fait pour arrêter mes crises. Plus je luttais, plus elles duraient. Voici ce que je fais aujourd'hui, dans cet ordre.

1 **Nomme-la.**

« Tiens, l'angoisse est là. » Mettre un mot sur une émotion lui retire déjà une partie de son emprise.

2 **Laisse-la être là.**

Ne cherche pas à la chasser. Ce à quoi on résiste persiste. Observe-la comme tu regarderais la météo.

3 **Respire par le ventre, dix fois.**

Inspire par le nez, laisse le ventre se gonfler, puis expire plus lentement que tu n'as inspiré.

4 **Souviens-toi du plafond.**

L'angoisse ne monte pas à l'infini. Elle atteint un sommet, puis elle redescend. Toujours.

5 **Reviens à ton corps.**

Sens tes pieds sur le sol. Regarde cinq choses autour de toi et nomme-les.

6 **Puis fais ce que tu avais prévu.**

Pas besoin d'attendre qu'elle parte. Ce que tu veux faire compte plus que ce que tu ressens.

Ceci est un témoignage, pas un avis médical. Si les crises reviennent souvent ou t'empêchent de vivre, parles-en à ton médecin ou à un psychologue.
plusleger.fr

En cas de détresse
3114
gratuit, 24 h/24