



J'ai de plus en plus d'angoisses,  
je sens que  
je vais **paniquer**

- Citation
- Témoignage
- Le phénomène
- Les clés pour rebondir
- Des pistes de mieux-être

J'ai de plus en plus  
d'angoisses,  
je sens que je vais  
paniquer



*La réalité est le meilleur antidote  
contre l'angoisse.*

André COMTE-SPONVILLE

## TÉMOIGNAGE

« Depuis l'annonce, j'ai beaucoup de difficultés à lui cacher mes larmes, même si j'essaie de le faire le plus possible. Pour ne pas l'inquiéter.

Je n'arrive pas à m'imaginer qu'elle ne soit plus là.

Mais je me rends compte que l'état dans

lequel je suis met de plus en plus un mur entre elle et moi. Je voudrais y faire quelque chose mais je me sens dépassé, je me sens esclave de mes pensées.

Pourtant aujourd'hui elle va bien !

C'est un comble, car j'ai parfois l'impression de vivre comme si elle n'était déjà plus là... »

*Patrick*

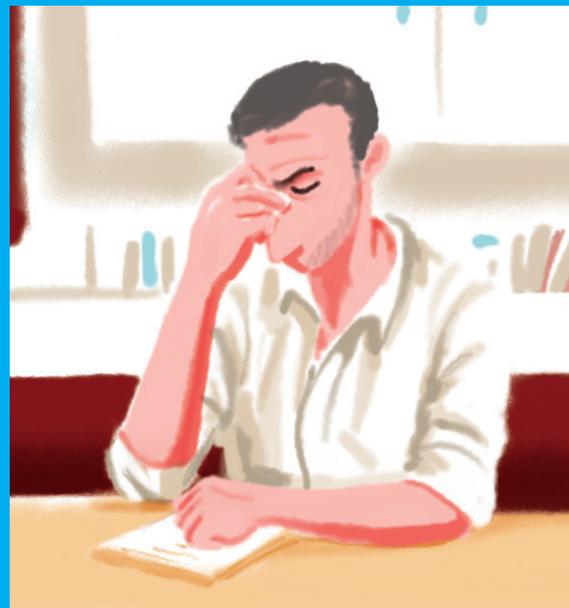
## Le phénomène

On a toujours bien plus peur de ce que l'on ne voit pas.

C'est pour cette raison que le film « Les Dents de la mer » a traumatisé des générations entières dans les années quatre-vingt. En effet, ce que nous ne voyons pas représente pour nous l'inconnu. **Nous détestons le vide de l'inconnu**, et à ce titre notre esprit essaie de le remplir coûte que coûte avec de la pensée.

Le problème, c'est que **nous confondons la plupart du temps nos pensées avec la réalité**. Et nous ne nous en rendons pas compte, car tout cela se passe en nous.

Et même si nous pensons pouvoir et surtout « **devoir** » **tout anticiper**, il est tout simplement impossible de vivre les événements avant de les rencontrer.



## Les clés pour rebondir

1 Les angoisses ont la particularité de nous couper le souffle. Or notre cerveau a besoin d'oxygène pour fonctionner correctement et nous permettre d'accéder aux ressources dont nous avons besoin pour nous calmer et nous rappeler **le caractère virtuel de la pensée**. Lorsque vous sentez monter l'angoisse en vous, **arrêtez ce que vous êtes en train de faire et prenez trois grandes respirations**.

2 Repensez à la dernière angoisse que vous avez eue au sujet d'un événement à venir. Prenez conscience des nombreuses différences entre les scénarios que vous aviez imaginés alors et ce qui s'est réellement passé. Grâce à l'imagerie par résonance magnétique, on sait aujourd'hui que ce simple exercice est en mesure de modifier l'activité de notre cerveau.



## RÉFÉRENCES

- « Savoir attendre », François Roustang, Odile Jacob, 2006
- « Je suis une idée », Giacomo di Falco, Incipit en W, 2016

## Des pistes de mieux-être

- Chaque fois que vous pourrez mettre en mots vos angoisses, vous les atténuerez : en parler à un spécialiste, votre médecin pourquoi pas, si vous vous sentez écouté ; un psychologue, si besoin est. Ou même un ami ou une connaissance en qui vous avez confiance. Il existe un pouvoir anxiolytique dans le fait de choisir certains mots plutôt que d'autres, et de les organiser en phrases, pour évoquer le brouhaha que vous avez peut-être dans l'esprit.
- De même, apprendre à « trier » ses émotions en les identifiant est aussi une bonne façon de ne pas se laisser submerger par les pensées anxiogènes. La méditation, le yoga, la sophrologie, où d'autres types d'activités comme celles-ci vous apprendront assurément à apaiser votre cerveau qui est en surchauffe à cause du chaos qui règne parfois dans vos pensées.
- Le site internet « La vie autour » pourra vous proposer des contacts d'associations proposant des ateliers de groupe de parole ou d'autres activités près de chez vous. (<http://www.lavieautour.fr>) Il existe également des applications qui permettent simplement de pouvoir harmoniser ses pensées et sa respiration grâce à la méditation, comme « Petit Bambou » par exemple (gratuit pour 8 séances de méditations, disponible sur l'App Store et Google Play).



## CRÉDITS

Rédaction : Giacomo di Falco, psycho-oncologue  
 Coordination technique : Nadia Belehssen  
 Conception graphique : Cécile Formel  
 Illustrations : Frédéric Levy

Les informations apparaissant dans cette brochure n'engagent que la responsabilité de l'auteur qui s'est exprimé de manière totalement indépendante sur la base de références bibliographiques et de son expérience.

Société éditrice : Global Média Santé, 314, Bureaux de la Colline  
 1, rue Royale - 92213 Saint-Cloud Cedex (01 55 62 68 00)