



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



« J'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie dont la plupart ne sont jamais arrivés. »

Mark TWAIN

## TÉMOIGNAGE

« Il y a des moments où ma pensée s'emballe. Bien sûr, il m'arrivait parfois d'être inquiète avant tout ça, mais pas comme ça, pas autant ; et surtout, avant j'arrivais à me raisonner, alors que maintenant... »

Souvent je repense au moment de l'annonce, aux mots, et là c'est comme si je montais dans un TGV. À chaque arrêt, une angoisse de

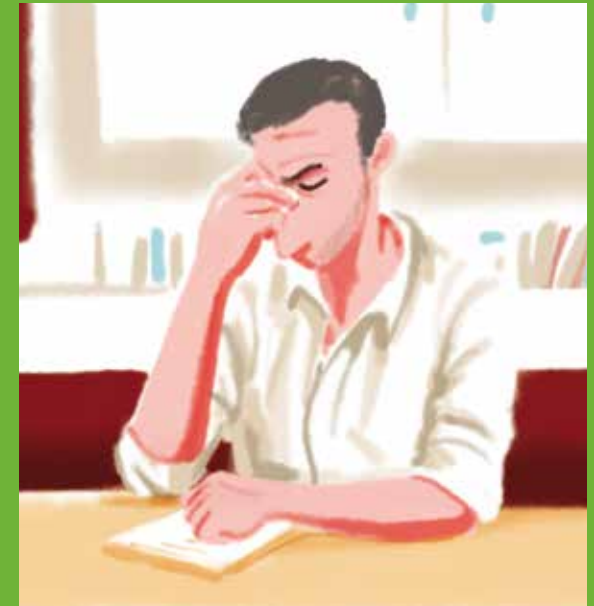
plus monte dans le train : " je vais souffrir ", " comment vont-ils faire sans moi ? ", " je vais faire du mal à ceux que j'aime... " Et je sens de plus en plus quelque chose qui m'opprime physiquement. Ça ressemble à une boule dans la gorge. Parfois c'est si fort que j'ai l'impression d'avoir avalé une balle de tennis ! Et je me mets à suffoquer... ce qui n'arrange rien. »

Patrick

## Le phénomène

Une première pensée nous vient. Puis une deuxième. Ensuite, il y en a tellement qui s'entrechoquent qu'on ne saurait plus dire combien il y en a. C'est surtout dans notre cerveau que ça se passe. Car plus nous pensons quelque chose, et plus nous sommes doués pour le faire. **Nos réseaux de neurones se renforcent**, se « musclent » sur un chemin de pensée qui va peu à peu devenir « réflexe », être privilégié par rapport aux autres.

Ce qui au départ n'est qu'un petit sentier va finir par ressembler à **une « autoroute » de pensée**. C'est ainsi que l'angoisse attire l'angoisse, et les scénarios négatifs attirent toujours plus de scénarios du même type. Mais, heureusement, l'apaisement attire lui aussi l'apaisement, selon le même schéma. Car nos pensées sur l'avenir, même lorsqu'elles nous immobilisent, ne restent au fond que des scénarios, parmi une infinité d'autres...



## Les clés pour rebondir

Arrêtez ce que vous êtes en train de faire, et prenez simplement **trois grandes respirations**. Lorsque nous commençons à angoisser, nous avons souvent le souffle coupé. Or notre cerveau a besoin d'oxygène pour fonctionner correctement. Comme une voiture a besoin de carburant. **Réalimentez notre cerveau en oxygène permet de trouver de la ressource**, et d'y gagner en lucidité.

1 | Favorisez la communication et **parlez de ce qui vous angoisse à quelqu'un**. Un proche, un ami, ou un psychologue, par exemple.

2 | Le simple fait de mettre cela en mots permet de calmer le brouhaha causé par toutes les pensées qui s'entrechoquent. Favorisez la communication et parlez de ce qui vous angoisse à quelqu'un. Un proche, un ami, ou un psychologue, par exemple. Le simple fait de mettre cela en mots permet de calmer le brouhaha causé par toutes les pensées qui s'entrechoquent.

3 | Une autre façon de lutter efficacement contre les angoisses est de **comprendre comment elles fonctionnent**. Ce n'est pas compliqué : une angoisse est toujours un scénario issu de notre imagination, élaboré par notre esprit au sujet de l'avenir. Or le futur, qu'on le veuille ou non, est toujours un point d'interrogation. Même si le scénario nous semble réel, il n'est pourtant que « virtuel ». Nous n'avons jamais aucune garantie que les scénarios catastrophes que nous imaginons se réalisent un jour ; **le problème, c'est qu'ils nous impactent maintenant**.



## RÉFÉRENCES

- « Savoir attendre », François Roustang, Odile Jacob, 2006
- « Je suis une idée », G. Di Falco, Incipit en W, 2016
- « La réalité de la réalité », Paul Watzlawick, Éditions du Seuil, 1978
- « Faites vous-même votre malheur », Paul Watzlawick, Éditions du Seuil, 1984

## Des pistes de mieux-être

○ Parfois, en collaboration avec notre médecin généraliste, il peut être utile de prendre un anxiolytique sur une durée courte et déterminée à l'avance. Généralement pas plus de deux mois. Même si on n'aime pas trop les médicaments de ce type, **notre cerveau peut tout simplement être en « surchauffe »** à force de tourner à plein régime. Il a du mal à revenir à un niveau d'équilibre. C'est pour cette raison que nos angoisses nous mènent de plus en plus à des états de panique.

○ Tout ce qui saura nous apaiser est bon à prendre ! Certaines pratiques sont reconnues pour leurs effets relaxants chez certaines personnes : **méditation, yoga, sophrologie, etc.** Ces pratiques ne vous apporteront peut-être rien, mais elles peuvent aussi vous donner beaucoup ! Il faut essayer au moins une fois pour le savoir.

Dans certains cas, il peut être utile de prendre quelques consultations avec un psychologue, qui pourra sans doute vous aider à ne plus vous sentir dépassé par vos pensées.

Il existe aussi **des associations de patients qui vous permettront d'échanger** autour des difficultés avec des personnes qui vivent la même chose que vous. Il y en a peut-être une près de chez vous, pensez à prendre renseignement auprès de votre médecin. 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>)



## CRÉDITS

Rédaction : Giacomo DiFalco, 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)