

Peur de faire une crise d'angoisse

Une crise d'angoisse c'est la montée d'émotions, intenses mais sans raison identifiée. C'est souvent la peur (d'où l'appellation crise d'angoisse), mais la tristesse peut se manifester également. La crise d'angoisse est un moment marquant pour celui qui la vit. La cause de sa survenue étant inconnue, le risque qu'elle se reproduise inquiète...

Survenue de la première crise

La crise d'angoisse, c'est l'inconscient qui s'exprime. L'inconscient s'exprime toujours de façon indirecte, par des lapsus, des boutons, des rêves et bien sûr, par le surgissement d'émotion... Il s'exprime tout le temps, mais l'intensité du message varie. Lorsqu'il est faible, nous n'y prêtons pas forcément attention aussi nous sommes souvent surpris lorsqu'il se manifeste plus franchement. Souvent, le message nous est transmis avec une intensité qui croît progressivement jusqu'à ce que nous le percevions.

Alors pourquoi la crise d'angoisse survient-elle à un moment où tout va enfin bien ? Toutes les instances de notre corps et de notre esprit travaillent à notre survie. L'inconscient aussi. Lorsque vous traversez des épreuves, votre inconscient temporise : ce n'est pas le moment de vous rajouter une tâche, vous n'avez pas de ressource à lui affecter. En revanche, lorsque le calme revient, votre inconscient vous signale la nécessité de soigner une vieille blessure encore douloureuse.

Ce qui inquiète dans une crise d'angoisse, c'est de la perte de contrôle, le surgissement d'un truc étranger en vous. Une chose se manifeste que vous ne comprenez pas... Mais il s'agit bien d'une partie de vous qui a profité d'un moment de détente pour manifester vigoureusement ce qu'il y a un truc dont vous devez vous occuper.

Absence de danger

La crise d'angoisse n'est pas en soi un danger. C'est une manifestation d'une partie de vous qui a pour objectif **votre bien !** La crise d'angoisse est l'équivalent d'un signal d'alarme incendie : Il ne faut pas craindre le bruit de l'alarme, mais bien le feu... A ce titre, la crise d'angoisse ne doit pas être crainte, mais vue comme une opportunité d'éviter un danger caché mais réel... La peur doit être réservée à ce qui vient de l'extérieur car il n'y a pas d'ennemi intérieur ! Cela étant dit, il est très désagréable qu'une nouvelle crise puisse survenir sans prévenir... Il convient donc d'une part de rechercher (seul ou avec un thérapeute) quelle blessure se manifeste et de la soigner. D'autre part, la survenue de la première crise d'angoisse ayant pu être vécue comme un traumatisme, il faudra alors travailler sur la peur qu'elle engendre. Je vous propose ci-dessous un texte d'apaisement

Discourt d'apaisement

A prononcer (à haute voix ou dans sa tête), en massant la partie du corps dans

Merci ma peur d'être toujours là quand un danger survient afin que je me prépare et que nous survivions. Aujourd'hui j'entends que tu m'alertes à nouveau. Tu redoutes qu'une crise d'angoisse survienne. Si elle survient, mes émotions, la peur ou la tristesse jailliront et je serais mal à l'aise. Mais ces émotions font partie de moi. Même si elles me surprennent, même si ce n'est pas confortable, il n'y a pas de danger. En fait c'est même le contraire, ces émotions sont un signal pour m'avertir que je dois soigner une ancienne blessure douloureuse. Donc ma peur, soit rassurée, il n'y a pas d'ennemi qui nous menace, seulement une partie de moi qui appelle à l'aide. Ma peur, maintenant que nous avons compris ce qui se passe, voici ce que je vais faire : Je vais rechercher quelle blessure a besoin de soins et lui permettre de guérir. Si je n'y arrive pas seul, je pourrais consulter un spécialiste pour m'aider. Ma peur tu te demandes pourquoi ces émotions se manifestent maintenant. Soit rassurée, cela veut dire qu'aujourd'hui mon inconscient m'estime prêt, suffisamment fort et capable d'affronter le souvenir de situations qui m'ont fait mal dans le passé. J'ai plus de ressources qu'à l'époque, il est temps pour moi de régler ces vieux problèmes pour pouvoir profiter pleinement de ma vie. Je vais le faire. Le mieux que tu puisses faire pour m'aider maintenant est de t'apaiser pour que je puisse consacrer mon énergie à trouver et guérir cette vieille blessure. Si tu ne t'apaises pas, je vais devoir m'occuper de toi au lieu de m'occuper de cette cicatrice toujours douloureuse. Du coup, tu deviendrais mon problème au lieu d'être mon alliée. Donc s'il te plaît ma peur, fait toi toute petite et tranquille, en moi, prête à m'avertir si un danger extérieur se présente.

Nathalie Wienin - Psychologue du travail

<https://www.wienin.fr>