

Angoisse, crise d'angoisse, panique... comment les traiter ou en guérir

De l'angoisse à la crise de panique

L'angoisse est un phénomène naturel, il est souvent décrit par notre psychologie moderne comme un mécanisme de défense qui nous protège d'un déséquilibre plus grave.

Que vous vous sentiez angoissé à l'idée de perdre votre travail c'est « normal », ou plutôt naturel, qu'un danger potentiel vous menace, ça l'est tout autant. Comme le stress ou l'anxiété, il s'agit d'une réaction de survie, mais si l'angoisse en arrive à vous empêcher de penser ou d'agir, ou même carrément de vivre votre vie, il est clair que vous avez là un problème à résoudre.

L'erreur à ne surtout pas commettre si vous avez des angoisses

Trop souvent l'angoisse est considérée comme une maladie ou un mal dont il faut se défaire, c'est là une erreur que beaucoup de praticiens commettent en cherchant par des moyens médicamenteux par exemple à éliminer. Aujourd'hui pour la moindre alerte quelle qu'elle soit on met les gens sous antidépresseur ou psychotrope.

Ce que l'on ne réalise pas avec une telle démarche, c'est que loin d'aider la personne (sauf cas exceptionnel) on ne fait que développer une intolérance à la souffrance encore plus grande.

Note importante : on ne le dira jamais assez, si l'angoisse peut conduire à la dépression, elle ne peut se soigner comme une dépression. Un antidépresseur est totalement inadapté, voire même risqué pour des problèmes d'angoisse.

L'angoisse n'arrive pas là par hasard, elle est un signe au même titre que l'anxiété, qui nous indique qu'il est temps de changer quelque chose dans notre vie, soit dans notre manière d'agir, mais aussi de penser.

Que l'angoisse vienne d'un problème non résolu de l'enfance (ce qui est souvent le cas) ou d'un problème plus récent, l'attitude est la même : revoir sa manière d'appréhender la vie. Commencer à regarder les choses en face sans se mentir à soi-même, savoir se poser les bonnes questions et mettre tout en oeuvre pour remédier à ses angoisses, voilà le chemin à emprunter pour se débarrasser de ses angoisses.

Quelle attitude à avoir envers ses angoisses

Ne les méprisez pas. L'angoisse comme on vient de le voir n'est pas là pour vous contrarier, mais pour vous alerter que quelque chose va de travers dans votre vie. Cela peut bien sûr venir d'une intuition qui essaie de vous rendre attentif à une menace réelle, mais c'est sans doute aussi pour vous imposer de changer votre manière de penser ou de voir les choses parce qu'elle risque de vous conduire à une situation bien plus désastreuse.

L'angoisse vous montre qu'il est grand temps de prendre une autre direction ; de penser et d'agir autrement parce n'oubliez pas que ce sont bien vos comportements qui vous ont conduits exactement là où vous êtes maintenant.

Remerciez vos angoisses

Oui cela peut paraître surprenant, mais lorsque vous aurez entrepris le chemin qu'elles vous imposent de prendre, vous réaliserez alors que ces angoisses étaient bien là pour vous aider et non vous nuire. Les changements qui se seront opérés alors auront transformé votre vie dans le sens d'un plus grand bonheur, parce que dès lors que vous êtes bien plus heureuse vous n'avez plus de raison d'être angoissé.

Les gens en paix avec eux-mêmes ne connaissent pas l'angoisse, cela montre bien qu'en cherchant l'harmonie et la paix dans votre vie, vos angoisses, quelles qu'elles soient, ne peuvent que disparaître.

Cela bien sûr exigera de vous de profondes remises en question et des changements importants, qui sans doute vous feront passer par certaines souffrances, mais ce mal nécessaire vous conduira vers un fonctionnement plus heureux et plus sain pour vous-même et ceux qui vous entourent.

La seule question que vous devez vous poser : voulez-vous continuer comme cela ou êtes-vous prêt enfin à changer ce qui a besoin d'être changé ?

Tant qu'à souffrir autant que cela serve.

Les remèdes contre l'angoisse

Il n'y a pas une situation identique, mais si vous avez des angoisses, il y a fort à parier que vous avez perdu le contact avec vous-même et qu'il est temps de restaurer une meilleure relation avec vous-même.

Un peu de sport ne peut pas vous faire du mal, mais cela reste léger. Un entraînement à la relaxation peut vous aider à établir un meilleur rapport avec vous-même qui au fil du temps vous aidera à retrouver une paix intérieure plus profonde.

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Ressources & Actualisation

Des pratiques comme la visualisation et l'imagerie mentale permettront également d'améliorer l'image de vous-même.

Certaines pratiques de développement personnel contribueront largement à rendre votre manière de penser plus constructive et plus heureuse. Elles vous aideront à restaurer une vie spirituelle saine et authentique qui augmentera votre sensation de bonheur et de paix.

La méditation quant à elle vous permettra de gagner en stabilité intérieure.

Mais une chose est certaine, si vous ne faites rien, vos angoisses ne disparaîtront pas, et risque même de s'aggraver, alors peut-être est-il temps de les écouter.

Cliquez ici pour en savoir plus :
<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

Ressources & Actualisation
33 rue du Roskopf
67710 Engenthal

<http://www.accomplissement-de-soi.org>