



## Les troubles anxieux: faire de l'ennemi, l'ami par Émilie Giordano

“Tu fais quoi dans la vie?”

-Je fais de mon mieux..”

On me parle de toi comme un ravageur ou un destructeur. Je te sens comme un envahisseur, omniprésent. Tu rends visite à d'autres personnes, mais parfois je me demande pourquoi j'ai l'impression que tu t'attardes juste sur moi. Tu m'attaches les mains, m'empêchant de bouger, tu me stimules la tête, me faisant trop penser, puis tu m'étrangles les poumons, m'empêchant de respirer. Tu t'appelles trouble anxieux.

“C'est vrai! Si on parle de toi ainsi, tu sembles être le pire des ennemis. Mais... si, ensemble, on faisait de nous des AMIS.”

De l'anxiété, tout le monde en vie. Les palpitations, les essoufflements, les tremblements, les nausées ou la transpiration en sont des signaux fréquents. « Si ces symptômes créent une importante détresse permanente qui perturbe votre vie quotidienne, vous souffrez peut-être d'un trouble anxieux.<sup>[1]</sup>». Avant de faire de votre trouble un ennemi, il serait utile d'être informé de toutes les solutions possibles afin de faire de lui un ami. Peut-être pas votre « best friend », mais tout de même...

### **La rencontre.**

Je suis consciente des petits signaux qui annoncent ton arrivée et qui peuvent différer pour chacun d'entre nous. Je prends conscience de mon environnement et de mon bien-être physique lorsqu'une panique survient. Ainsi, c'est beaucoup plus facile d'être prête à t'accueillir, et de réagir de façon optimale. Tu me trouves accueillante, 1 point de plus pour moi.

## **La présence.**

Quand tu es là, je ne peux pas t'ignorer, évidemment. Par contre, je peux travailler avec toi, pour qu'ensemble, on forme une meilleure équipe. Si je prends le temps de prendre de grandes respirations et que je me concentre sur mes inspirations et mes expirations, peut-être que tu stimulerais moins ma tête, me faisant moins penser? Peut-être aussi que tu étranglerais moins mes poumons, me permettant de mieux respirer? Me permets-tu de me changer les idées? Je me lève et je commence mon passe-temps préféré. Tu m'as détaché les mains, au moins ça me permet de bouger.

Tu es encore un peu là, je te sens. Je te sens, mais je tente de ne pas trop y penser. J'ai décidé d'ignorer toutes les peurs que tu m'infliges. Je mets les deux pieds dedans et, tu vois, ce n'est pas « si pire ». Maintenant, tu peux te calmer.

## **L'aurevoir, pas l'adieu.**

On a travaillé ensemble, tu es un peu devenu mon allié. Maintenant qu'on a gagné, je te dis au revoir. Je suis consciente que ce n'est pas un adieu, tu peux revenir et je n'y peux rien. Par contre, je pourrai dire que tu es mon ami, pas mon ennemi. Ensemble on réussit à passer au travers. On en sort un peu plus fort, et ce à chaque fois.

Signé : Ton ami.

<sup>[1]</sup> Association canadienne pour la santé mentale, *Comprendre les troubles anxieux*. [http://www.cmha.ca/fr/mental\\_health/comprendre-les-troubles-anxieux/#.WbablRTcTeg](http://www.cmha.ca/fr/mental_health/comprendre-les-troubles-anxieux/#.WbablRTcTeg), 1 septembre 2017.