

Plan d'action - anxiété

Identifier, rationaliser, s'armer, affronter

- **J'identifie la source de ma peur**, ce qui la fait monter, j'identifie ma cible.

Mieux comprendre la situation va me permettre de faire diminuer la sensation oppressante de ne rien maîtriser. Je peux aussi m'équiper d'une liste des signes qui montrent que je suis en train d'avoir peur (par exemple : respiration plus rapide, mains moites, regard ébahi, tremblement des jambes ...).

- **Je rationalise** en me disant que l'anxiété est la peur démesurée de quelque chose.

C'est mon cerveau qui me joue des tours. Je sais que la peur que je ressens est réelle, mais elle n'est pas rationnelle. Elle n'a pas le droit d'être aussi grande.

- **Je m'arme** pour faire face à la situation, et l'arme que je choisis c'est de garder mon calme en reprenant le contrôle.

Par exemple grâce à la cohérence cardiaque, des "versets éclairs" comme le Psaume 27.1 : *"L'Éternel est ma lumière et mon salut : de qui aurais-je crainte ? L'Éternel est le soutien de ma vie : de qui aurais-je peur ?"* et des vérités bibliques simples comme *"Dieu est avec moi, je ne crains rien"*.

- **J'affronte la situation.** La guérison de l'anxiété repose sur deux grands axes : la confrontation et une psychothérapie qui permet d'explorer et de comprendre les origines de l'anxiété.

Fuir, qui se traduit le plus souvent par des conduites d'évitement, ne permet pas de guérir d'un trouble anxieux. Il faut le combattre. Le plus important, c'est de ne pas baisser les bras et de continuer la bataille.