

NICOLAS SIMON

Stopper les Crises

Moins de crises, plus de vie



Le guide

crise-de-panique.com

Sommaire

Préface	4
---------------	---

PARTIE 1. CE QUI VOUS ARRIVE VRAIMENT

1. Vous n'êtes pas en train de devenir fou, et vous n'allez pas mourir	6
2. La peur, cette vieille alliée qui vous veut du bien	10
3. Le tonneau : d'où viennent vraiment vos crises	14
4. La fausse alerte : pourquoi votre corps s'emballe	18
5. Des nerfs à vif : la sensibilisation	22
6. Vos symptômes, un par un : pourquoi ils ne sont pas dangereux	25
7. Les pensées de crise, démontées une par une	30
8. Cette étrange sensation d'irréalité	35
9. Vous faire aider, et la question des médicaments	39

PARTIE 2. LE PIÈGE : POURQUOI ÇA CONTINUE

10. La peur de la peur : le vrai moteur du problème	42
11. L'anticipation : la crise avant la crise	46
12. L'évitement : le piège qui rétrécit votre vie	50
13. Les comportements de sécurité : l'agent secret du quotidien	53
14. La réassurance sans fin : Google, le pouls et la question qui tue	56
15. Pourquoi tout ce que vous avez essayé a échoué	59

PARTIE 3. LE RÉFLEXE SOS

16. La vague : comprendre pour ne plus lutter	63
17. Le réflexe SOS, vue d'ensemble	65
18. Premier temps : Stopper le combat	67
19. Deuxième temps : Observer et accueillir	69
20. Troisième temps : Se laisser porter	72
21. S'entraîner à froid, pour que le réflexe soit là le jour J	75
22. Le réflexe SOS sur le terrain, scène par scène	77

PARTIE 4. REPRENDRE VOTRE VIE, EN DOUCEUR

23. Cesser de fuir, concrètement	82
--	----

24. Alléger les béquilles, une par une	84
25. Reprendre les lieux et les situations, barreau par barreau	86
26. La patience : le temps, la fatigue et les faux plateaux.....	89
27. Le terrain : café, alcool, sommeil, et un corps qui bouge	91
28. Les rechutes sont normales : votre plan pour les jours gris	94
29. Et après : vivre sans la peur de la peur	97

ANNEXE

Les textes des audios SOS	100
---------------------------------	-----

Avant de commencer

Quelques mots, vite, avant d'entrer dans le vif.

Ce guide est fait pour être lu dans l'ordre, du début à la fin. Chaque chapitre prépare le suivant. Ne sautez pas de pages, même si vous êtes pressé d'arriver aux techniques. Je sais que c'est tentant, j'aurais fait pareil à votre place. Mais comprendre, c'est déjà la moitié du chemin, et vous verrez très vite pourquoi. La peur diminue à mesure qu'on comprend, et chaque page de ce guide va vous faire comprendre un peu plus.

Prenez votre temps. Un chapitre par jour suffit, si c'est votre rythme. Rien ne presse, et personne ne chronomètre.

À côté de ce guide, vous avez une carte SOS et des audios. Ce sont vos outils pour les moments difficiles, à garder sur votre téléphone. On y reviendra en détail, mais sachez dès maintenant qu'ils sont là, prêts. Si une crise monte pendant que vous lisez ces lignes, lancez l'audio SOS Crise et laissez ma voix vous accompagner. Le guide attendra.

Une dernière chose, et elle est importante. Avant tout, vous devez avoir vu un médecin. Les sensations d'une crise de panique ressemblent à s'y méprendre à celles de problèmes bien réels, et seul un médecin peut écarter une cause physique, avec les examens qu'il jugera utiles, bilan sanguin, électrocardiogramme, le reste si besoin. Si ce n'est pas encore fait, faites-le. Ce guide ne remplace ni un avis médical, ni un soin, ni un traitement. Je ne suis pas médecin. Je suis quelqu'un qui est passé par là, et qui en est sorti. C'est à ce titre que je vous parle, comme un ami, pas comme un docteur.

Dans ce guide, je parlerai indifféremment de crises d'angoisse et de crises de panique. Les médecins font des distinctions, nous y reviendrons, mais pour ce qui nous occupe, le mécanisme est le même et la sortie aussi.

Maintenant, on peut commencer.

PARTIE 1

Ce qui vous arrive vraiment

Vous n'êtes pas en train de devenir fou, et vous n'allez pas mourir



C'était un midi, au restaurant. J'y déjeunais avec deux amis, dans un endroit que je connaissais bien, où j'avais mes habitudes. La conversation était joyeuse, le repas agréable. Rien, absolument rien, n'annonçait ce qui allait suivre.

Et puis mon cœur s'est mis à battre. Plus vite, plus fort. Comme ça, sans raison. Je bois un verre d'eau, j'essaie de faire bonne figure. Rien n'y fait. Des picotements me montent au visage. J'ai la bouche sèche, du mal à respirer, l'impression que je vais tomber dans les pommes. J'ai envie de vomir. Je bois un autre verre, puis un autre, et je me lève d'un coup pour aller aux toilettes.

Je m'assois et je regarde mes mains qui se mettent à trembler. Je me masse les paumes. J'ai soif, ma vue se trouble, j'ai comme des flashes, et mon cœur continue de battre la chamade. J'essaie de vomir, sans y arriver. Je me passe de l'eau froide sur le visage, et je retourne m'asseoir à table.

Je rebois un verre d'eau et je fixe un point devant moi. Je ne suis plus du tout dans la conversation, je n'écoute plus rien, je suis entièrement focalisé sur moi-même. Je me demande si je suis en train de faire une crise cardiaque, une rupture d'anévrisme, je ne sais quoi. Je me dis que je ne retournerai jamais jusqu'au travail, que je vais mourir là, au milieu de ce restaurant. Je ne sais même pas si je vais réussir à me relever.

Je ne dis rien. On me demande si ça va, je réponds "bof". On me dit que je suis un peu pâle. Ça ne me rassure pas, vous vous en doutez. Une demi-heure plus tard, je demande à un collègue de m'accompagner chez le médecin. Je n'y serais pas allé seul. J'étais persuadé de ne pas pouvoir faire le trajet sans m'effondrer.

Salle d'attente. Quatre personnes avant moi. Je me dis que je ne tiendrai jamais, et en même temps, quelque chose me rassure, je suis dans un cabinet médical. Si je m'écroule, on saura quoi faire. Et plus j'attends, plus ça va mieux, et c'est presque vexant. Au bout d'une heure, mon collègue me laisse. De toute façon, je me sens déjà beaucoup mieux, je ne vais pas mentir. Quarante minutes plus tard, je suis surtout énervé d'attendre alors que mon cas est grave.

Quand vient mon tour, je raconte tout. Le médecin prend ma tension, m'écoute, m'examine. Le cœur est un peu rapide, rien d'affolant, le reste est normal. Normal ? J'ai failli y passer il y a deux heures, et on me dit que tout est normal.

Il fait bien son travail, d'ailleurs. Je ressors avec une ordonnance bien fournie, prise de sang, électrocardiogramme, le nécessaire pour vérifier qu'il n'y a rien de grave. Et c'est important, je le dis tout de suite, il faut le faire, ce bilan. Il faut écarter une vraie cause physique, sérieusement, avec un médecin. Me voilà presque rassuré, on va enfin trouver ce que j'ai.

Dix jours plus tard, je retourne le voir avec mes résultats. Ils sont normaux, à deux ou trois détails près, un peu de cholestérol, des brouilles. Et là, je me souviens très bien de ce que je me suis dit dans la salle d'attente. C'est donc plus compliqué que prévu. Je dois avoir quelque chose de rare, quelque chose que les analyses classiques ne voient pas.

Le médecin consulte le tout, me regarde, et me dit que je n'ai rien. Que c'est une crise d'angoisse. Que c'est le stress. Que c'est dans ma tête. Il me propose du magnésium et des plantes apaisantes.

Dans ma tête.

Je suis sorti de là partagé entre le soulagement et la colère. Soulagé de ne pas être malade. Mais en colère, parce que “c’est dans votre tête”, ça ne m’expliquait rien, ça ne m’aidait en rien, et ça me laissait seul avec ce truc qui venait de me terrasser. Je savais ce que j’avais ressenti. Ce n’était pas une idée, ce n’était pas un mauvais rêve. Mon corps, lui, y avait cru à fond. Et du magnésium contre ce que je venais de vivre, ça m’a paru ridicule.

Et puis ça a recommencé. Une fois, puis une autre. De plus en plus souvent. Je ne me souviens même plus de ma deuxième crise. Mais je n’ai rien oublié de toutes les autres.

Peut-être que vous avez vécu l’une de ces scènes, ou toutes.

Être devant l’école à attendre votre enfant, et espérer qu’il sorte le plus vite possible parce que vous sentez que vous n’allez pas tenir une minute de plus, debout, au milieu des autres parents qui bavardent tranquillement.

Être dans le métro, debout, entouré de gens, à guetter votre station. Et là, la rame s’arrête entre deux stations. Le conducteur annonce un arrêt “pour une durée indéterminée”. Et ce mot, indéterminée, suffit à tout déclencher. Vous ne pouvez pas sortir, vous ne pouvez pas vous asseoir, l’air se raréfie, votre cœur cogne, vous avez l’impression d’être ailleurs, c’est la fin. Autour de vous, les gens lisent, soupirent, regardent leur téléphone. Quelle chance ils ont. Les minutes durent des heures. Puis le métro repart, et vous revivez.

Faire la queue au supermarché, les jambes en coton, la vue qui se voile, plus qu’une personne devant vous, courage. Et là, problème de caisse. La caissière allume sa petite lumière clignotante. Vous hésitez sérieusement à abandonner le chariot et à sortir. Vous vous voyez déjà tomber, là, entre les chewing-gums et les piles. Finalement la caisse repart, et vous rentrez chez vous épuisé, comme si vous aviez couru un marathon.

Des scènes comme ça, j’en ai des centaines. Et je suis sûr que vous aussi.

Si vous lisez ces lignes, je crois que je n’ai pas besoin de vous décrire la suite. Vous la connaissez. Cette peur sourde qui s’installe entre les crises. Cette habitude de scruter le moindre battement de cœur, la moindre sensation bizarre. Ces endroits qu’on se met à éviter. Cette vie où on fait de moins en moins de choses, doucement, sans qu’on s’en rende vraiment compte. Vous ne demandez pourtant pas grand-chose, juste vivre normalement, comme avant. Aller au restaurant, au cinéma, faire vos courses, partir en vacances. Des choses insignifiantes pour les autres, et devenues immenses pour vous.

Alors laissez-moi vous dire trois choses, tout de suite, avant tout le reste.

La première : ce que vous vivez est réel. Personne n'a le droit de balayer ça d'un "détendez-vous" ou d'un "n'y pensez plus". Ces phrases-là ne servent à rien, vous l'avez déjà constaté. La peur est une émotion, mais les sensations qu'elle déclenche sont bien réelles et mesurables. Prenez votre pouls en pleine crise et vous battrez des records. Ce n'est pas imaginaire. Ça existe. Et ça a un mécanisme précis, que vous allez comprendre.

La deuxième : aussi terrifiant que ce soit, vous n'êtes pas en train de devenir fou, et vous n'allez pas mourir d'une crise de panique. Je sais que sur le moment, c'est exactement ce que votre corps vous hurle. Je sais aussi à quel point c'est dur à croire quand on est dedans. On y reviendra, lentement, preuve par preuve, sans rien vous imposer.

La troisième : vous n'êtes pas seul, et vous n'êtes pas un cas à part. Des millions de personnes vivent exactement ce que vous vivez, en silence, avec les mêmes scènes, les mêmes pensées, les mêmes hontes. Des costauds, des timides, des jeunes, des moins jeunes, des hommes, des femmes. La panique peut toucher n'importe qui, et elle ne dit rien de votre valeur.

Je ne vais pas vous promettre que vous serez guéri pour toujours, ni que vous ne ressentirez plus jamais la moindre angoisse. Ce serait vous mentir, et je n'ai pas écrit ce guide pour ça. Je vais vous promettre quelque chose de plus vrai, et de bien plus important. Vous pouvez cesser de vivre dans la peur de la prochaine crise. Vous pouvez récupérer votre vie. Le restaurant, le cinéma, le métro, les vacances, la file d'attente, tout ce que la peur vous a pris.

Moi, je n'ai pas cherché à devenir un homme sans peur. J'ai simplement cessé d'avoir peur d'avoir peur. Et ça a tout changé.

Comment ? En comprenant d'abord ce qui se passait vraiment dans mon corps et dans ma tête. Puis en apprenant à faire l'inverse exact de ce que je faisais jusque-là. Parce que sans le savoir, je passais mes journées à nourrir le problème en croyant le combattre.

C'est ce chemin que je vais vous faire parcourir, à mon rythme d'ami, pas à celui d'un manuel. On commence par le commencement, cette chose qu'on appelle la peur, et qu'on connaît si mal alors qu'elle nous accompagne depuis toujours.

La peur, cette vieille alliée qui vous veut du bien

Je me souviens d'une scène d'un film d'action, où le héros expliquait à son partenaire que le danger est réel, mais que la peur n'est qu'une émotion. J'avais trouvé ça très fort à l'époque. J'ai retenu la phrase, pas le film. C'était bien avant mes crises, et je n'imaginais pas une seconde que cette phrase deviendrait un jour une question de survie quotidienne.

Alors prenons deux minutes pour regarder en face cette émotion qui vous gâche la vie. Parce que vous allez le voir, la peur n'est pas votre ennemie. Elle est même l'une des choses les mieux conçues de tout votre organisme. Votre problème n'est pas d'avoir de la peur. C'est que votre peur se déclenche au mauvais moment, et qu'on va comprendre pourquoi.

Une alarme, pas une faiblesse

La peur est une émotion de survie. Elle accompagne la perception d'un danger, réel ou supposé, et elle prépare le corps à y répondre, fuir, ou faire face. Retenez ce petit mot au passage, "supposé". La peur ne se déclenche pas seulement face à un vrai danger, mais aussi face à un danger imaginé. C'est toute notre histoire, et on y reviendra.

Concrètement, la peur est une alarme automatique. Elle s'active toute seule, avant même que vous ayez le temps de réfléchir. Une ombre qui passe, une main qui vous touche l'épaule par surprise, un klaxon. Votre corps sursaute d'abord, et analyse ensuite. Ce n'est que l'ombre d'un nuage, ce n'est que votre collègue, ce n'est rien. L'alarme s'éteint, la vie continue.

Ce système vous a déjà sauvé la vie, probablement plusieurs fois, sans que vous y pensiez. Le pied qui se retire du bord du trottoir une seconde avant la voiture, la main qui lâche la casserole brûlante avant même d'avoir eu mal. C'est lui. Il travaille pour vous, gratuitement, depuis votre naissance.

Votre corps sait des choses que vous ignorez

Ce système d'alarme fait partie d'un ensemble plus vaste, toute cette machinerie automatique qui gère votre corps sans vous demander votre avis. Votre respiration, vos battements de cœur, votre température, votre digestion. Vous n'avez à penser à rien, tout est piloté en coulisses. Heureusement, d'ailleurs. Imaginez devoir vous souvenir de respirer.

Et cette machinerie vous protège en permanence, avec un zèle parfois surprenant. Vous savez qu'il ne faut pas plonger d'un coup dans une eau très froide après un bain de soleil ? Si vous le faites, votre corps, saisi par ce passage brutal du chaud au froid, peut déclencher un réflexe de protection si puissant qu'il ralentit d'un coup le cœur et fait chuter la tension, au point, parfois, de vous faire perdre connaissance. Ce n'est pas une punition, c'est une protection mal calibrée pour la situation. Si vous mangez quelque chose d'avarié, vous vomissez, que vous le vouliez ou non. Votre corps a détecté un poison et l'expulse, sans vous consulter.

Gardez cette idée en tête, elle va devenir centrale. Votre corps prend des initiatives pour vous protéger, et il les prend parfois à tort. Ce n'est jamais un signe de casse. C'est un système de protection qui fait du zèle.

Un héritage de quarante mille ans

Pour comprendre pourquoi votre alarme est si puissante, il faut remonter loin. Au temps de la préhistoire, le quotidien de nos ancêtres tenait en trois missions. Trouver un abri, trouver à manger, et ne pas se faire tuer. Des millénaires de cette vie-là ont câblé dans notre cerveau une collection de réflexes de survie dont nous n'avons même pas conscience, et qui fonctionnent toujours, alors que les dangers d'origine ont disparu.

Vous voulez des exemples ? Ils sont fascinants.

Pourquoi tant de personnes s'évanouissent-elles à la vue du sang, alors que les autres peurs font si rarement ça ? Parce qu'au temps des grandes blessures, une chute de tension ralentissait le saignement, et s'effondrer pouvait faire croire au prédateur que vous étiez déjà mort. La peur du sang est la grande exception, celle qui fait chuter la tension. Les autres peurs, on le verra, font exactement l'inverse. Retenez ça, c'est une excellente nouvelle pour vous, et je vous expliquerai pourquoi au chapitre 7.

Pourquoi avons-nous envie de vomir en voyant quelqu'un vomir ? Parce que dans une tribu qui partageait la même nourriture, si l'un s'empoisonnait, tous avaient probablement mangé la même chose. Vomir en chœur sauvait des vies.

Pourquoi, si vous voyez un groupe de gens courir dans la même direction avec des visages paniqués, vos jambes s'apprêtent-elles à courir avant même de savoir pourquoi ? Parce qu'à la cueillette, celui qui attendait de comprendre finissait mangé.

Tous ces réflexes ont un point commun. Ils sont automatiques, immédiats, et plus rapides que la réflexion. C'est leur force. C'est aussi, pour nous, le début du problème. Une alarme aussi ancienne et aussi puissante n'a pas été conçue pour la vie moderne, ses open spaces, ses supermarchés et ses rames de métro bondées.

La peur choisie, ou pourquoi vous payiez pour avoir peur

Il existe une autre preuve que la peur n'est pas votre ennemie, et elle va peut-être vous faire sourire. À une époque, vous payiez pour en avoir.

Les films d'horreur. Le train fantôme. Les montagnes russes. Les histoires qui font peur autour du feu. La moitié des attractions d'une fête foraine n'ont qu'un seul but, déclencher votre alarme, faire monter l'adrénaline, sentir son cœur cogner, et en rire deux minutes après. Les enfants adorent ça. Vous avez adoré ça.

Et puis les crises sont arrivées, et vous êtes probablement devenu réfractaire à toute forme de peur, même la plus inoffensive. Le film d'horreur, très peu pour vous. Le grand huit, n'en parlons pas. Tout ce qui accélère le cœur est devenu suspect.

Je vous raconte ça pour une raison précise. La sensation de peur, en elle-même, n'a rien de dangereux ni d'insupportable. La preuve, des gens font la queue pour l'éprouver. Ce qui a changé chez vous, ce n'est pas la sensation. C'est l'interprétation que vous en faites. Le cœur qui s'emballe dans un grand huit, c'est l'aventure. Le même cœur qui s'emballe dans une file d'attente, c'est la terreur. Même sensation, deux vécus opposés. Toute la différence se joue dans le sens qu'on lui donne.

Le chemin que nous allons faire ensemble n'est donc pas d'éradiquer la peur, ce qui est impossible et ne serait même pas souhaitable. Elle vous protège réellement, de temps en temps. Le chemin, c'est de réapprendre à ne plus la craindre. De la remettre à sa place, une alarme utile, parfois trop sensible, jamais dangereuse.

Mais avant ça, il reste LA question. Celle qui vous obsède probablement depuis votre première crise, celle que je me suis posée pendant des mois. Pourquoi moi ? Et pourquoi l'alarme s'est-elle déclenchée ce jour-là, précisément, alors que tout allait bien ?

La réponse tient dans une image. Elle a changé ma façon de voir mes crises, et je crois qu'elle va changer la vôtre.

Le tonneau : d'où viennent vraiment vos crises



Pendant longtemps, la question qui m'obsédait, ce n'était pas "comment arrêter ça". C'était "pourquoi moi, et pourquoi maintenant".

Parce que c'est ça, le plus déroutant avec les crises de panique. La première, surtout, semble surgir de nulle part. Elle ne vous tombe pas dessus pendant une dispute, ni sous la pression d'un examen, ni à l'annonce d'une mauvaise nouvelle. Non. Elle arrive le plus souvent dans un moment parfaitement calme. Au restaurant entre amis. En vacances. Dans le métro d'un trajet ordinaire. Un dimanche tranquille, sans raison.

Et c'est exactement ce qui la rend si terrifiante. Si elle était arrivée en plein stress, vous auriez compris. Vous vous seriez dit "normal, j'étais à bout", et vous n'auriez peut-être même pas envisagé que ça puisse recommencer. Mais là, tout allait bien. Alors votre tête cherche une explication, n'en trouve aucune, et conclut au pire. Il y a forcément quelque chose de grave qui se cache en moi. Une maladie qu'on n'a pas trouvée. Un dérèglement invisible.

Sauf qu'il y a une explication. Et elle est plus simple qu'elle n'en a l'air.

Imaginez un tonneau

On traverse tous, à un moment ou à un autre, des périodes difficiles. Des soucis au travail, une surcharge qui dure, un chef difficile, la crainte pour son poste. Des problèmes d'argent qui trottent dans la tête le soir. Une inquiétude pour un proche, sa santé, ses études, son couple. Une rupture, un deuil, un déménagement, une naissance même, parce que les grands événements heureux sont aussi des bouleversements. Aucun de ces tracas, pris séparément, ne suffit à nous faire basculer. On les gère, on les encaisse, on fait face.

Mais chacun verse sa petite dose dans un tonneau invisible, quelque part en nous. Goutte après goutte. Pendant des mois, parfois des années.

Le truc, c'est qu'on ne le voit pas se remplir. On tient bon. On se dit qu'on gère, et c'est souvent vrai. Vous avez probablement géré, longtemps, et mieux que beaucoup d'autres. Pendant tout ce temps, le niveau monte sans qu'on y prête attention. Il n'y a pas de jauge, pas de voyant orange, pas d'alerte à mi-remplissage.

Puis un jour, le tonneau est plein. Et il déborde.

Et voici le détail qui explique tout. Il ne déborde presque jamais au cœur de la tempête. Il déborde quand on baisse enfin la garde. En vacances, un week-end de détente, un déjeuner tranquille entre amis, le soir en s'endormant. Tant que vous êtes dans l'action, votre vigilance contient la pression. Il y a des choses à faire, des problèmes à régler, pas le temps de flancher. C'est au moment précis où vous relâchez que tout ce que vous avez retenu pendant des mois trouve la sortie, d'un coup. Le cerveau, submergé par ce trop-plein qu'il ne s'explique pas, déclenche la seule réponse d'urgence qu'il connaisse, l'alarme générale. C'est ça, la première crise.

Voilà pourquoi elle frappe dans un moment calme. Ce n'est pas le restaurant qui l'a provoquée. Ce n'est pas le métro, ni la file d'attente, ni ce que vous étiez en train de faire. C'est le tonneau qui a débordé, et il aurait fini par déborder de toute façon, ailleurs, un autre jour. Le lieu n'était qu'un décor.

Cherchez au bon endroit

Alors si vous cherchez la cause de vos crises, ne la cherchez pas dans les derniers jours, ni même dans les dernières semaines. Regardez plus loin. Six mois en arrière. Un an. Parfois plus.

Prenez vraiment le temps de le faire, c'est un exercice qui vaut la peine. Posez-vous la question. Qu'est-ce qui a pu, lentement, remplir mon tonneau pendant tout ce temps ? Le travail ? L'argent ? La santé de quelqu'un que j'aime ? Un conflit qui ne se règle pas ? Une accumulation de petites choses, aucune grave, toutes usantes ? Des nuits trop courtes depuis trop longtemps ?

La plupart des gens qui font cet inventaire sont surpris. Pas parce qu'ils découvrent un drame caché, mais parce qu'ils réalisent la quantité de choses qu'ils portaient sans les compter. On sous-estime toujours son propre chargement, précisément parce qu'on le porte tous les jours.

Une précision honnête, parce qu'elle compte. Les tonneaux n'ont pas tous la même taille. Certains d'entre nous ont hérité d'un tonneau plus petit, un terrain familial anxieux, une histoire personnelle chargée, une sensibilité plus fine. Ce n'est la faute de personne, et ça ne change rien à la suite, le mécanisme est le même, et la sortie aussi. Mais si vous vous êtes déjà demandé pourquoi votre collègue traverse les mêmes tempêtes que vous sans flancher, la réponse est peut-être simplement là. Vous ne portez pas le même tonneau, et vous ne portez pas le même chargement.

Ce que votre crise dit de vous (et ce qu'elle ne dit pas)

Et j'insiste sur ce point, parce qu'il est important, et parce que je sais exactement ce que vous pensez de vous-même en ce moment.

Si votre tonneau a débordé, ce n'est pas par faiblesse. Ce n'est pas un défaut de caractère, ce n'est pas un manque de volonté, et ce n'est surtout pas de la folie. C'est même souvent l'inverse. Ce sont fréquemment les gens qui ont le plus encaissé, qui ont tenu le plus longtemps, qui ont voulu être solides pour tout le monde, dont le tonneau finit par être le plus plein. Les autres débordent plus tôt, par petites fuites. Ils râlent, ils pleurent, ils craquent un peu chaque semaine. Vous, vous avez tout retenu. Le tonneau a fini par le faire à votre place.

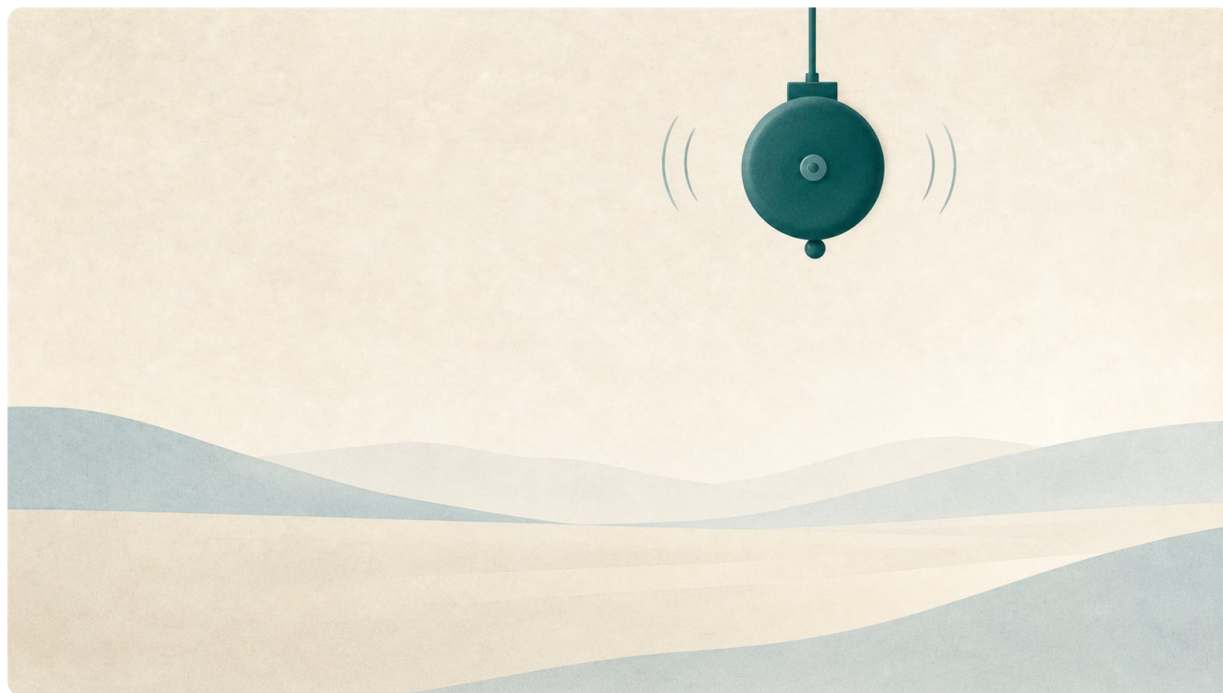
Avoir fait une crise ne dit rien de mal sur vous. Ça dit juste que vous avez beaucoup porté.

Moi, il m'a fallu du temps pour regarder mon propre tonneau en face et reconnaître tout ce que j'y avais entassé en faisant comme si de rien n'était. Une charge de travail déraisonnable dont je tirais fierté. Des soucis d'argent que je minimisais. Une inquiétude familiale dont je ne parlais à personne. Ça ne l'a pas vidé d'un coup, de comprendre ça. Mais rien que de savoir qu'il existait, et que c'était lui le coupable, et pas mon cœur ni ma tête, j'allais déjà un peu mieux. Je savais enfin d'où ça venait, et ce n'était pas une maladie.

Voilà donc d'où viennent les crises. Mais comprendre d'où ça vient ne suffit pas encore à ne plus avoir peur. Il reste une question, et c'est sans doute la plus angoissante. Pourquoi, quand le tonneau déborde, mon corps réagit-il aussi violemment ? Pourquoi ce cœur qui s'emballe, ce souffle court, ces tremblements, cette impression de mourir ?

Croyez-moi, le jour où j'ai compris ce qui se passait vraiment dans mon corps à ce moment-là, j'ai commencé à en avoir beaucoup moins peur. C'est ce que je vais vous expliquer maintenant, et je vous préviens, vous n'allez plus jamais voir vos crises de la même façon.

La fausse alerte : pourquoi votre corps s'emballe



Donc le tonneau déborde, et le cerveau déclenche l'alarme. Mais pourquoi cette alarme prend-elle des proportions aussi énormes ? Pourquoi le cœur, le souffle, les tremblements, cette impression que la fin est proche ? Pour le comprendre, il faut retrouver un vieil ami du chapitre 2, votre système de survie préhistorique. Et pour ça, je vais vous présenter Charles.

Charles et le tigre

Il fait beau et chaud. Charles marche tranquillement dans l'herbe haute. Charles est un homme de Cro-Magnon, et il est de bonne humeur. Il part chercher de la nourriture, il pense au dîner. Quand soudain, un tigre à dents de sabre surgit des fourrés en poussant un rugissement.

En une fraction de seconde, sans que Charles ait à y réfléchir, sans même qu'il ait le temps de penser le mot "tigre", son corps prend les commandes :

De l'adrénaline est libérée dans son sang, massivement. Son cœur se met à battre beaucoup plus vite, pour pomper plus de sang et l'envoyer dans ses muscles. Charles va en avoir besoin pour courir. Sa respiration s'accélère, pour amener plus d'oxygène, le carburant de l'effort. Ses pupilles se dilatent, pour capter le moindre mouvement du danger. Tous ses sens passent en alerte maximale. Il entend tout, il voit tout, il est entièrement concentré sur sa survie. Ses muscles se gorgent de sang et de force. Sa digestion s'arrête net, ce n'est vraiment plus le moment. Son corps chauffe et transpire d'avance, pour se refroidir pendant l'effort.

Et Charles court. Comme jamais. Un sprint, deux ou trois sauts, il se cache. Son cœur cogne encore, tous ses muscles tremblent de l'énergie mobilisée, il est en sueur, à bout de souffle. Il attend, il vérifie que le tigre est parti. Et peu à peu, tout redescend. L'adrénaline se dissipe, le cœur ralentit, le souffle revient. Charles est vivant, précisément parce que son corps a fait tout ça sans lui demander son avis.

Ce système est génial. C'est probablement la mécanique la plus efficace de tout votre organisme. Sans elle, aucun de nos ancêtres n'aurait survécu, et nous ne serions pas là pour en parler.

Le problème : il n'y a pas de tigre

Maintenant, voici le retournement, et prenez le temps de le lire lentement.

Pendant une crise de panique, votre corps produit exactement, point par point, la même réaction que celui de Charles devant son tigre. La même décharge d'adrénaline. Le même cœur qui s'emballe. Le même souffle qui s'accélère. Les mêmes pupilles dilatées, les mêmes muscles gonflés d'énergie, la même transpiration, la même digestion coupée. Tout y est. Votre corps exécute à la perfection un programme de survie vieux de dizaines de milliers d'années.

À un détail près, il n'y a pas de tigre. Il n'y a rien. Vous êtes dans une file d'attente, dans votre lit, au restaurant. L'alarme s'est déclenchée toute seule, par erreur, parce que le tonneau a débordé ou parce qu'une sensation banale a été prise pour une menace, on verra ça bientôt.

C'est comme une alarme incendie qui se mettrait à hurler, sirènes et jets d'eau à fond, dans tout l'immeuble, juste parce que quelqu'un a allumé une cigarette sous un détecteur. Il n'y a pas de feu. L'alarme n'est pas cassée, au contraire. Elle fonctionne parfaitement, elle est juste devenue trop sensible. Et tout le vacarme que vous entendez, les sirènes, l'eau, la panique dans les couloirs, ce n'est pas le feu. C'est le système anti-incendie.

L'image de la mère et de l'enfant

Un auteur allemand, Klaus Bernhardt, propose une image que je trouve très juste, et je vous la partage.

Imaginez un petit garçon de quatre ou cinq ans qui joue au ballon avec ses copains. Sa mère le surveille de loin. Le petit est à fond dans son match, il court, il dribble, et sans s'en rendre compte, il se rapproche de plus en plus d'une route très fréquentée. Sa mère le voit. Son inquiétude monte. Et quand l'enfant arrive vraiment trop près de la route, elle s'élance en hurlant son prénom, le rattrape et l'agrippe.

Que vit le petit garçon ? Une terreur totale, incompréhensible. Une seconde avant, il jouait, tout allait bien. Et d'un coup, on hurle, on le saisit, son cœur explose. Il n'a jamais vu la route. Il ne comprend pas ce qui lui arrive, ni pourquoi.

Pendant une crise de panique, vous êtes ce petit garçon. Votre cerveau est cette mère. Il a cru voir un danger, à tort ou à raison, et il ne vous a pas prévenu en douceur. Il vous a agrippé d'un coup, en hurlant, avec tous les moyens du bord. Ce que vous vivez comme une agression incompréhensible est, de son point de vue à lui, un sauvetage.

Le retournement qui change tout

Voilà le point le plus important de ce chapitre, celui que je veux que vous reteniez si vous ne retenez qu'une chose.

Chacune des sensations qui vous terrifie n'est pas le signe que quelque chose se casse en vous. C'est le signe que votre corps fait exactement ce pour quoi il est conçu, vous protéger. Il le fait au mauvais moment, face à un danger qui n'existe pas, et c'est épuisant, déroutant, injuste. Mais ce n'est pas une panne de votre cœur ni de votre tête. C'est une fausse alerte, exécutée par un système en parfait état de marche.

Et une fausse alerte, ça ne se combat pas. Ça finit par s'éteindre tout seul, dès lors qu'on sait qu'il n'y a pas le feu. Vous ne pouvez pas éteindre l'alarme de force, personne n'a ce bouton. Mais vous pouvez cesser de courir dans les couloirs en ajoutant votre propre panique au vacarme. Et ça, ça change absolument tout. C'est là que tout commence.

Mais avant d'aller plus loin, il faut que je vous explique quelque chose que presque personne ne vous dira, et qui répond à une question que vous vous posez sûrement. Pourquoi est-ce que je me sens à fleur de peau même ENTRE les crises ? Pourquoi le moindre bruit me fait sursauter, pourquoi tout m'agresse, pourquoi mon corps semble réglé sur "trop" en permanence ?

Il y a un mot pour ça, et le comprendre m'a énormément soulagé.

Des nerfs à vif : la sensibilisation

Il y a une chose que les gens qui n'ont jamais connu l'anxiété ne peuvent pas imaginer, c'est qu'entre les crises, on ne va pas "bien". On vit dans un corps réglé sur "trop".

Trop de sursauts, une porte qui claque, un téléphone qui sonne, quelqu'un qui entre dans la pièce sans prévenir, et c'est une décharge dans la poitrine. Trop de bruit, le brouhaha d'un centre commercial devient une agression, la télévision trop forte insupportable. Trop de sensations, le cœur qu'on sent battre alors qu'on ne devrait pas le sentir, l'estomac noué dès le réveil, cette tension dans les épaules qui ne part jamais. Trop d'émotions, aussi. On pleure pour un rien, on s'agace pour un rien, tout touche plus fort que d'habitude.

Si vous vous reconnaissez, écoutez bien, parce que ce chapitre va mettre un mot sur votre quotidien, et ce mot m'a fait un bien fou le jour où je l'ai compris.

Un système d'alarme monté en sensibilité

Ce que vous vivez s'appelle la sensibilisation. C'est une pionnière du domaine, une médecin australienne nommée Claire Weekes, qui l'a décrite mieux que personne il y a plus de cinquante ans, et tous les bons spécialistes s'appuient encore sur elle aujourd'hui.

L'idée est simple. Après un choc, une période de stress intense ou une accumulation qui dure, votre système nerveux fait ce que ferait n'importe quel système de sécurité après une grosse alerte. Il abaisse son seuil de déclenchement. Il se met à réagir plus vite, plus fort, à des signaux plus faibles. C'est une adaptation logique, du point de vue de la survie. Quand on pense avoir frôlé le pire, on monte la garde.

Le résultat, c'est un corps à fleur de peau. Des nerfs à vif, littéralement. L'alarme ne s'est pas contentée de sonner une fois par erreur. Elle s'est réglée en mode ultra-sensible, et maintenant, tout la fait sonner. Le café que vous supportiez très bien vous met en vrille. L'escalier que vous montiez sans y penser déclenche un cœur de marathonien. L'émotion d'un film vous laisse une boule au ventre pour la soirée.

Et le plus troublant, cette hypersensibilité s'applique aussi à vos propres pensées. Une inquiétude qui, avant, vous aurait traversé sans s'arrêter, déclenche maintenant une vraie réaction physique. Vous pensez "et si ça n'allait pas", et votre estomac se serre instantanément, comme si le danger était là. Un système sensibilisé répond au quart de tour, même à ce qui vient de l'intérieur.

Pourquoi c'est une bonne nouvelle (si, si)

Je sais ce que vous vous dites. Merci Nicolas, me voilà bien avancé, mon système nerveux est dérégulé. Mais relisez. Je n'ai pas dit dérégulé. J'ai dit sensibilisé. La nuance est énorme, et elle porte trois bonnes nouvelles.

D'abord, ça explique tout, d'un coup. Les sursauts, la fatigue, l'émotivité, les sensations bizarres en continu, l'impression d'être devenu quelqu'un d'autre. Ce n'est pas une collection de symptômes mystérieux, c'est UNE seule chose, un seuil d'alarme abaissé. Vous n'avez pas dix problèmes, vous en avez un.

Ensuite, ce n'est pas une casse. Rien n'est abîmé, rien n'est cassé, rien ne s'est "dérégulé" au sens mécanique. Votre système fonctionne exactement comme prévu, il s'est adapté à ce qu'il a perçu comme une période dangereuse. C'est un réglage, pas une lésion.

Et enfin, le plus important. Un réglage, ça se refait dans l'autre sens. La sensibilisation n'est pas définitive. Un système nerveux qui a monté sa sensibilité peut la redescendre. Ça s'appelle, sans surprise, la désensibilisation, et c'est exactement ce que la suite de ce guide va installer.

Comment le seuil redescend (et pourquoi vous n'y arriviez pas)

La sensibilisation se nourrit de deux carburants, le trop-plein du tonneau, et surtout, la peur qu'on éprouve face à ses propres réactions. Chaque fois que vous vous effrayez de vos sursauts, que vous vous inquiétez de vos sensations, que vous luttez contre votre état, vous confirmez au système qu'il a raison d'être en alerte, et le seuil reste bas. C'est le cercle vicieux parfait. Les nerfs à vif produisent des sensations, les sensations font peur, la peur maintient les nerfs à vif.

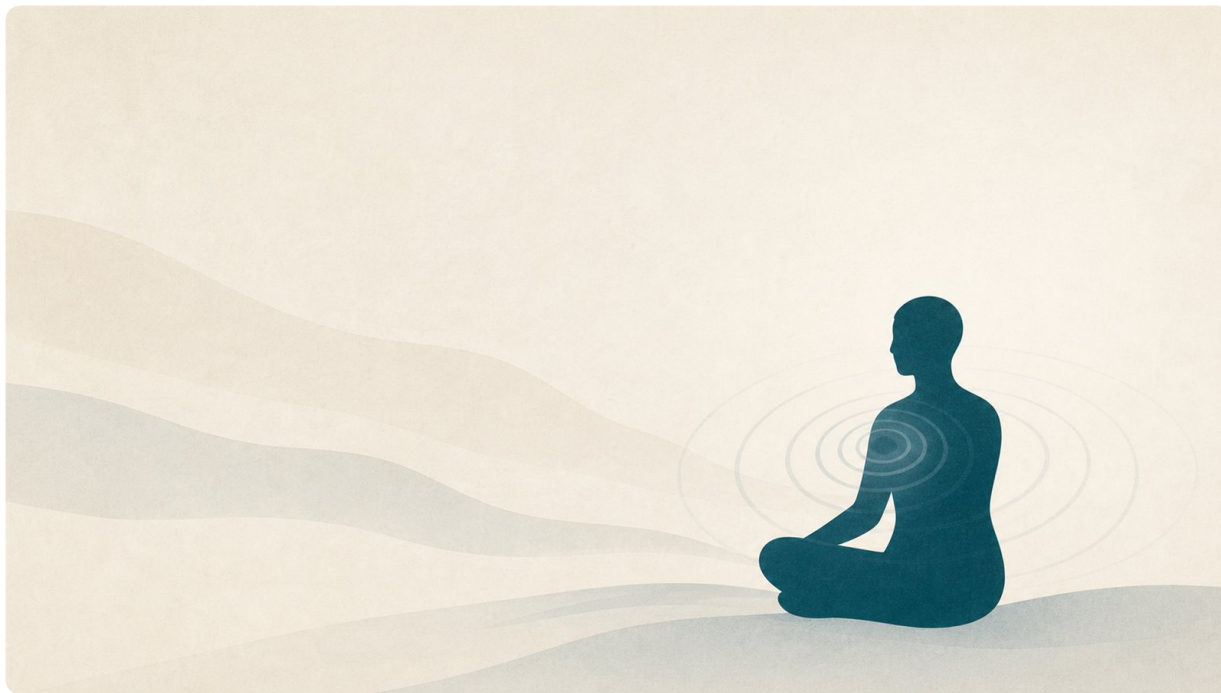
La sortie, vous commencez à la deviner, et elle va se préciser tout au long de ce guide. On ne redescend pas le seuil en se battant contre lui. On le laisse redescendre en cessant de l'alimenter. Moins de peur face aux sensations, moins de lutte, un tonneau qu'on arrête de

remplir, et du temps. Du temps, oui. Un système sensibilisé met des semaines à se recalibrer, pas des heures, et c'est normal. J'y consacrerai un chapitre entier vers la fin, parce que c'est là que la plupart des gens se découragent à tort.

Pour l'instant, retenez ceci. Si tout vous semble trop fort, trop intense, trop menaçant, ce n'est pas parce que le monde est devenu dangereux, ni parce que vous devenez fragile ou fou. C'est parce que votre détecteur est momentanément réglé trop fin. Le problème n'est pas ce qu'il détecte. C'est le réglage. Et le réglage se corrige.

Maintenant que vous avez la vue d'ensemble, la fausse alerte et le système sensibilisé, on va zoomer. Symptôme par symptôme, sensation par sensation, je vais vous montrer ce que votre corps fait exactement pendant une crise, et pourquoi. C'est le chapitre le plus long de ce guide, et c'est voulu. Chaque sensation expliquée, c'est une peur en moins.

Vos symptômes, un par un : pourquoi ils ne sont pas dangereux



C'est l'un des chapitres les plus importants du guide. Gardez-le sous la main, relisez-le, revenez-y à chaque fois qu'une sensation vous inquiète. Vous en avez d'ailleurs une version résumée dans la fiche de réassurance, à garder sur votre téléphone.

Un rappel avant tout, toujours le même, parce qu'il est la fondation de tout le reste. Tout ce qui suit suppose que vous avez vu un médecin et qu'il a écarté une cause physique. Ces explications valent pour l'anxiété, une fois ce point réglé. Si un jour vous ressentez un malaise vraiment différent de vos crises habituelles, ou si vous avez le moindre doute, retournez consulter. La règle ne change pas, et elle ne changera jamais.

Cela posé, voyons ce qui se passe, sensation par sensation. Le fil rouge est toujours le même, vous le connaissez maintenant. Votre corps exécute son programme de survie, la préparation à fuir le tigre. Chaque symptôme est un morceau de ce programme. Il a un but, une logique, et une fin.

Le cœur qui s'emballe, les palpitations. Le symptôme roi, celui qui fait le plus peur. D'abord, une précision qui compte. Sous l'adrénaline, votre cœur bat plus vite, et un peu plus fort aussi, c'est son travail. Mais l'impression de tambour qui résonne dans toute la

poitrine, elle, vient surtout de l'attention que vous lui portez. Un cœur qu'on scrute paraît toujours bien plus bruyant qu'il ne l'est. Pourquoi accélère-t-il ? Comme le moteur d'une voiture qui doit rouler plus vite, il tourne plus rapidement pour envoyer plus de sang et d'oxygène dans vos muscles. Pour lui, vous êtes en danger, il vous prépare à courir, il vous nourrit de force. C'est tout. Rappelez-vous aussi qu'un cœur en bonne santé est fait pour battre vite. Pendant un footing, il monte bien plus haut que pendant une crise, des heures durant, et personne ne s'en inquiète. Votre cœur a été vérifié. Il est solide, et il fait son travail.

Les battements irréguliers, le cœur qui “saute”. Une variante qui affole beaucoup de gens, l'impression d'un battement manqué, ou d'un battement en trop, comme un hoquet du cœur. Ces petites irrégularités, les extrasystoles, sont extrêmement banales. La plupart des gens en ont sans jamais les sentir. Vous, vous les sentez, parce que vous écoutez. Un cœur surveillé au microscope révèle tous ses petits bruits de fonctionnement, comme une maison silencieuse révèle tous ses craquements la nuit. C'est l'attention qui a changé, pas le cœur. Elles ont été entendues par votre médecin, votre bilan est normal. Ce sont des bruits de moteur, pas des ratés.

L'impression d'étouffer, le souffle court. C'est sans doute le plus contre-intuitif de tous. Vous avez l'impression de manquer d'air, alors qu'en réalité vous en prenez trop. Votre respiration s'est accélérée pour faire le plein d'oxygène, le carburant de la fuite. Mais comme vous ne courez nulle part, ce carburant n'est pas brûlé, et l'équilibre entre l'oxygène et le gaz carbonique de votre corps se dérègle momentanément. C'est ce qu'on appelle l'hyperventilation, et c'est elle qui fabrique la gêne respiratoire, une partie des vertiges, et les picotements. Le piège est vicieux. Plus vous essayez de respirer fort pour “avoir de l'air”, plus vous aggravez le déséquilibre, plus la sensation empire. Retenez donc bien que cette sensation d'étouffement est la preuve que vous respirez trop, pas trop peu. Vos poumons fonctionnent parfaitement, ils font même du zèle.

La boule dans la gorge, le mal à avaler. Beaucoup de gens décrivent une gorge serrée, une boule qui ne passe pas, une déglutition difficile, parfois la peur de s'étouffer en mangeant. C'est de la tension musculaire. Sous l'alerte, les muscles du cou et de la gorge se contractent, et la salivation diminue, ce qui donne cette impression de passage rétréci. Faites le test en pleine sensation, vous continuez d'avaler, de parler, de respirer. La gorge ne se ferme pas. C'est un muscle contracté, pas un conduit bouché, et ça se relâche avec le reste.

Les picotements, les fourmillements, les mains froides et moites. Puisque le sang file en priorité vers les gros muscles, ceux qui serviraient à courir, il se retire des extrémités et de la peau. D'où les picotements dans les doigts, les lèvres, parfois le visage, les mains froides et moites, le teint pâle. La nature a même une raison supplémentaire de retirer le sang de la surface. Une peau moins irriguée saigne moins en cas de blessure. Votre corps prépare le combat jusque dans ces détails. Inconfortable, totalement inoffensif, et ça repart avec l'adrénaline. L'hyperventilation, vue plus haut, en rajoute une couche, respirer trop vite accentue les fourmillements. Deux causes, zéro danger.

Les tremblements. C'est de l'adrénaline et de l'énergie que votre corps a fabriquées pour courir, mais que vous n'utilisez pas, puisque vous ne fuyez rien. C'est comme appuyer à fond sur l'accélérateur en gardant le frein à main. Toute cette puissance sans sortie, ça vibre. Ça tremble, voilà tout. Certains ressentent aussi des frissons ou des vagues de chaleur en alternance, c'est le thermostat qui s'ajuste pendant l'effort qui ne vient pas.

La transpiration et la bouche sèche. Un moteur qui tourne à plein régime chauffe. Votre corps aussi, alors il transpire d'avance pour se refroidir, comme il le ferait pendant la fuite. Et pendant ce temps, la salive, qui appartient à la digestion, est mise en pause. Bouche sèche, impression désagréable d'avaler du carton. Un verre d'eau fait plaisir, mais même sans lui, il ne se passerait rien de grave.

La vue trouble, les points lumineux, la gêne à la lumière. Vos pupilles se sont dilatées pour capter plus de lumière et mieux repérer le danger, comme celles de Charles scrutant les fourrés. L'effet de bord, c'est une sensibilité accrue à la lumière, une vision un peu floue au loin ou de très près, parfois des halos ou des flashes. Votre œil est momentanément réglé comme des jumelles de combat, très bon à trois mètres, le reste flou. Ça se recale quand l'adrénaline retombe.

Les vertiges, la tête qui tourne, l'impression de flotter. Plusieurs mécanismes se combinent. L'hyperventilation, encore elle, qui allège la tête. La tension des muscles du cou, qui brouille les capteurs d'équilibre. Et le cerveau qui reçoit trop d'informations contradictoires à la fois. Dehors tout est calme, dedans c'est la guerre, et il n'arrive plus à faire la mise au point. Tout cela crée un flottement, une instabilité, l'impression de marcher sur un bateau ou de perdre pied. C'est très désagréable, mais retenez que s'évanouir au cours d'une crise de panique est rare, et le chapitre suivant vous expliquera pourquoi c'est même physiologiquement contrarié. En cas de malaise réel ou de doute, la règle habituelle, on consulte.

Les jambes en coton. Le sang afflue massivement dans les grandes masses musculaires des jambes, prêtes à courir. Cette congestion donne paradoxalement une sensation de faiblesse, de jambes molles, vidées. C'est l'impression, pas la réalité. Vos jambes n'ont jamais été aussi alimentées qu'à cet instant. Si un vrai tigre surgissait, vous seriez surpris de votre détente.

L'estomac noué, la nausée, l'envie d'aller aux toilettes. En mode alerte, la digestion passe au second plan. Le sang la quitte pour aller aux muscles, l'estomac se met en pause. D'où cette gêne au ventre, cette nausée qu'on a vite fait de surinterpréter, et parfois ce besoin pressant d'évacuer, le corps préférant voyager léger avant l'effort. Peu glorieux, très ancien, jamais dangereux.

L'épuisement d'après. Ce n'est pas un symptôme de la crise, mais de l'après, et il inquiète beaucoup. Cette fatigue écrasante, ces tremblements résiduels, cette envie de dormir ou de pleurer une fois la vague passée. C'est normal, et c'est même bon signe. Votre corps vient de mobiliser l'énergie d'un sprint de survie, sans sprint pour la dépenser. Il récupère, comme après un match. Laissez-le faire, il sait.

L'impression d'irréalité. Celle-là est si particulière, et si effrayante, qu'elle mérite tout un chapitre. C'est le chapitre 8, et si ce symptôme est le vôtre, il pourrait bien être le chapitre le plus important du guide pour vous.

Le lave-linge

Voilà. Chacune de ces sensations a une cause concrète, rationnelle, et un rôle dans le programme de survie. Aucune n'est dangereuse en elle-même. Prises une par une, elles sont juste gênantes. C'est leur arrivée en bloc, toutes ensemble, sans explication, qui fait paniquer. Et c'est normal d'être effrayé quand on ne sait pas ce qui se passe.

Mais maintenant, vous savez. Et ça change tout. C'est un peu comme un lave-linge qui ferait un bruit inquiétant. Si vous croyez qu'il va casser et inonder la cuisine, vous paniquez, vous tournez autour, vous guettez chaque cliquetis. Si vous savez que c'est juste une pièce de monnaie oubliée dans une poche, vous laissez tourner la machine sans plus y penser. Le bruit est le même. Votre soirée, elle, est très différente.

Vos symptômes, c'est pareil. Le jour où j'ai vraiment compris ça, mes crises sont passées d'effrayantes à simplement désagréables. J'attendais que la machine finisse son cycle. Et c'est exactement le chemin que je veux vous faire faire.

Il reste cependant un étage à traiter, et pas le moindre. Parce que pendant une crise, il n'y a pas que des sensations, il y a des pensées. "Je fais une crise cardiaque." "Je vais m'évanouir." "Je deviens fou." Ces pensées-là méritent mieux qu'un déni. Elles méritent d'être démontées une par une, calmement, preuves à l'appui. C'est l'objet du prochain chapitre.

Les pensées de crise, démontées une par une

Pendant une crise, votre tête produit des certitudes. Pas des hypothèses, pas des inquiétudes floues. Des certitudes absolues. Je vais mourir. Je vais m'évanouir devant tout le monde. Je suis en train de perdre la raison. Ça ne s'arrêtera jamais.

Ces pensées sont le vrai moteur de la terreur. Les sensations, on l'a vu, sont désagréables ; ce sont les pensées qui les transforment en fin du monde. Alors on va les prendre une par une, à froid, maintenant que vous êtes calme, et les regarder en face. Parce qu'elles ont toutes un point commun. Elles sont fausses. Pas fausses "à peu près". Fausses, démontrables, et démontées depuis longtemps.

Lisez ce chapitre attentivement, puis relisez-le de temps en temps. Le but est que ces réponses soient déjà dans votre tête le jour où les pensées reviendront.

"Je fais une crise cardiaque"

C'est la première pensée, la plus universelle, et la plus logique. Les sensations se ressemblent, cœur qui cogne, poitrine serrée, souffle court, sueurs. C'est précisément pour ça que la règle numéro un de ce guide existe. On consulte, une fois, sérieusement, et on écarte la cause physique avec un médecin. Si vous lisez ces lignes, c'est normalement fait. Votre cœur a été écouté, tracé, analysé. Le verdict est tombé, il va bien.

Alors voici ce que ça signifie, et je veux que vous le mesuriez. La question du cœur est close. Pas "close jusqu'à la prochaine crise". Close. Ce que vous ressentez pendant vos crises, vous l'avez déjà ressenti dix fois, cinquante fois, et le bilan a montré ce que c'était, de l'adrénaline sur un cœur en bonne santé. La crise numéro cinquante-et-un ne sera pas différente de la crise numéro cinquante. Le doute qui revient à chaque fois n'est pas une information médicale, c'est un symptôme de plus, et on le traitera comme tel.

Une seule nuance, toujours la même. Un symptôme réellement nouveau, différent de vos crises habituelles, se montre à un médecin, sans hésiter, et au moindre doute aigu on appelle le 15. Ni déni, ni vérification sans fin. Un bilan sérieux une fois, un nouveau contrôle si quelque chose de vraiment inédit apparaît, et entre les deux, la confiance.

“Je vais m’évanouir”

Avec les vertiges, la vue qui se voile et les jambes en coton, cette conviction est parfaitement compréhensible. Et pourtant, c’est la pensée la plus facile à démonter, parce que la physiologie s’y oppose frontalement.

Pour s’évanouir, il faut une chute brutale de la tension artérielle. Le sang n’arrive momentanément plus assez au cerveau, et le corps se met en pause. C’est ce qui arrive à certaines personnes sous une chaleur écrasante, après être restées debout immobiles trop longtemps, ou lors d’une émotion très particulière dont je vais reparler.

Or que fait une crise de panique ? Exactement l’inverse. L’adrénaline accélère le cœur et fait monter la tension. Votre corps est en suractivation, pas en effondrement. Il vous prépare à courir, il vous maintient éveillé et alerte de toutes ses forces. Au moment précis où vous êtes sûr de tomber, votre physiologie est dans l’état qui l’empêche le mieux. C’est pour ça que s’évanouir pendant une crise de panique est rare. La sensation de malaise imminent est un trompe-l’œil fabriqué par l’hyperventilation, sans la mécanique du vrai malaise derrière.

Vous vous souvenez de l’exception du chapitre 2 ? La peur du sang. C’est la grande exception, la peur qui fait chuter la tension, pour des raisons de survie ancestrales, et c’est pourquoi des donneurs de sang costauds tombent dans les pommes pendant que vous, en pleine crise au supermarché, restez debout. Si la vue du sang ou les piqûres vous mettent dans cet état particulier, parlez-en à votre médecin, c’est un mécanisme à part et il se prend très bien en charge. Pour tout le reste, retenez votre propre statistique. Cette sensation est venue cent fois, et vous n’êtes jamais tombé.

“Je vais mourir”

Que les choses soient dites clairement, une bonne fois. On ne meurt pas d’une crise de panique.

La crise de panique est le système de survie du corps. Elle est littéralement conçue pour vous maintenir en vie, c’est sa seule et unique fonction. Elle mobilise le cœur, les poumons, les muscles, les sens, tout l’attirail de la survie, chez quelqu’un dont le médecin a vérifié que l’attirail était en bon état. Une crise chez une personne au bilan normal, c’est un exercice d’évacuation dans un immeuble aux normes, bruyant, pénible, et sans danger.

D'ailleurs, faites le calcul qui fâche. Additionnez toutes les crises que vous avez vécues. Toutes ces fois où la mort était "certaine". Combien de fois est-elle venue ? La peur vous refait le même coup à chaque crise, avec le même scénario et le même taux de réussite, zéro. À un moment, il faut bien regarder les chiffres.

“Je deviens fou”

Celle-ci mérite qu'on s'y arrête, parce qu'elle est la plus intime et la plus honteuse. On ose dire "j'ai cru faire un infarctus". On n'ose pas dire "j'ai cru perdre la raison".

Cette pensée s'appuie surtout sur deux sensations, l'impression d'irréalité, ce voile étrange dont le chapitre suivant va s'occuper en détail, et la sensation de perdre le contrôle de ses propres pensées, qui s'emballent et catastrophisent toutes seules.

Alors posons les faits. Les maladies psychiatriques graves auxquelles vous pensez, la schizophrénie, les psychoses, ne fonctionnent pas comme ça. Elles ne s'attrapent pas en dix minutes au milieu d'un supermarché, elles ne se déclenchent pas par une crise d'angoisse, et surtout, elles ne s'accompagnent généralement pas de la conscience aiguë que quelque chose ne va pas. C'est même l'un des repères les plus solides qui soient. La personne qui perd réellement le contact avec la réalité ne s'en inquiète typiquement pas. Vous, vous êtes là, en train de surveiller votre esprit au microscope, de comparer votre état à la normale, de vous alarmer du moindre écart. Cette inquiétude même est la preuve que votre jugement fonctionne. On ne devient pas fou d'une crise de panique. Personne, jamais. On a juste très peur, et la peur fait un vacarme terrible dans la tête.

“Ça ne s'arrêtera jamais”

En pleine crise, chaque minute confirme cette pensée. Ça a commencé il y a un quart d'heure, c'est de pire en pire, donc ça ne s'arrêtera pas tout seul. Vite, il faut faire quelque chose.

Et c'est ce que vous avez toujours fait : boire, sortir, vous asseoir, fuir, appeler quelqu'un. Et comme la crise a fini par s'arrêter après, vous en avez conclu que c'est grâce à ce que vous avez fait. Que sans votre intervention, elle aurait continué, indéfiniment.

C'est faux, et c'est l'une des illusions les plus importantes à démonter de tout ce guide. Une crise de panique s'arrête toute seule. Toujours. Elle est portée par une décharge d'adrénaline, et l'adrénaline se dissipe, c'est chimique, inévitable, non négociable. Une crise monte, culmine généralement en quelques minutes, puis redescend, le tout durant

le plus souvent moins d'une demi-heure, avec de la fatigue ensuite. Votre corps est physiquement incapable de maintenir l'alerte maximale indéfiniment. Ce serait comme demander à un sprinteur de sprinter pendant une journée.

Toutes vos crises se sont arrêtées. Toutes. Y compris celles où vous n'avez "rien fait de spécial". Ce n'est pas votre bouteille d'eau qui les a stoppées, ni votre fuite, ni votre banc providentiel. C'est la chimie. La vague redescend d'elle-même, et on construira toute la méthode sur cette certitude.

“Je vais perdre le contrôle devant tout le monde”

La dernière grande pensée, le scandale public. Vous vous voyez hurler, vous effondrer, être secouru devant témoins, devenir “la personne qui a fait une crise” aux yeux de tous.

Deux faits pour la remettre à sa taille. Le premier, la perte de contrôle spectaculaire que vous imaginez ne se produit pas. Des millions de crises ont lieu chaque année dans des lieux publics, et elles se déroulent dans une discrétion presque totale, parce qu'une crise est un événement intérieur. De l'extérieur, il n'y a presque rien à voir.

Le second, vérifiable dans votre propre histoire. Repensez à vos crises en public. Combien de gens s'en sont aperçus ? Presque toujours aucun, parfois un seul, celui qui vous connaît par cœur. De l'extérieur, une personne en crise a l'air un peu pâle, un peu distraite, un peu pressée. C'est tout. Vous avez traversé des crises entières au milieu de gens qui pensaient à leur liste de courses. L'écart entre ce que vous viviez et ce qu'ils voyaient est immense, et il joue entièrement pour vous.

Ce que ces pensées sont vraiment

Vous l'avez peut-être remarqué, je n'ai pas cherché à chasser ces pensées, ni à vous demander de “penser positif”. Je les ai regardées une par une, et les faits ont suffi.

Retenez la conclusion d'ensemble, elle servira bientôt. Ces pensées de crise ne sont pas des informations. Ce sont des symptômes. Elles sont produites par le même mécanisme que les palpitations et les vertiges, un cerveau en état d'alerte qui interprète tout au pire, parce que c'est son travail en cas de danger. Les prendre au sérieux, débattre avec elles en pleine crise, chercher à se rassurer point par point à trois heures du matin, c'est leur donner un statut qu'elles ne méritent pas. On apprendra, dans la méthode, à les regarder passer comme on regarde les autres symptômes : c'est une pensée de crise, elle est fausse, elle est déjà venue cent fois, et elle repartira avec la vague.

Il nous reste un symptôme à traiter, celui que j'ai gardé pour la fin parce qu'il est à part. Si vous connaissez cette impression que le monde n'est plus tout à fait réel, ou que vous n'êtes plus tout à fait vous, le prochain chapitre est écrit pour vous. Et si vous ne la connaissez pas, lisez-le quand même : vous comprendrez ce que vivent, en silence, énormément de gens.

Cette étrange sensation d'irréalité



Si je lui consacre un chapitre entier, et le plus développé de cette partie, c'est pour deux raisons. C'est l'un des symptômes les plus angoissants qui soient, parce qu'il touche à la tête et non au corps. Et c'est de très loin le plus mal expliqué. La plupart des gens qui le vivent n'ont jamais entendu personne le décrire, au point qu'ils se croient seuls au monde, et fous. Si c'est votre cas, respirez, vous allez enfin lire noir sur blanc ce que vous n'avez jamais osé raconter.

Les deux visages de la sensation

Cette sensation prend deux formes, parfois séparées, souvent mélangées.

La première, c'est l'impression que le monde autour de vous n'est plus tout à fait réel. Comme s'il y avait un voile, une vitre, entre vous et les choses. Vous voyez tout normalement, les couleurs sont là, les sons aussi, mais quelque chose d'indéfinissable a changé. La rue ressemble à un décor de cinéma, les gens à des figurants, votre propre salon à une photo de votre salon. Certains disent : comme dans un rêve. D'autres : comme si le monde était bizarre autour de moi, comme dans un univers parallèle, comme si je regardais tout à travers un écran.

La seconde, c'est l'impression d'être détaché de vous-même. Vous vous entendez parler comme si la voix venait d'ailleurs. Vos gestes se font en pilotage automatique, comme si quelqu'un d'autre était aux commandes de votre corps, et une partie de vous observe la scène, légèrement en retrait, spectateur de votre propre vie. Parfois c'est le miroir qui devient étrange. Vous savez que c'est vous, et pourtant la question monte, c'est vraiment moi ? Parfois ce sont vos émotions qui semblent anesthésiées, comme entendues à travers un mur, au point de vous sentir éteint, enfermé dans votre propre tête.

Et il y a tous les mots de tous les jours. Déconnecté. À l'ouest. Dans le brouillard, ce brouillard mental qu'on n'arrive pas à enlever. À des années-lumière de sa propre vie. Prisonnier de son corps. Si l'une de ces expressions aurait pu sortir de votre bouche, ce chapitre est écrit pour vous.

Les mots techniques pour ça sont déréalisation pour le monde, dépersonnalisation pour soi. Mais les mots importent moins que ce qui suit.

Ce qui se passe vraiment : un fusible, pas une fêlure

Quand le stress est trop intense ou dure trop longtemps, votre cerveau dispose d'un mécanisme de protection très ancien, la mise à distance. Face au trop-plein, il baisse le volume. Il atténue le traitement émotionnel de ce qui vous entoure et de ce que vous ressentez, comme on met des lunettes de soleil face à une lumière aveuglante. C'est le même réflexe qui fait que des personnes traversant un accident racontent après coup avoir vécu la scène "comme dans un film". Le cerveau amortit le choc en s'éloignant un peu.

Chez vous, ce fusible saute plus souvent, parce que votre système est sensibilisé, chargé, fatigué. Le voile n'est pas une fêlure qui s'agrandit, c'est une protection qui fait du zèle. Votre cerveau ne se casse pas. Il vous met à l'abri, maladroitement, d'un trop-plein bien réel.

Trois choses l'alimentent particulièrement, et les connaître vous servira. Le manque de sommeil, grand fournisseur de ces états cotonneux. Comparez vos jours de voile et vos nuits, vous serez surpris. Les pics et les lendemains de crise, le fusible sautant précisément quand la tension est maximale. Et, il faut le dire parce que c'est documenté, le cannabis, qui peut déclencher ou aggraver ces sensations chez certaines personnes, parfois durablement. Si votre irréalité est née ou s'intensifie dans ce contexte, c'est une information utile, pour vous et pour un professionnel.

“Mais si c’était le début de la folie ?”

C’est LA peur qui accompagne ce symptôme, alors je vais y répondre posément, en reprenant ce qu’on a vu au chapitre précédent et en l’appliquant ici.

Le fait même que cette sensation vous inquiète est le signe le plus rassurant qui soit. Regardez ce que vous faites. Vous percevez que votre perception a changé, vous la comparez à la normale, vous vous en alarmez, vous cherchez des réponses. Tout cela, c’est un jugement qui fonctionne parfaitement, un esprit lucide en train d’observer un phénomène inhabituel. La dépersonnalisation anxieuse est une altération de la perception, pas une perte de la raison. Le “vous” qui s’inquiète d’avoir disparu est là, entier, en train de s’inquiéter. Et cette sensation est fréquente, connue, décrite depuis toujours par les spécialistes. Vous êtes tout sauf un cas unique.

La nuance honnête, comme toujours. Si cette impression est très intense, quasi permanente, qu’elle persiste indépendamment de vos pics d’anxiété ou qu’elle vous gâche la vie, parlez-en à un professionnel. Il existe des formes durables, qui portent un nom, que les spécialistes connaissent et accompagnent très bien. Consulter pour ça est exactement aussi légitime que consulter pour des palpitations, et ce n’est pas un aveu de folie, c’est se donner les moyens d’aller mieux.

Le piège : la tester sans arrêt

Comme tout ce qui touche à l’anxiété, cette sensation a un carburant préféré, l’attention inquiète.

Voici le cercle dans lequel beaucoup s’enferment. Le voile apparaît, souvent après une crise, une mauvaise nuit, une période de surmenage. Il effraie, alors on se met à le surveiller. Est-ce que le monde semble réel, là, maintenant ? Et cette tasse, elle semble vraie ? Et mon reflet ? On teste ses perceptions dix fois par heure, on fixe les objets pour vérifier qu’ils sont bien là, on sonde ses émotions pour vérifier qu’on ressent encore.

Le problème, c’est que l’auto-observation permanente produit exactement l’étrangeté qu’elle cherche à faire disparaître. Faites l’expérience avec un mot banal. Répétez “fourchette” cinquante fois, et le mot se vide, devient un son bizarre, étranger. C’est pareil pour la perception, ce qu’on scrute sans relâche finit par sembler étrange. Plus vous surveillez le voile, plus vous l’entretenez.

S'ajoute la lutte. Secouer la tête pour “revenir”, se pincer, paniquer contre la brume, exiger de soi de se sentir normal, tout de suite. Tout ça maintient le niveau d'alerte au plafond, donc le fusible en position de protection, donc le voile en place. Cette sensation est entretenue par la peur qu'elle inspire, exactement comme les crises le sont, et elle obéira à la même méthode.

Comment elle s'estompe

La réponse découle de tout ce qui précède, et elle demande un petit acte de foi la première fois. On ne sort pas du voile en le déchirant. On en sort en le laissant être là.

Concrètement, quand la sensation est présente, nommez-la, calmement. C'est de la déréalisation, ou de la dépersonnalisation, peu importe le mot exact. C'est mon cerveau qui me met à distance parce qu'il est saturé et fatigué. C'est connu, c'est fréquent, c'est passager, et ce n'est pas la folie. Puis cessez de tester. Pas de vérification du réel, pas de sondage intérieur, pas de miroir interrogatoire. Et réengagez-vous dans du concret, avec le voile s'il est là. Une conversation qu'on écoute vraiment, une tâche qui occupe les mains, une marche. Pas comme un truc magique pour vous “reconnecter” de force, mais parce que la vie continue, voile ou pas, et que c'est précisément en cessant de surveiller le lien avec le réel qu'il revient tout seul.

Et pour le fond, dormez. Vraiment. Puis videz le tonneau, à votre rythme, avec tout ce que la suite de ce guide va vous donner. Cette sensation est un baromètre de votre niveau de saturation, elle recule à mesure que le niveau baisse. La mienne, qui m'a terrifié plus que tous mes autres symptômes réunis, est devenue avec le temps un simple signal : tiens, le voile, je suis en surchauffe, mon cerveau me demande de lever le pied. Elle a fini par disparaître des semaines entières, puis tout à fait. Ce chemin-là est parfaitement praticable, et il est le même que pour tout le reste.

Nous avons maintenant fait le tour complet de ce qui vous arrive, l'alarme, le tonneau, la sensibilisation, les symptômes, les pensées, le voile. Il nous reste à répondre à une dernière question avant de passer au piège et à la méthode. Une question que vous vous êtes forcément posée. Est-ce que je peux m'en sortir seul, et où se situent le médecin, le psy et les médicaments dans tout ça ? Parlons-en franchement.

Vous faire aider, et la question des médicaments

Je veux être honnête avec vous, parce que c'est une question de confiance, et parce que ce guide ne vaudrait rien s'il esquivait ce sujet.

Cette méthode a aidé beaucoup de gens, et je crois de tout mon cœur qu'elle peut vous aider. Mais elle ne remplace pas un soin, et elle n'est en compétition avec personne. Ni avec votre médecin, ni avec un psychologue, ni avec quoi que ce soit qui vous fait du bien. Elle peut très bien accompagner un suivi ou un traitement. Les deux ne s'excluent pas, ils s'additionnent.

Quand il faut plus que ce guide

Il y a des moments où il faut aller chercher de l'aide, et savoir les reconnaître fait partie du chemin.

Si votre anxiété est sévère au point de vous empêcher de vivre, de travailler, de sortir de chez vous. Si vous sentez que vous glissez vers la dépression, plus d'envie, plus de goût, plus d'espoir. Si vous ne voyez plus d'issue, ou que des pensées sombres vous traversent. Alors n'attendez pas d'avoir fini un guide. Parlez-en sans tarder à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale. Et si malgré votre travail avec cette méthode vous n'avancez pas, ou si vous avez simplement le moindre doute, demandez de l'aide aussi.

Je veux être très clair sur un point. Ce n'est pas un échec. Ce n'est pas "ne pas y arriver seul". C'est même l'une des choses les plus fortes et les plus justes que l'on puisse faire pour soi. Les personnes les plus solides que je connaisse sont celles qui savent quand appeler du renfort.

Un mot pratique, pour ceux qui envisagent un accompagnement. Les approches qui ont fait leurs preuves sur les crises de panique sont bien connues des professionnels, et un psychologue ou un psychiatre saura vous orienter. N'ayez pas peur de poser des questions lors d'un premier rendez-vous, de demander comment la personne travaille avec les troubles anxieux. C'est votre chemin, vous avez le droit de choisir qui vous accompagne.

Les médicaments, parlons-en calmement

La question revient toujours, alors je vais y répondre comme j'aurais aimé qu'on me réponde, clairement, et sans caricature dans aucun sens.

Les médicaments de l'anxiété, c'est une décision médicale, personnelle, à prendre avec votre médecin. Ni à craindre par principe, ni à exclure par principe. Pour certaines personnes, à certains moments de leur vie, un traitement aide vraiment. Il abaisse le niveau de l'eau assez pour qu'on puisse enfin nager, et c'est très bien. Pour d'autres, il n'est pas nécessaire. C'est du cas par cas, et le seul avis qui compte est celui d'un médecin qui vous connaît.

Moi, à l'époque, j'ai choisi de chercher une autre voie. Je voulais d'abord essayer par moi-même, comprendre, apprendre. C'est mon histoire, et c'est ce que je partage avec vous dans ce guide. Mais ce n'est pas une règle pour tout le monde, et je ne vous dirai jamais d'arrêter ou de refuser un traitement qui vous fait du bien. Ça, ça se décide avec votre médecin, jamais dans un livre, jamais sur une page internet.

Quand je dis que cette méthode fonctionne "sans médicament", je décris simplement ce qu'elle est, une approche qui agit par la compréhension et par un nouveau rapport à la peur. Ce n'est jamais un message contre les médicaments, et si vous suivez un traitement en lisant ces lignes, tout ce guide s'applique à vous exactement pareil.

Voilà, le cadre est posé, honnêtement. Vous comprenez maintenant ce qui vous arrive, vous savez que vous n'êtes pas seul, et vous savez où sont les renforts si besoin. Reste une question, et elle a de quoi rendre fou. Si tout ça n'est qu'une fausse alerte, sans danger réel, pourquoi est-ce que ça ne s'arrête pas ? Pourquoi les crises reviennent-elles, encore et encore, des mois après la période difficile qui les a lancées ?

La réponse tient en une mécanique, une seule. C'est le vrai tournant de ce guide, et c'est maintenant.

PARTIE 2

Le piège : pourquoi ça continue

La peur de la peur : le vrai moteur du problème



Voici la question qui m'a longtemps rendu fou. Si une crise n'est qu'une fausse alerte, sans danger réel, pourquoi est-ce que ça ne s'arrête pas ? Le stress qui avait rempli mon tonneau était derrière moi. Ma vie s'était calmée. Et pourtant les crises continuaient, et même, elles empiraient. Pourquoi ?

Parce qu'entre deux crises, une autre mécanique s'était mise en place. Plus discrète que les crises, mais bien plus tenace. Et ce n'est pas la crise. C'est la peur d'en refaire une.

La première peur et la seconde peur

Pour comprendre cette mécanique, je dois vous transmettre la distinction la plus utile que j'aie trouvée dans toutes mes lectures. Elle vient de Claire Weekes, cette médecin australienne dont je vous ai déjà parlé, et une fois qu'on l'a comprise, vous la verrez partout.

Dans chaque montée d'angoisse, il y a en réalité deux peurs.

La première peur, c'est l'éclair. La décharge automatique, instantanée, qui traverse le corps avant toute pensée. Le sursaut quand la porte claque, le coup au cœur quand une sensation bizarre apparaît. Cette première peur, vous ne la contrôlez pas, personne ne la contrôle, elle est câblée, réflexe, plus rapide que la conscience. Chez vous, avec un système sensibilisé, elle est plus fréquente et plus forte que la moyenne, on l'a vu. Mais elle a une propriété capitale. Livrée à elle-même, elle s'éteint en quelques secondes. Un éclair, puis plus rien.

La seconde peur, c'est tout ce que vous ajoutez après l'éclair. Oh non, ça recommence. Et si c'était une crise. Et si c'était pire. Pas ici, pas maintenant, pas devant tout le monde. Il faut que je sorte. Chaque pensée de cette cascade est une nouvelle giclée de peur, envoyée par vous, sur les braises de la première. C'est la seconde peur qui transforme un éclair de deux secondes en crise de vingt minutes. C'est elle qui fait durer, elle qui fait grossir, elle qui fait revenir.

Et voici pourquoi cette distinction change tout. La première peur ne peut pas être supprimée, et n'a pas à l'être, elle est inoffensive et brève. Mais la seconde peur, elle, est apprise. Et tout ce qui s'apprend peut se désapprendre. Vous ne deviendrez jamais quelqu'un qui ne ressent aucun éclair. Vous pouvez tout à fait devenir quelqu'un qui n'ajoute plus la cascade. C'est exactement, très exactement, ce que la méthode de ce guide installe.

Comment une sensation banale devient une crise

Regardez maintenant la mécanique complète, au ralenti, parce que c'est elle qui gouverne votre vie en ce moment.

Après la première crise, vous n'êtes plus le même. Vous êtes devenu le vigile de votre propre corps, une partie de vous guette, en permanence, le moindre signal interne. C'est l'alerte permanente, et elle est logique. Votre cerveau a vécu ce qu'il a pris pour un événement gravissime, il surveille.

Un jour, votre cœur accélère un peu. Pour une raison parfaitement banale. Vous avez monté un escalier, bu un café, eu une émotion, ou rien du tout, le corps vit et fluctue en permanence. N'importe qui d'autre ne l'aurait même pas remarqué.

Mais vous, vous le remarquez, puisque vous guettez. Éclair, première peur. Et immédiatement, la cascade. Ça recommence. Cette pensée fait peur, et la peur, vous le savez maintenant, déclenche l'adrénaline. L'adrénaline accélère le cœur pour de bon, raccourcit le

souffle, fait monter la chaleur. Ces nouvelles sensations confirment la pensée. C'était donc bien une crise. La seconde peur explose, l'adrénaline suit, et vous voilà en pleine crise.

Regardez bien ce qui s'est passé. Il n'y avait rien au départ. Une fluctuation banale. C'est la peur de la crise qui a fabriqué la crise. Vous avez allumé l'alarme vous-même, sans le vouloir, en prenant une sensation normale pour un début de danger. Le problème n'est plus le tonneau d'origine. La mécanique s'auto-alimente, par la boucle sensation, peur, adrénaline, sensation.

C'est pour ça que vos crises continuent alors que votre vie s'est calmée. Ce n'est plus le stress qui les nourrit. C'est leur propre souvenir.

Le problème a changé de nature, et c'est une excellente nouvelle

On peut résumer toute votre situation en deux temps. Premier temps, vous n'êtes pas en crise, mais vous avez peur d'en faire une, alors vous guettez, vous anticipez, vous évitez. Deuxième temps, cette peur finit par déclencher précisément ce qu'elle redoute. Réglez le premier temps, faites taire la peur d'avoir peur, et le deuxième temps n'a plus de carburant.

Et c'est là, paradoxalement, la meilleure nouvelle de tout ce guide.

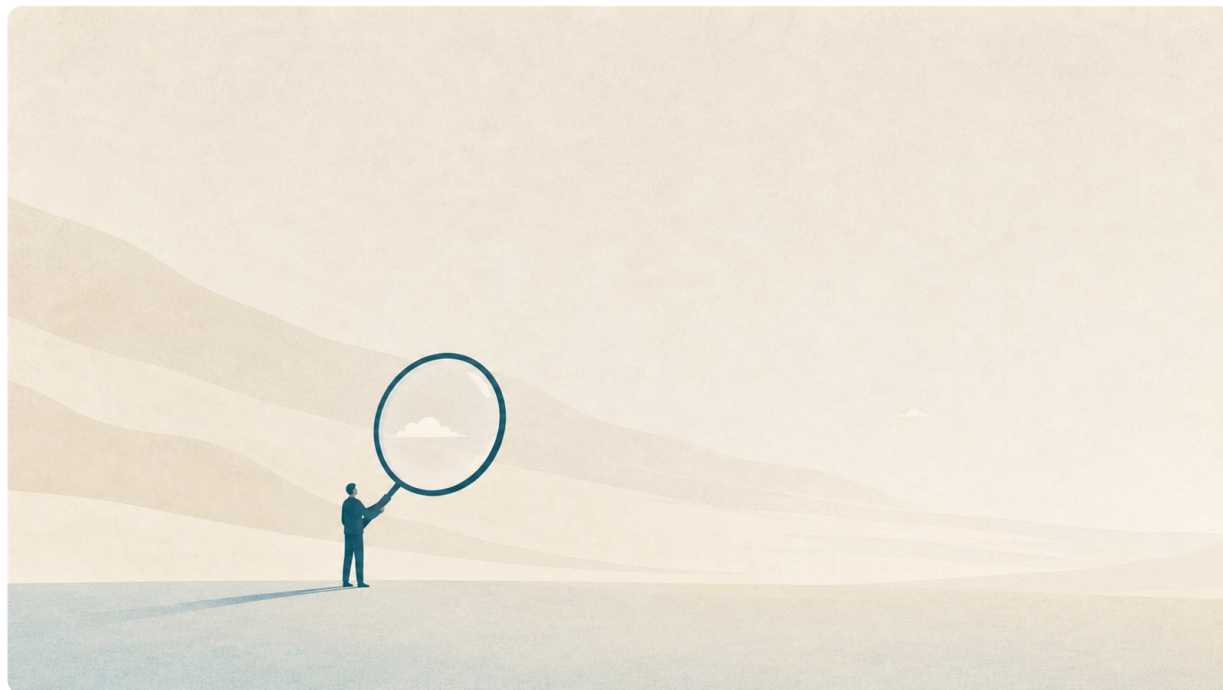
Si le vrai moteur du problème, c'était les crises elles-mêmes, vous seriez condamné à apprendre à les stopper, et personne n'y arrive. On ne commande pas à l'adrénaline. Mais le vrai moteur, c'est la peur de la prochaine. Et une peur, ça se désamorce. Pas sur commande, pas en se le répétant devant la glace, mais par un chemin précis. Comprendre ce qu'on craint (c'est fait, ou presque), cesser de le fuir, et apprendre à traverser les crises sans leur ajouter de seconde peur. Le jour où la prochaine crise cesse d'être une menace pour devenir ce qu'elle est, une décharge désagréable et sans danger qui retombera toute seule, le cycle perd son carburant. Les crises s'espacent, raccourcissent, faiblissent. Non pas parce que vous les combattez mieux. Parce que vous ne les nourrissez plus.

Tout le reste de ce guide ne sert qu'à ça.

Mais avant d'arriver à la méthode, il faut que je vous montre les quatre visages que prend la peur de la peur dans votre quotidien. Parce qu'elle ne se contente pas de guetter vos sensations. Elle anticipe, elle évite, elle s'équipe, elle vérifie. Quatre habitudes qui

semblent vous protéger et qui, toutes les quatre, font tourner le moteur. On commence par la plus sournoise, celle qui gâche vos journées avant même que quoi que ce soit n'arrive.

L'anticipation : la crise avant la crise



Faites le compte, un jour, du temps que vos crises vous prennent réellement. Quelques minutes par-ci, un quart d'heure par-là. Même dans les mauvaises périodes, ça se compte en heures par mois, à peine.

Maintenant, faites le compte du temps que vous passez à les redouter. Les veilles de sortie. Les trajets imaginés en boucle. Les invitations retournées cent fois dans la tête. Les scénarios du pire déroulés au réveil, sous la douche, au coucher. Là, on ne compte plus en heures, on compte en journées entières.

Voilà le vrai bilan des crises de panique. La crise est un événement court. C'est son anticipation qui vous mange vos journées.

La peur par anticipation

Le mécanisme, vous allez le reconnaître immédiatement. On vous invite à un concert dans trois semaines. Une personne normale se réjouit, note la date, et n'y pense plus. Vous, à la seconde où l'invitation arrive, vous y êtes déjà. La foule à l'entrée, la place au

milieu de la rangée, impossible de sortir sans déranger douze personnes, la chaleur, la durée, et si ça montait là-bas, et si je devais partir en plein morceau, et comment j'expliquerais ça.

Le concert est dans trois semaines. La crise, elle, a déjà commencé. Vous la vivez par avance, en pensée, avec de vraies sensations à la clé, l'estomac qui se serre, la gorge qui se noue, rien qu'en y pensant. Et vous allez la revivre ainsi vingt fois avant le jour J. Si bien que le soir du concert, vous arriverez épuisé, sur-sensibilisé, l'alarme armée au maximum, les conditions idéales pour que la crise redoutée se produise. L'anticipation n'est pas seulement pénible, c'est une répétition générale de la peur, et plus on répète, mieux on joue.

Et le plus injuste, c'est que ce mécanisme frappe d'abord les bonnes choses. Les sorties, les fêtes, les vacances, les retrouvailles. Tout ce qui devrait être une joie devient une corvée à préparer. L'organisation d'un simple week-end tourne au calvaire logistique, chaque étape évaluée du point de vue de la crise possible. Beaucoup finissent par refuser les invitations non pas par peur du lieu, mais par épuisement d'avance. C'est le stress inutile par excellence, il s'ajoute au tonneau sans qu'aucun événement réel ne le justifie.

La peur par contagion

Deuxième visage de l'anticipation, plus sournois encore, la peur attrapée par les oreilles.

Vous êtes tranquillement en train de boire votre café du matin, et une amie vous appelle : tu sais pas quoi, le mari de Caroline a fait un malaise cardiaque. Pour rien, en plus, il était juste au restaurant avec ses collègues et il s'est écroulé. Heureusement il va mieux, mais... Elle continue, elle donne des détails, et vous, vous ne l'écoutez plus. Vous voudriez qu'elle se taise. Vous ne pouvez pas lui dire.

Votre journée est fichue, vous le savez déjà. Le récit a réveillé le vigile. Vous allez surveiller votre cœur jusqu'au soir, prêter attention au moindre battement de travers, et probablement offrir à votre corps, à force de le scruter, la sensation que vous guettez.

C'est la même mécanique pour tout ce qui touche à la maladie et aux malaises. Les conversations santé, les faits divers médicaux, les séries d'hôpital, les articles "les signes qui doivent vous alerter" que le web vous ressert précisément parce que vous avez cliqué sur les précédents. Chez une personne au système sensibilisé, chaque récit de malaise est une petite injection de menace, qui met le corps en veille armée pour des heures.

Je ne vais pas vous dire de vivre dans une bulle, c'est impossible, et l'évitement de toute information deviendrait un problème de plus. Mais sachez repérer le mécanisme quand il se déclenche, et nommez-le. Ce n'est pas mon cœur qui a un problème, c'est le récit de mon amie qui a réveillé mon vigile. Ce simple étiquetage change la journée.

La peur du soir et de l'endormissement

Troisième visage, dont on parle trop peu. Pour beaucoup de gens, l'anticipation se concentre sur la nuit.

Il y a ceux qui redoutent le coucher parce que leurs crises sont nocturnes, on en reparlera. Et il y a ceux, nombreux, qui ont peur du moment même de l'endormissement, cette bascule où l'on sent qu'on lâche prise, où le corps s'alourdit et part. Chez quelqu'un qui surveille ses sensations, cette bascule ressemble furieusement à un malaise qui commence. On se sent partir, littéralement. Alors on sursaute, le cœur s'emballe, et on remonte à la surface en panique. Puis on guette la bascule suivante, qui devient de plus en plus difficile, et l'endormissement peut prendre des heures.

Si c'est votre cas, comprenez ce qui se passe. S'endormir, c'est physiologiquement se laisser couler, et votre vigile a classé "se laisser couler" comme dangereux. Il confond l'endormissement avec l'évanouissement. C'est la même fausse alerte que le reste, appliquée au sommeil, et elle se traite exactement pareil, en cessant de surveiller la bascule, en la laissant venir, et au besoin avec l'audio SOS Nuit qui vous accompagnera dans ce moment précis.

Que faire de l'anticipation

La réponse complète viendra avec la méthode, mais je vous donne dès maintenant les trois règles, parce que l'anticipation n'attendra pas la fin du guide pour vous embêter.

Un : repérez et nommez. L'anticipation se déguise en préparation raisonnable, "je réfléchis, c'est tout". Non. Réfléchir, c'est décider de l'heure de départ. Dérouler dix fois le scénario de la crise dans la rangée, c'est répéter la peur. Quand vous vous surprenez en pleine répétition, dites-le-vous simplement : je suis en train d'anticiper. C'est de la seconde peur, fabriquée par moi, sur un événement qui n'existe pas.

Deux : répondez aux "et si" sans débattre. Le piège serait de vous rassurer point par point, statistiques à l'appui, pour chaque scénario. Vous l'avez déjà fait mille fois. Ça calme deux minutes, et le "et si" revient par une autre porte, parce qu'un "et si" n'est pas une question,

c'est un symptôme. La bonne réponse est plus courte, presque désinvolte : d'accord. Peut-être. On verra bien. Si une crise monte là-bas, je sais faire. Et on retourne à ce qu'on faisait.

Trois : n'annulez rien. C'est la règle d'or, la plus importante des trois. Chaque sortie annulée pour cause d'anticipation apprend à votre cerveau que le danger était réel, et la prochaine invitation fera encore plus peur. On y va, avec la boule au ventre s'il le faut. La boule au ventre n'a jamais empêché personne d'écouter un concert. Et le plus souvent, vous connaissez la suite parce que vous l'avez déjà vécue. Une fois sur place, ça se passe bien, et on se demande pourquoi on s'est infligé trois semaines de terreur pour ça.

L'anticipation est le premier visage de la peur de la peur. Le deuxième est plus visible, plus massif, et c'est probablement lui qui a déjà le plus rétréci votre vie, l'évitement. Allons le regarder en face.

L'évitement : le piège qui rétrécit votre vie



La première chose que la peur d'avoir peur vous pousse à faire, c'est éviter. Et ça semble tellement logique. Si le métro me terrifie, j'arrête de prendre le métro. Soulagement immédiat. Problème réglé, en apparence.

Je dis bien, en apparence. Parce que l'évitement est le piège le plus efficace jamais conçu contre les anxieux, précisément parce qu'il fonctionne. Il faut qu'on le démonte pièce par pièce, celui-là, parce que c'est lui qui rétrécit votre vie, sans que vous vous en rendiez compte.

Pourquoi l'évitement est si séduisant : il marche

Soyons honnêtes, c'est la clé du piège. L'évitement fonctionne. Immédiatement, et à tous les coups. Vous renoncez à la sortie qui vous angoissait, et l'angoisse tombe, d'un coup, remplacée par un soulagement délicieux. Aucune technique au monde ne soulage aussi vite.

C'est précisément ce qui le rend toxique. Ce soulagement immédiat est une récompense, et votre cerveau adore les récompenses, il retient la recette. La prochaine angoisse appellera le prochain évitement, un peu plus facilement, un peu plus tôt. L'évitement soulage comme se gratter une piqûre de moustique soulage, un vrai plaisir immédiat, qui garantit que ça démangera plus fort dans une minute.

Ce que chaque évitement apprend à votre cerveau

Le vrai coût se joue dans les coulisses. Quand vous évitez le métro, votre cerveau n'enregistre pas "j'ai économisé un moment désagréable". Il enregistre : il y avait un danger, et j'y ai échappé. L'évitement valide l'alarme. Il confirme officiellement que le métro était bien une menace, puisqu'il a fallu le fuir. Résultat, la peur du métro sort renforcée de chaque trajet non pris.

Et il y a pire. L'évitement vous prive de la seule expérience qui pourrait éteindre l'alarme, la preuve du contraire. Votre cerveau ne désapprend une peur que d'une seule façon, en vivant la situation redoutée sans que la catastrophe arrive. Chaque trajet évité est une occasion perdue de lui démontrer qu'il ne se passe rien. La peur reste intacte, congelée, prête à l'emploi, parfois pendant des années. Voilà pourquoi des gens évitent un lieu depuis dix ans, dix ans sans une seule occasion de désapprendre.

Le plus paradoxal, c'est qu'on fuit des situations parfaitement sûres. Une file d'attente, un bus, une salle de cinéma. Le "danger" est fabriqué de toutes pièces par notre esprit, et nous fuions quelque chose qui n'existe que dans notre tête.

L'inventaire complet, parce qu'il est plus vaste que vous ne croyez

On pense d'abord aux lieux. Ça commence par un, celui de la première crise ou de la pire. Puis la logique s'étend, parce que la peur généralise très bien. Le métro, puis le bus, puis les magasins, puis les files d'attente, puis la foule en général, puis les endroits d'où l'on ne sort pas facilement, cinéma, coiffeur, ascenseur, autoroute, puis loin de chez soi tout court. La maison devient le refuge, le seul endroit sûr. Et pour certains, avec le temps, le refuge devient la prison, le seul endroit qu'on a peur de quitter.

Mais l'évitement ne s'arrête pas aux lieux, et c'est là qu'il devient vraiment sournois. On se met à éviter les sensations, tout ce qui, de près ou de loin, ressemble à un début de crise. Le sport, la course, les escaliers montés vite, tout ce qui accélère le cœur, parfois jusqu'aux rapports amoureux. L'alcool, de peur d'avoir la tête qui tourne. Le café. Les en-

droits chauds, les pièces fermées, les vestiaires, tout ce qui donne l'impression de manquer d'air. Les cols serrés, les cravates, les écharpes, les foulards. La faim, parce qu'un ventre vide donne la tête légère. La fatigue, parce qu'elle rejoue des symptômes.

On évite aussi les contenus, on l'a vu au chapitre de l'anticipation. Les conversations sur la santé, les films où quelqu'un fait un malaise, les pages médicales, ou à l'inverse on ne peut plus s'en détacher, ce qui est l'autre face du même problème.

Et puis il y a la forme la plus invisible, l'évitement déguisé en préférence. "De toute façon, je préfère marcher, c'est plus sain." "Les concerts, ce n'est plus de mon âge." "Je me fais livrer les courses, c'est un gain de temps." Parfois c'est vrai. Souvent, c'est la peur qui parle à votre place. Le test honnête, posez-le-vous pour chaque habitude récente. Si la peur disparaissait demain matin, est-ce que je continuerais à faire comme ça ? Si la réponse est non, ce n'était pas une préférence. C'était la peur, déguisée en préférence.

Faites votre carte

Avant de rien changer, et on ne changera rien avant la dernière partie du guide, je vous demande une seule chose. Voyez clair. Prenez dix minutes, un papier, et faites la liste. Tout ce que vous ne faites plus, ou plus pareil, ou plus seul, depuis les crises. Les lieux, les activités, les sensations, les distances, les vêtements, les boissons. Tout.

Ne vous jugez pas en l'écrivant, ce n'est pas un procès, c'est une carte. Chaque ligne de cette liste a été écrite par quelqu'un qui souffrait et qui se protégeait avec les moyens du bord, vous n'avez rien à vous reprocher. Mais la plupart des gens sont stupéfaits par la longueur de leur liste, et cette stupéfaction est précieuse. Elle mesure le territoire que la peur vous a pris, territoire que nous allons reprendre, case par case, dans la partie 4. Gardez cette liste, c'est elle qui deviendra votre plan de reconquête.

Il existe cependant un cousin de l'évitement, plus discret, que vous pratiquez peut-être sans même le voir. Lui ne dit pas "je n'y vais pas". Il dit "j'y vais, mais équipé". Et il est tout aussi toxique.

Les comportements de sécurité : l'agent secret du quotidien



Faites l'inventaire de vos poches et de vos habitudes, et dites-moi si vous vous reconnaissez.

La bouteille d'eau, sans laquelle vous ne partez plus nulle part. Le téléphone, chargé, vérifié deux fois, avec le numéro de quelqu'un en favori. Du sucre, des fruits secs, des mouchoirs, peut-être un sac en plastique, peut-être un comprimé au fond du sac, jamais pris, mais là, "au cas où". Le passage aux toilettes obligatoire avant de partir. Au restaurant, la place près de la sortie, jamais au fond, et les toilettes repérées en entrant. Au cinéma, le bout de rangée. Dans le centre commercial, le radar à bancs, à sorties, à pharmacies. Les trajets choisis pour rester près du réseau téléphonique, d'un hôpital, de chez vous. Ne jamais sortir seul, ou jamais sans savoir qu'on peut appeler. Et ce geste discret, dix fois par jour, deux doigts sur le poignet, pour vérifier le pouls.

Vous êtes devenu une sorte d'agent secret de votre propre quotidien, toujours un plan B, une issue de secours, un équipement de survie. Vu de l'extérieur, rien ne se voit. Vu de l'intérieur, c'est une logistique permanente, épuisante, entièrement dédiée à une seule mission, être paré si la crise arrivait.

Ces petits gestes semblent vous protéger. En réalité, ils font exactement l'inverse, et il faut que je vous montre les deux mécanismes.

Le message permanent

Premier mécanisme : chaque précaution est un message envoyé à votre cerveau, toujours le même. Cette situation est dangereuse, la preuve, j'ai besoin de tout cet attirail pour l'affronter.

La bouteille d'eau ne dit pas "tout va bien". Elle dit "le malaise peut arriver d'une seconde à l'autre". La place près de la sortie ne dit pas "je suis tranquille". Elle dit "il faudra peut-être fuir". Le pouls vérifié ne dit pas "mon cœur va bien". Il dit "mon cœur est sous surveillance, donc suspect". Votre cerveau écoute ces messages du matin au soir, et il en tire la seule conclusion logique, l'alarme doit rester armée. C'est ainsi que des gestes conçus pour apaiser la peur deviennent son système d'entretien. Vous emportez le danger partout avec vous, dans vos poches et dans vos habitudes.

Le vol de la preuve

Second mécanisme, plus subtil et plus grave. Les comportements de sécurité vous volent vos victoires.

Imaginez. Vous allez au centre commercial, la bouteille dans le sac, près des sorties, et tout se passe bien. Qu'apprend votre cerveau ? Pas "le centre commercial est sans danger". Il apprend : "on a eu chaud, heureusement qu'il y avait la bouteille et la sortie". Le mérite de la réussite est attribué à l'équipement. La démonstration que la situation était inoffensive, celle qui aurait pu éteindre un morceau d'alarme, n'a pas eu lieu, elle a été confisquée par la précaution.

Voilà pourquoi on peut multiplier les sorties "réussies" pendant des années sans que la peur diminue d'un gramme. Chaque réussite est créditée au compte de la béquille, jamais au vôtre. La peur ne se videra que le jour où vous réussirez sans l'attirail, et où le cerveau sera bien obligé de conclure : il ne s'est rien passé, et je n'avais rien pour me protéger. Donc il n'y avait rien.

Dumbo et la plume

Il y a une image parfaite pour ça, et elle vient d'un dessin animé.

Souvenez-vous de Dumbo, le petit éléphant. Pour l'aider à oser voler, son ami la souris lui donne une plume "magique" : tant que tu la tiens, tu peux voler. Et ça marche. Dumbo vole, spectacle après spectacle, la plume serrée dans sa trompe. Jusqu'au jour où, en plein saut du haut d'un plongeur en flammes, il lâche la plume. Panique. Il va s'écraser. Et son ami lui crie la vérité : la plume n'a jamais été magique. C'était toi, depuis le début.

Vos béquilles sont des plumes de Dumbo. La bouteille d'eau ne vous a jamais sauvé de rien, il n'y avait rien à sauver. La place près de la sortie n'a jamais empêché aucune catastrophe, il n'y avait pas de catastrophe en route. Toutes ces sorties "réussies grâce à" l'équipement, c'était vous, depuis le début, un corps sain traversant des situations sûres. La plume ne vous fait pas voler. Elle vous fait seulement croire que sans elle, vous tomberez, et c'est cette croyance qui vous bloque.

Aucune honte, et un plan

Je veux être très clair là-dessus, comme à chaque étape de cette partie. Il n'y a aucune honte à avoir. Tout le monde, en passant par la panique, en arrive là. Chaque béquille a été inventée un jour de détresse par quelqu'un qui essayait de se protéger avec les moyens du bord, et c'était même plutôt ingénieux. Vous ne ferez pas non plus l'inverse de l'erreur. On ne jette pas toutes ses béquilles demain matin dans un grand geste héroïque. On les allègera une par une, en douceur, à votre rythme, avec une méthode précise, dans la partie 4.

Pour l'instant, complétez simplement votre carte du chapitre précédent, ajoutez-y vos béquilles. Les objets, les placements, les vérifications, les conditions ("jamais seul", "jamais loin", "jamais à jeun"). Là encore, la longueur de la liste vous surprendra, et là encore, c'est une carte, pas un procès.

Il reste un dernier visage de la peur de la peur, et c'est peut-être celui qui vous coûte le plus d'heures de vie. Il ne se voit ni dans vos poches ni dans vos trajets. Il se passe sur votre téléphone, à deux heures du matin.

La réassurance sans fin : Google, le pouls et la question qui tue

Voici une scène que vous connaissez peut-être trop bien.

Il est tard. Une sensation vous a inquiété dans la journée, un pincement, un vertige, un battement de travers. Vous avez tenu bon, mais là, dans le lit, la question revient. Et si c'était quelque chose ? Alors vous prenez le téléphone. Juste pour vérifier. Juste deux minutes.

Une heure plus tard, vous y êtes encore. Vous avez lu quatre forums, deux sites médicaux et un fil de discussion qui date de 2011. Vous avez croisé tous les diagnostics possibles, du bénin au funeste. Vous êtes passé par trois moments de soulagement ("ah, c'est exactement mes symptômes, et elle dit que c'est l'anxiété") et quatre moments de panique ("mais lui il avait pareil et c'était grave"). Et vous voilà plus inquiet qu'au début, à chercher encore, précisément parce que vous êtes plus inquiet.

Bienvenue dans la réassurance compulsive, un jeu perdu d'avance.

Pourquoi se rassurer ne rassure pas

Comprenons d'abord le mécanisme, parce qu'il est contre-intuitif. Comment le fait de chercher des réponses rassurantes peut-il entretenir l'inquiétude ?

Parce que la réassurance compulsive est une béquille comme les autres, et elle obéit aux deux lois du chapitre précédent. D'abord le message permanent. Chaque vérification dit à votre cerveau qu'il y avait un doute légitime à lever, donc un danger possible, donc une raison de garder l'alarme armée. Ensuite, le soulagement qu'elle procure est réel mais éphémère, exactement comme le grattage de la piqûre. Deux heures, une journée, puis le doute revient, souvent par une autre porte, et il faut re-vérifier. La dose n'immunise pas, elle installe le besoin de la dose suivante.

Et Google ajoute sa toxicité propre. Le web médical est structurellement anxiogène. Les cas graves y sont surreprésentés, parce que les gens dont le vertige était juste de la fatigue n'écrivent pas de témoignage. Chercher ses symptômes en ligne, c'est demander un avis à un endroit qui ne connaît que les cas les plus graves.

Les mille formes de la vérification

Le téléphone n'est qu'un guichet parmi d'autres. La réassurance compulsive prend toutes ces formes, et je vous invite à cocher les vôtres.

Vérifier son corps. Le pouls, dix fois par jour. La tension, si on a eu le malheur d'acheter un tensiomètre. Le miroir, pour examiner sa mine. Avaler "pour tester" la gorge, respirer à fond "pour tester" les poumons, se lever vite "pour tester" le vertige.

Interroger les autres. Demander à son conjoint "tu me trouves pâle ?", raconter son symptôme pour entendre "mais non, c'est rien", faire décrire à sa mère ses propres malaises d'antan pour comparer. Et la question qui tue, celle que vos proches connaissent par cœur : "c'est normal, ça, tu crois ?"

Interroger la médecine en boucle. Reprendre rendez-vous pour la même chose, redemander le même examen, aller aux urgences "pour être sûr" alors que rien n'a changé. Attention, point délicat. Consulter est la règle d'or de ce guide, et un symptôme nouveau se montre toujours. Mais il y a une différence entre s'informer et vérifier. S'informer, c'est poser une question ouverte, une fois, à une source fiable, et intégrer la réponse. Vérifier, c'est poser la même question fermée, en boucle, à toutes les sources possibles, sans qu'aucune réponse ne tienne plus de quelques jours. Le dixième électrocardiogramme ne rassure pas plus que le neuvième. Si les neuf premiers n'ont pas suffi, le problème n'est pas dans votre cœur, il est dans le mécanisme du doute.

Comment on en sort

La règle générale, vous la devinez. La vérification s'allège comme les autres béquilles, progressivement, et la partie 4 vous donnera la méthode. Mais je vous donne dès maintenant les trois principes propres à celle-ci.

Un : une source, une fois. Pour toute vraie question de santé, la bonne adresse est votre médecin, et sa réponse fait foi. Vous avez le droit de poser toutes vos questions en consultation, y compris "qu'est-ce qui devrait vraiment m'inquiéter, et qu'est-ce qui est mon anxiété ?". C'est une excellente question, sa réponse est précieuse. Notez-la, et faites-lui confiance.

Deux : le doute nocturne n'a pas droit au téléphone. Instituez cette règle simple, jamais de recherche de symptôme après le dîner. La nuit, le cerveau anxieux ne cherche pas des informations, il cherche du carburant, et il en trouvera toujours. Ce que vous ressentez à 23 heures sera encore là demain à 10 heures ; si ça vaut une recherche, ça vaut d'attendre le matin, et le matin, neuf fois sur dix, ça ne vaut plus rien.

Trois : apprenez à reconnaître l'envie de vérifier pour ce qu'elle est, une vague. L'envie de prendre le pouls, de googler, de demander "c'est normal ?", monte comme une déman-geaison, insiste, et, si on ne la gratte pas, redescend toute seule en quelques minutes. C'est un excellent terrain d'entraînement pour la méthode qui arrive. Chaque envie de vérifier non satisfaite est une petite victoire silencieuse, une preuve de plus offerte à votre cerveau que le doute peut passer sans qu'on s'en occupe.

Nous avons fait le tour du piège, le moteur, l'anticipation, l'évitement, les béquilles, la vérification. Il reste une dernière pièce à poser avant la méthode, et elle va répondre à une question que vous vous posez peut-être depuis le début de ce guide : d'accord Nicolas, mais moi j'ai déjà essayé des choses. La respiration, la distraction, la volonté, les pensées positives. Pourquoi rien n'a marché ?

Excellente question. La réponse est le meilleur résumé possible de tout ce qu'on vient de voir.

Pourquoi tout ce que vous avez essayé a échoué

Avant de vous donner la méthode, je dois régler son compte à tout le reste. Parce que vous n'arrivez pas ici les mains vides. Vous avez déjà essayé des choses, peut-être beaucoup de choses, et elles ont échoué. Il faut comprendre pourquoi, sinon vous appliquerez la méthode de ce guide avec les mêmes réflexes qui ont fait échouer les précédentes.

Passons en revue les grands classiques. Vous allez voir qu'ils ont tous, sans exception, le même défaut de fabrication.

“Respire un grand coup”

Le conseil numéro un, celui que tout le monde donne. Et il contient une double erreur.

La première est technique. “Un grand coup”, c'est précisément ce qu'il ne faut pas faire. Vous vous souvenez de l'hyperventilation, au chapitre 6. Pendant une crise, vous prenez déjà trop d'air. Les grandes inspirations forcées aggravent le déséquilibre, donc les vertiges, les picotements et la sensation d'étouffer. Le conseil le plus répandu du monde est littéralement à l'envers. Ce qui apaise, c'est l'expiration lente, pas la grande inspiration forcée. On y reviendra, il y a un vrai usage de la respiration, et il est même appuyé par de belles études. Mais pas celui-là.

La seconde erreur est plus profonde, et elle va revenir pour chaque technique de cette liste. La respiration utilisée comme un extincteur, pour faire cesser la crise, devient un acte de lutte. Vous respirez contre la vague, donc vous confirmez à votre cerveau qu'il y a un ennemi, donc vous alimentez l'alarme. Et quand la crise ne s'éteint pas assez vite malgré la technique, la panique redouble : même ma respiration ne marche pas, c'est donc grave. L'outil n'est pas en cause. C'est la mission qu'on lui confie qui est piégée.

“Pense à autre chose”

La distraction. Occuper l'esprit, compter, réciter, se concentrer sur les détails autour de soi, se plonger dans son téléphone. Je l'ai beaucoup pratiquée, et je dois être honnête. Sur le moment, ça peut soulager un peu. Le cerveau ne fait bien qu'une chose à la fois, et un esprit occupé guette moins ses sensations.

Alors pourquoi est-ce un piège ? Parce que la distraction est une fuite qui ne dit pas son nom. Fuir la crise par la pensée, c'est toujours fuir. Le message envoyé au cerveau est "cette chose est si dangereuse que je ne peux même pas la regarder". L'alarme en prend bonne note. Et surtout, la distraction vous vole la preuve, exactement comme les béquilles du chapitre 13. Si la crise redescend pendant que vous récitiez vos tables de multiplication, votre cerveau croit que ce sont les tables qui vous ont sauvé. Vous voilà avec une plume de Dumbo de plus, et l'obligation de fuir mentalement à chaque vague, pour toujours. La distraction gère les crises. Elle ne vous en sort jamais.

“Pense positif”

Les affirmations, les mantras, “tout va bien se passer”, écrit dix fois et répété devant la glace. Autant vous le dire tout net, je n'y crois pas du tout, et dans notre cas précis, c'est même contre-productif.

D'abord parce que se répéter “tout va bien” quand tout votre corps hurle le contraire, c'est organiser un débat perdu d'avance, la sensation est plus convaincante que le slogan. Ensuite parce que l'insistance elle-même est suspecte, et votre cerveau le sait très bien. Faites l'expérience avec un enfant qu'on emmène chez le médecin. Dites-lui trois fois “ça va bien se passer, tu n'auras pas mal du tout”, et regardez l'inquiétude monter dans ses yeux. Si on insiste tant, c'est qu'il y a un loup. Chaque “tout va bien” répété est un aveu que quelque chose pourrait aller mal.

Il y a quand même une chose à garder. La façon de se parler compte réellement, et la méthode utilisera des phrases précises. Mais regardez leur différence de nature. Elles ne promettent pas que tout va bien. Elles diront ce qui est vrai. “C'est de l'adrénaline, pas un danger” n'est pas une incantation, c'est un fait, vérifié chez le médecin, expliqué au chapitre 6. La vérité calme mieux que la méthode Coué, parce qu'elle n'a pas besoin qu'on y croie fort. Elle est vraie.

“Secoue-toi”, la volonté pure

Et puis il y a la manière forte : se raisonner, se faire violence, serrer les dents, s'interdire la crise. J'ai donné là-dedans aussi, et avec quelle énergie. Le problème est simple, la volonté ne commande pas l'adrénaline. Vous pouvez décider de lever un bras, pas de ralentir votre cœur ni d'arrêter une décharge hormonale. S'attaquer à la crise par la volonté, c'est vouloir arrêter une vague avec les mains. On s'épuise, on boit la tasse, et on en conclut, à tort, qu'on est faible. Vous n'êtes pas faible. Vous vous battez à mains nues contre la chimie, voilà tout.

Le point commun, et le renversement

Posez les côte à côte. Respirer pour stopper, se distraire pour échapper, s'affirmer que tout va bien, serrer les dents. Quatre techniques, une seule et même stratégie, lutter contre la crise. Faire cesser, faire taire, contrôler, chasser.

Et maintenant, repensez à tout ce que vous avez appris depuis le début de ce guide. La crise est une fausse alerte, un système de protection qui s'emballe. Elle est entretenue par une seule chose, la peur qu'on lui oppose, la seconde peur, la lutte. Chaque effort pour la combattre confirme le danger, arme l'alarme, nourrit la crise.

Autrement dit, ces techniques n'ont pas échoué parce que vous les avez mal appliquées, ni parce que votre cas est plus grave que la moyenne. Elles ont échoué parce qu'elles sont toutes construites sur l'erreur de départ. On ne peut pas gagner une lutte dont la lutte est le carburant.

Il ne reste donc qu'une seule direction possible, et c'est la seule que vous n'avez jamais essayée, l'inverse. Ne plus lutter. Laisser venir, laisser être là, laisser passer. Je sais l'effet que cette phrase produit la première fois. Ça ressemble à une capitulation, ou à une folie. Toute la troisième partie de ce guide va vous montrer que c'est exactement le contraire. C'est la seule stratégie qui gagne, elle a une logique de fer, et elle tient en trois gestes qu'on peut apprendre.

On y est. Passons à la méthode.

PARTIE 3

Le réflexe sos

La vague : comprendre pour ne plus lutter



Il y a une image qui a tout changé pour moi. Une crise de panique, c'est une vague.

Elle monte. Elle atteint un sommet. Puis elle redescend. Toujours. Sans exception. Vous en connaissez la raison chimique depuis le chapitre 7. La crise est portée par l'adrénaline, et l'adrénaline se dissipe, inévitablement. Votre corps est tout simplement incapable de maintenir l'alerte maximale, l'alarme s'épuise d'elle-même. Repensez à toutes les crises que vous avez déjà vécues. Toutes, absolument toutes, se sont terminées. Ce n'est pas de la chance. C'est ainsi que ça fonctionne, à chaque fois.

Alors comprenez bien ceci, c'est la fondation de toute la méthode. Le but n'a jamais été de stopper la vague. On ne stoppe pas une vague. Et chercher à le faire, c'est exactement comme ça qu'on se noie. On se débat, on s'épuise, on panique, on coule. Alors que si on se laisse porter, la même vague finit par vous reposer sur le sable. La vague n'a jamais été le danger. Le danger, c'était la façon de nager.

La chienne en laisse

Il faut que je vous raconte une histoire de chien, parce qu'elle illustre mieux que tous les discours ce qui va suivre.

Quand j'étais plus jeune, j'avais une petite chienne au caractère bien trempé. En laisse, face à un autre chien, même trois fois plus gros qu'elle, c'était une furie. Elle tirait, elle aboyait, elle se dressait, prête, j'en étais convaincu, à attaquer un lion. Un jour, face à un gros labrador placide, par curiosité, j'ai lâché la laisse.

Et là, stupeur. Ma chienne a fait trois pas, s'est aperçue que plus rien ne la retenait, s'est arrêtée net, a cessé d'aboyer, et est revenue tranquillement vers moi.

Toute sa fureur tenait à la laisse. Tant qu'elle se sentait retenue, elle pouvait rugir sans risque. Le combat était impossible, donc sans danger. La laisse lâchée, le rapport de force est devenu réel, et le rugissement s'est dégonflé tout seul.

Votre panique fonctionne exactement comme ma chienne. Tant que vous tirez sur la laisse, tant que vous luttez, résistez, retenez, elle rugit de toutes ses forces. Elle peut se le permettre, votre résistance la porte. Le jour où vous lâchez la laisse, où vous cessez de lui opposer quoi que ce soit, elle fait trois pas, se retrouve seule face à rien, et se dégonfle.

Ce que j'ai constaté en arrêtant de me battre

Quand j'ai cessé de me battre et que je me suis contenté d'attendre que ça passe, il s'est produit quelque chose que je n'attendais pas. Mes crises, qui duraient un quart d'heure, parfois une demi-heure, avec presque une heure de contrecoup, sont tombées à environ cinq minutes. Cinq minutes de crise, cinq minutes pour m'en remettre. Je n'avais rien appris de nouveau pour les stopper. J'avais simplement arrêté de verser de la peur sur le feu. Je ne nourrissais plus la vague, alors elle ne mangeait plus que ses propres réserves, vite épuisées.

C'est tout le basculement, et je vous le donne en une phrase à retenir : on ne combat pas la vague, on la laisse passer sans se noyer. Et pour ça, quand une vague monte, vous avez exactement trois choses à faire. Trois temps simples, appris à l'avance, faciles à retrouver même quand la tête se vide. Je les appelle le réflexe SOS, et voici enfin le moment de vous le présenter.

Le réflexe SOS, vue d'ensemble

Pourquoi SOS ? Pour trois raisons, et elles sont toutes pratiques.

Parce que c'est le signal de détresse le plus connu au monde. Il se retient sans effort, même quand tout s'emballe dans votre tête. Un mot se rappelle comme une image, d'un bloc. Essayez de vous souvenir d'une liste de quatre consignes en pleine crise, et vous comprendrez pourquoi ce détail n'en est pas un.

Parce qu'il tient en trois temps, pas en dix. En pleine crise, votre mémoire de travail est effondrée, c'est physiologique. Le cerveau en mode alerte ne retient rien de neuf et ne déroule pas de protocole compliqué. Trois gestes, c'est le maximum réaliste, et c'est suffisant.

Et parce que chaque lettre vous rappelle quoi faire, dans l'ordre. Les voici, en un coup d'œil.

S, comme Stopper le combat. Vous arrêtez de lutter contre la vague. C'est le geste fondateur, celui qui lâche la laisse.

O, comme Observer et accueillir. Vous regardez ce qui se passe en spectateur, vous le nommez, et vous le laissez être là, au lieu de le refuser.

S, comme Se laisser porter. Vous laissez la vague vous porter jusqu'à ce qu'elle redescende, ce qu'elle fera toujours, puis vous revenez doucement à ce que vous étiez en train de faire.

Remarquez une chose, et elle est capitale. Aucun de ces trois temps ne consiste à contrôler, stopper ou chasser la crise. Les trois consistent à arrêter de se battre contre elle. C'est tout le secret, c'est l'exact opposé de ce que vous faisiez jusqu'à présent, et c'est l'exact opposé de tout ce qui a échoué au chapitre 15. Le réflexe SOS n'est pas une arme anti-crise, c'est un protocole de non-combat. La nuance est toute la méthode.

Remarquez aussi ce que le nom du produit veut vraiment dire, parce que c'est ici qu'il prend son sens. On ne stoppe pas la crise. On stoppe le combat. Et c'est en stoppant le combat qu'on finit, avec le temps, par stopper le cycle des crises. Stopper les crises, oui, mais par le seul chemin qui existe.

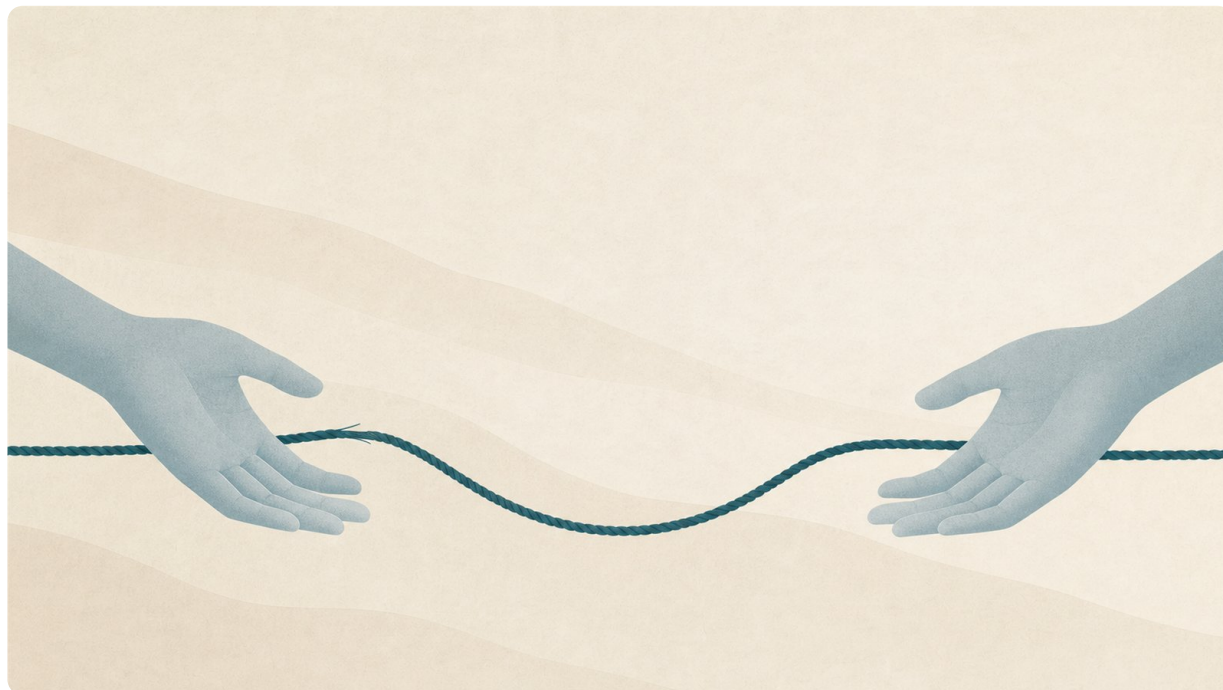
Pour vous accompagner, vous avez deux outils, conçus pour les moments où ce guide sera loin.

La carte SOS : les trois temps et trois phrases clés, en gros caractères, à garder dans votre poche ou en fond d'écran de téléphone. Quand la tête se vide, vous la regardez, tout est là.

Les audios SOS : ma voix, qui vous guide à travers les trois temps, en direct, pendant que la vague monte et redescend. Une piste pour la crise aiguë, une pour la montée d'angoisse, une pour la nuit, une pour les lieux publics, une pour les voyages et les trajets, une pour les jours difficiles, plus l'entraînement quotidien dont on parlera. En pleine crise, on n'a plus la tête à lire, on a besoin d'une présence. Vous n'êtes plus jamais seul face à la vague.

Voyons maintenant chaque temps, un par un, en détail. Parce que chacun a ses pièges, ses nuances, et ses raisons profondes.

Premier temps : Stopper le combat



Le nom le dit. La première chose à faire n'est pas de stopper la crise. C'est de stopper le combat contre elle.

À quoi ressemble le combat

Encore faut-il le reconnaître, ce combat, parce qu'il est devenu chez vous une seconde nature. Il ressemble à ça : se crisper contre les sensations, tout le corps en défense. Vouloir forcer son cœur à ralentir par la seule volonté. Piloter sa respiration comme un moteur en panne. Chercher la sortie des yeux, calculer l'itinéraire de fuite. Vérifier son pouls. S'agripper à son téléphone. Serrer les dents en répétant intérieurement “que ça s'arrête, que ça s'arrête, que ça s'arrête”.

Tout ça, c'est le combat. Et voici le paradoxe central, que vous connaissez maintenant par cœur mais qui doit devenir un réflexe. C'est ce combat lui-même qui nourrit la vague. Chaque geste de lutte est un message au cerveau, “le danger est réel”, et le cerveau répond en envoyant du renfort, c'est-à-dire de l'adrénaline, c'est-à-dire plus de sensations, c'est-à-dire plus de combat. Vous tirez sur la laisse, et la chienne rugit.

Le geste : lâcher la corde

Donc le premier temps est un geste contre-intuitif, le plus contre-intuitif de votre vie peut-être. Vous lâchez. Vous arrêtez de tirer. Imaginez que vous teniez une corde, en pleine partie de tir à la corde contre la panique, arc-bouté, les mains en feu. Le premier temps, c'est ouvrir les mains. Pas gagner la partie, quitter le jeu.

Concrètement, dans les premières secondes d'une montée, ça se joue dans le corps, parce que le corps est plus rapide que les pensées. Desserrez les mâchoires, vous les serrez sans le savoir. Laissez retomber les épaules, elles sont montées aux oreilles. Ouvrez les mains, relâchez le ventre. Arrêtez de surveiller votre cœur, il n'a pas besoin de public. Arrêtez de piloter votre respiration, elle sait faire toute seule depuis votre naissance. Si vous êtes debout, restez debout, posément. Si vous marchez, continuez de marcher, au même pas.

Et dites-vous une seule phrase, celle qui ouvre tout le reste : je ne me bats plus contre ça.

Ce que ce geste n'est pas

Attention, malentendu classique, et il faut le tuer tout de suite. Lâcher le combat, ce n'est pas baisser les bras. Ce n'est pas subir, ce n'est pas capituler, ce n'est pas "se laisser faire" par une agression. C'est même exactement le contraire d'être passif. C'est le choix le plus actif et le plus courageux de toute la méthode. Vous choisissez, en pleine tempête, contre tous vos instincts, d'arrêter une bataille que vous savez perdue d'avance et dont vous savez qu'elle alimente l'ennemi.

Pensez au nageur pris dans un courant qui l'éloigne du bord. S'il nage contre, de toutes ses forces, il s'épuise et coule. C'est ainsi qu'on se noie. S'il cesse de lutter, s'il se laisse porter en gardant la tête hors de l'eau, le courant finit par le relâcher un peu plus loin, fatigué mais vivant. Lâcher n'est pas couler. Lâcher, c'est flotter.

Rien que ce premier temps, à lui seul, change déjà la trajectoire de la vague. Privée du carburant de la lutte, elle monte moins haut. Mais il prépare surtout le deuxième temps, qui est le cœur de la méthode. Maintenant que vous avez cessé de vous battre, vous allez pouvoir regarder ce qui se passe. Et le regarder d'une façon très particulière.

Deuxième temps : Observer et accueillir

Vous avez lâché le combat. Maintenant, deuxième temps. Devenez le spectateur de la vague, au lieu d'en être la victime.

Reculer d'un demi-pas

L'idée est simple à dire. Au lieu d'être dans la tempête, regardez la tempête. Reculez d'un demi-pas intérieur et observez ce que fait votre corps, avec une pointe de curiosité plutôt que de terreur. Tiens, le cœur accélère. Tiens, la chaleur monte, c'est dans l'ordre. Ah, les picotements dans les mains, l'hyperventilation classique, chapitre 6.

Ce déplacement, être celui qui regarde plutôt que celui qui subit, change tout, et il m'est réellement arrivé avec le temps une chose étrange. La peur a peu à peu laissé place à la curiosité. J'observais mes crises comme un phénomène météo intérieur, et je savais même prévoir la suite : voilà les tremblements, dans deux minutes la vue va se troubler, puis tout va redescendre. Moins j'avais peur, moins les crises avaient de prise. Un jour, vous vous surprendrez à faire pareil, et ce jour-là, vous saurez que vous avez gagné.

Nommer : les trois phrases d'ancrage

Pour vous aider à observer sans être aspiré, nommez ce qui se passe. Nommer, ça désamorce. Une sensation étiquetée fait toujours moins peur qu'un mystère. C'est exactement pour ça que la première partie de ce guide existe, et c'est ici que tout ce que vous avez compris devient un outil.

Gardez en tête ces trois phrases. Elles sont sur votre carte SOS, et elles sont dans mes audios. Ce ne sont pas des slogans. Chacune est un fait, que vous savez désormais vrai.

“C’est de l’adrénaline, pas un danger.”

“C’est une fausse alerte, mon corps se protège.”

“C’est déjà arrivé, et c’est toujours passé.”

La première nomme la cause. Tout ce que vous ressentez est une décharge d’adrénaline, chapitre 4. La deuxième nomme le sens. Votre corps ne se casse pas, il vous protège par erreur. La troisième nomme l’issue, et c’est votre propre histoire qui témoigne. Cent crises, cent fins de crise. Trois vérités courtes, à la première personne, parce que c’est votre voix intérieure qui doit les dire.

Accueillir : le geste le plus étrange et le plus puissant

Puis vient le cœur du deuxième temps, le geste qui m’a semblé le plus fou la première fois qu’on me l’a suggéré. Accueillir les sensations, au lieu de les repousser.

Ne les chassez pas. Laissez-les être là. Toutes : le cœur, la chaleur, les jambes, le voile. Vous pouvez même aller plus loin, et c’est là que ça devient puissant. Dites-leur oui, intérieurement. D’accord. Vas-y. Tu peux être là. Monte, si tu dois monter.

Pourquoi diable faire ça ? Pour la raison que vous connaissez maintenant mieux que personne. Ce à quoi vous cessez de résister cesse de grossir. La sensation repoussée devient une menace, donc de la seconde peur, donc de l’adrénaline, donc plus de sensation. La sensation accueillie n’est plus qu’une sensation, désagréable, inoffensive, provisoire. En l’accueillant, vous ne l’encouragez pas, vous lui coupez les vivres. C’est la version intérieure de la laisse qu’on lâche.

Prenez exemple sur le champion du monde de cette discipline, un bébé. Un bébé est submergé de sensations neuves du matin au soir, des gargouillis, des picotements, des vertiges, tout un corps en rodage. Et il ne panique jamais. Pourquoi ? Parce qu’il n’interprète rien. Les sensations arrivent, il les laisse passer, elles passent. Pas de tribunal intérieur, pas de “et si”, pas de seconde peur. Vous avez été ce bébé. La capacité est toujours là, elle est juste recouverte par des années d’interprétation. Accueillir, c’est la retrouver.

Défuser les pensées catastrophe

Et faites exactement de même avec les pensées de crise, les fameux “et si”. Et si je m'évanouissais. Et si c'était le cœur. Et si je devenais fou. Et si cette fois c'était différent.

Vous savez depuis le chapitre 7 que ces pensées sont fausses, toutes, et démontées une par une. Mais en pleine crise, ne refaites pas la démonstration. Débattre avec un “et si”, c'est le prendre au sérieux, et le prendre au sérieux, c'est le nourrir. Traitez-les comme les sensations, des symptômes qui passent. Regardez-les arriver, étiquetez-les, “tiens, une pensée de crise”, et laissez-les traverser sans vous y agripper, comme des nuages qui passent. Si vous voulez leur répondre quelque chose, répondez court et détaché : d'accord. Peut-être. On verra bien. Un “et si” auquel on répond “on verra bien” se dégonfle, il vivait de votre débat.

C'est dans ce deuxième temps que tout votre travail de compréhension paie. Vous ne croyez plus l'alarme sur parole, vous la reconnaissez. Et une alarme reconnue comme fausse peut hurler encore un moment, elle a déjà perdu. Il ne reste plus qu'à la laisser s'éteindre, et c'est le troisième temps.

Troisième temps : Se laisser porter



Vous avez cessé de combattre. Vous avez observé, nommé, accueilli. Il ne reste plus qu'une chose à faire, et c'est la plus simple. Laisser la vague vous porter jusqu'à ce qu'elle redescende toute seule.

Flotter, et revenir au monde

Vous ne faites rien pour la faire cesser. Rien. Vous arrêtez simplement de vous mettre en travers de son chemin, et vous flottez. Les muscles aussi relâchés que possible, l'esprit en spectateur, le temps qui fait son travail. Elle monte, elle culmine, et déjà, sans que vous ayez rien commandé, elle commence à redescendre. Comme toujours. Comme la chimie l'exige.

Pendant qu'elle redescend, doucement, revenez au monde. C'est important. Le contraire de la crise, ce n'est pas le calme intérieur, c'est le dehors. Recommencez à regarder autour de vous, un objet, une couleur, un son. Reprenez la conversation, même si votre voix tremble un peu. Continuez les courses, la marche, le travail, même à demi-présent.

Vous n'attendez pas d'être parfaitement bien pour reprendre votre vie. Vous reprenez votre vie pendant que ça finit de passer, et c'est précisément ça qui montre à votre cerveau que l'épisode ne méritait pas d'arrêt général.

Et ne fuyez pas l'endroit. Vous savez pourquoi, depuis le chapitre 12. Fuir nourrit l'évitement, et l'endroit deviendrait un ennemi de plus. Restez, le temps que ça passe. Et si vraiment vous choisissez de partir, alors partez en marchant, calmement, comme on quitte un lieu où l'on s'ennuie, pas comme on fuit un incendie. Pour votre cerveau, la différence entre partir et fuir est énorme. L'un est une décision, l'autre une confirmation du danger.

Le soupir physiologique, à sa juste place

C'est ici, et seulement ici, que je veux vous parler d'un petit geste de respiration. Je l'ai gardé pour la fin de la méthode, à dessein, vous allez comprendre pourquoi.

Ça s'appelle le soupir physiologique, et votre corps le connaît déjà, il le fait spontanément dans le sommeil, et après les gros sanglots. Le geste est simple. Vous inspirez par le nez, puis vous ajoutez une seconde petite inspiration par-dessus la première, comme pour compléter le remplissage, et vous expirez longuement, lentement, par la bouche, jusqu'au bout.

Ce geste a été étudié sérieusement. Une équipe de l'université Stanford, autour de David Spiegel et Andrew Huberman, a publié en 2023 une étude randomisée comparant plusieurs exercices de respiration à la méditation, à raison de cinq minutes par jour pendant un mois. Résultat, c'est ce soupir cyclique, cette respiration à expiration prolongée, qui a produit la plus forte amélioration de l'humeur et la plus nette baisse de l'anxiété de fond. Cinq minutes par jour. C'est peu, c'est réel, et c'est dans vos audios, le Soupir guidé quotidien.

Mais maintenant, écoutez-moi très attentivement sur la façon de l'utiliser, parce que c'est un point où tout peut basculer.

Ce soupir est avant tout un entraînement quotidien. Pratiqué chaque jour, au calme, jamais en crise, il abaisse votre anxiété de fond, il participe à la désensibilisation du chapitre 5, il assèche le tonneau. C'est son vrai travail, et c'est là qu'il est irremplaçable.

En pleine crise, vous pouvez vous en servir, mais pour une seule chose, accompagner la vague. Souffler lentement pendant qu'elle passe, comme on marche tranquillement sous la pluie plutôt que d'y courir. Jamais, au grand jamais, comme un interrupteur censé l'ar-

rêter. Vous vous souvenez du chapitre 15. À la seconde où vous respirez pour forcer la crise à cesser, la respiration devient une arme, l'arme un combat, et le combat du carburant. Et à force, elle deviendrait une béquille de plus, une plume de Dumbo respiratoire, sans laquelle vous n'oseriez plus sortir.

La règle tient en une phrase, et elle est sur vos audios : on respire pour être avec la vague, pas pour la tuer. La nuance semble fine. Elle est toute la différence entre un compagnon et une béquille.

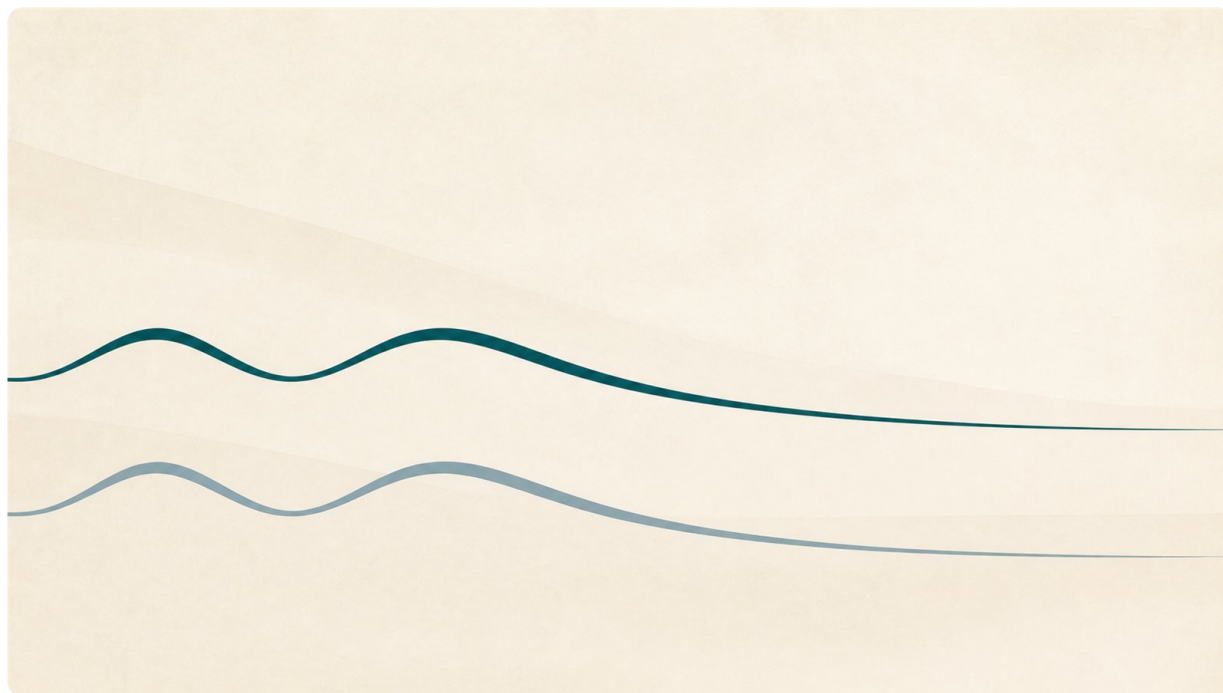
Après la vague

Voilà les trois temps. Stopper le combat, observer et accueillir, se laisser porter. La vague est passée, vous êtes toujours là, le monde aussi.

Deux mots sur l'après, parce qu'il compte. D'abord, l'épuisement. Il est normal, on l'a vu, votre corps a mobilisé un sprint pour rien, laissez-le récupérer sans vous inquiéter de la fatigue. Ensuite, le bilan. Ne faites pas le procès de votre performance. Vous avez appliqué le SOS de travers, à moitié, en retard ? Aucune importance. Il n'y a pas de SOS raté. Chaque crise traversée sans fuir, même laborieusement, même en tremblant, est une victoire complète, une preuve de plus déposée au dossier. Votre cerveau ne note pas le style. Il note que vous êtes resté, et que rien n'est arrivé.

Reste une question, la vraie question pratique. Comment faire pour que ces trois temps soient là, disponibles, le jour où une vague montera pour de bon ? Parce qu'entre lire une méthode au calme et l'exécuter en pleine tempête, il y a un monde. Ce monde s'appelle l'entraînement, et c'est le prochain chapitre.

S'entraîner à froid, pour que le réflexe soit là le jour J



Le réflexe SOS ne fonctionne que s'il est déjà installé quand la crise arrive. C'est physiologique, on l'a dit. En pleine crise, votre cerveau est en mode alarme, et un cerveau en mode alarme n'apprend rien de nouveau. Il ne sait faire que ce qu'il connaît déjà par cœur. Le jour J, vous ne vous hisserez pas au niveau de la méthode, vous retomberez au niveau de votre entraînement.

Bonne nouvelle, l'entraînement est simple, court, et il tient en quatre pratiques.

Un. Apprenez les trois temps par cœur, à froid. Répétez-les à voix haute, quand tout va bien : Stopper le combat. Observer et accueillir. Se laisser porter. Encore. Jusqu'à ce qu'ils sortent tout seuls, comme votre adresse. Relisez votre carte SOS régulièrement, mettez-la en fond d'écran. Chaque fois que votre œil tombe dessus, c'est une répétition gratuite. L'objectif est que "SOS" soit gravé assez profond pour émerger même dans le brouillard d'une crise.

Deux. Pratiquez le soupir quotidien, chaque jour. Cinq minutes, au calme, avec l'audio guidé. Ça fait double emploi, et c'est voulu. Ça abaisse votre anxiété de fond jour après jour, l'étude de Stanford en témoigne, et ça rend le geste si familier qu'il sera disponible sans réfléchir le moment venu. C'est votre échauffement d'athlète. Ce n'est pas le match, mais c'est ce qui fait qu'on est prêt le jour du match.

Trois. Écoutez les audios SOS au calme, en simulation. Écoutez l'audio SOS Crise une première fois tranquillement installé, sans crise, comme une visite des lieux. Puis de temps en temps, refaites-le. Le but est que ma voix et le déroulé vous soient familiers, pour que le jour où vous en aurez vraiment besoin, vous soyez en terrain connu. Un guide connu rassure deux fois plus qu'un guide inconnu.

Quatre. Et surtout, utilisez le SOS sur les petites vagues. C'est le conseil le plus important du chapitre. N'attendez pas la grande crise pour essayer la méthode. La vie vous offre des occasions d'entraînement toutes les semaines : une bouffée d'angoisse en montant dans le bus, une montée de chaleur avant un rendez-vous, un cœur qui s'emballe après un café de trop, une envie pressante de vérifier votre pouls. Chacune de ces vaguelettes est un terrain d'entraînement parfait. Lâchez le combat, nommez, accueillez, laissez passer. Sur une petite vague, c'est plus facile, et chaque répétition renforce le réflexe. Vous apprenez à nager dans le petit bain, et le jour de la grande vague, les gestes seront là, automatiques, disponibles.

Un dernier mot sur l'état d'esprit de l'entraînement. Ne vous testez pas. Il ne s'agit pas de provoquer des sensations pour vous éprouver, jamais, ce n'est pas la philosophie de cette méthode et je l'ai écartée volontairement. Il s'agit d'accueillir ce que la vie amène d'elle-même, petit ou grand, comme autant d'occasions de pratiquer. La différence est la même que toujours. On ne cherche pas le combat, on cesse de le fuir.

Vous avez maintenant la méthode complète, et l'entraînement pour l'installer. Mais je sais d'expérience qu'entre la méthode "en général" et la vraie vie, il reste un fossé. Le métro n'est pas le salon, la réunion n'est pas le lit à trois heures du matin. Alors avant de passer à la reconquête, je vais faire avec vous ce qu'aucun guide ne prend le temps de faire. Dérouler le réflexe SOS, scène par scène, dans les situations réelles de votre quotidien. Celles où vous vous demandez, très concrètement : d'accord, mais là, je fais quoi ?

Le réflexe SOS sur le terrain, scène par scène

Voici le chapitre le plus concret du guide. Sept situations réelles, celles qui reviennent dans toutes les histoires de panique, la vôtre probablement aussi. Pour chacune, je vous déroule la vague et le réflexe, pas à pas, comme si j'étais à côté de vous. Lisez-les toutes, même celles qui ne vous concernent pas, chaque scène éclaire les autres.

Dans le métro (ou le bus, ou le train)

La rame s'arrête entre deux stations. Annonce du conducteur, durée indéterminée. Vous sentez la décharge. Première peur, l'éclair, normale, automatique. Maintenant, tout se joue.

S : vous ne vous précipitez pas vers la porte, vous ne scannez pas le wagon. Épaules qui tombent, mâchoires qui se desserrent, vous restez exactement où vous êtes, et vous vous dites : je ne me bats plus contre ça. O : vous nommez. C'est l'arrêt qui a déclenché l'alarme, pas un danger. Ce wagon est le même qu'il y a deux minutes, quand tout allait bien. C'est de l'adrénaline. Le cœur peut battre, la chaleur peut monter. D'accord, vas-y, montez. S : vous laissez faire, et vous revenez au monde : les gens autour, la pub en face, le fil de vos pensées d'avant. Si vous avez vos écouteurs, l'audio SOS En public est fait exactement pour cet instant. La rame repartira, la vague sera déjà en train de redescendre, et vous aurez gagné un territoire.

Au volant

L'autoroute, pas de sortie avant vingt kilomètres, et la vague qui monte. C'est l'une des situations les plus effrayantes, alors clarifions d'abord le vrai du faux. Une crise de panique ne fait pas perdre le contrôle d'un véhicule. Vous restez capable de conduire, de freiner, de mettre un clignotant. Des millions de crises ont lieu au volant, sans que la panique elle-même cause l'accident. Ce qui serait risqué, c'est la fuite panique, accélérer comme un fou pour "en finir", ou l'arrêt brutal n'importe où.

Donc S, mains posées sur le volant, sans les crispes, vitesse stable, on continue. O : c'est de l'adrénaline, je sais conduire avec un cœur qui bat, la preuve, je suis en train de le faire. S : on laisse la vague occuper le siège passager, et on reste dans la tâche : la route, la

distance, la trajectoire, qui sont d'excellents points d'ancrage dans le concret. Si le besoin de pause est réel, on le prend en conducteur, pas en fuyard. Prochaine aire, arrêt propre, deux minutes, et on repart. Repartir est important, c'est lui qui dit à votre cerveau que la voiture n'est pas un piège.

Dans la file d'attente

La caisse bloquée, la file qui ne bouge plus, les jambes en coton. Le piège spécifique ici, c'est l'option de fuite facile. Abandonner le panier et sortir, personne ne vous en empêche. Justement, c'est parce que fuir est facile que rester vaut si cher.

S : vous restez dans la file, et vous relâchez ce qui peut l'être. O : vous nommez la mécanique, c'est la file qui a réveillé le vigile, ce sont mes jambes pleines de sang prêtes à courir, pas des jambes qui lâchent, chapitre 6. S : vous laissez trembler ce qui tremble, et vous revenez au réel. Le contenu de votre panier, les magazines près de la caisse, la liste de ce qui reste à faire. Trente secondes de plus que ce que la peur voulait, c'est déjà une victoire. Et vous garderez le panier.

En réunion (ou à table, ou chez le coiffeur)

Les situations "assis, coincé, observé" : la réunion dont on ne sort pas sans que tout le monde le voie, le dîner au milieu de la tablée, le fauteuil du coiffeur ou du dentiste. La peur spécifique, c'est que ça se voie.

Alors rappelez-vous le fait établi au chapitre 7. Ça ne se voit pas. Tout se passe à l'intérieur, presque rien n'apparaît sur votre visage. S : vous restez assis, vous posez les mains, vous relâchez le ventre. O : personne ne voit rien, c'est une fausse alerte, elle va passer comme les autres. S : vous laissez la vague faire pendant que vous continuez d'être là. Hoher la tête, noter un mot, écouter la personne qui parle, même à moitié. Si on vous parle, répondez, même court. Parler ancre. La réunion se terminera, comme toujours, et vous serez celui qui l'a traversée, pas celui qui l'a fuie.

À trois heures du matin

Le réveil en panique, cœur lancé, dans le noir. La nuit amplifie tout : le silence, la solitude, l'esprit embrumé qui interprète encore plus mal. Sachez d'abord que ces crises nocturnes sont connues, documentées, banales. Elles surviennent souvent en début de nuit, pen-

dant le sommeil profond, sans cauchemar déclencheur, et elles ne sont pas plus dangereuses que les autres. Vous vous réveillez en plein pic, voilà tout, la montée a eu lieu sans vous.

S : ne vous mettez pas au garde-à-vous dans le noir. Allumez une petite lumière si le noir pèse, asseyez-vous si c'est mieux, ou restez allongé, lourd, dans le matelas. O : c'est une crise nocturne, ça existe, c'est connu, je ne suis pas en danger dans mon lit. S : laissez le corps se calmer à son rythme, soufflez doucement, et surtout, n'exigez pas de vous rendormir, c'est le piège numéro un. Votre seule mission est de vous reposer, allongé, tranquille. Le sommeil revient de lui-même quand on arrête de le forcer. L'audio SOS Nuit est conçu pour vous accompagner exactement là, voix basse, dans le noir. Et pas de téléphone pour chercher des symptômes. La nuit, on ne cherche pas, on flotte.

En pleine rue, seul

La crise qui monte en marchant, loin de chez vous, sans personne. La pensée piège : il faut que je rentre, vite. Si vous rentrez en courant, vous savez ce que ça grave. Dehors est dangereux, la maison est le seul abri, et le périmètre rétrécit.

S : vous gardez votre pas. Exactement le même pas. O : c'est une vague, elle me suivra si je cours et elle passera si je marche, autant marcher. S : continuez votre trajet, en laissant la vague vous accompagner comme un chien perdu qui finira par se lasser. Si vous devez vraiment faire une pause, faites-la en promeneur. Un banc, deux minutes, en regardant la rue, pas recroquevillé sur votre poulx. Puis on repart, dans la direction d'origine. Arriver là où on allait, même en retard, même secoué, c'est ça, la victoire.

La montée d'angoisse diffuse, sans crise

Dernière scène, la plus fréquente de toutes. Pas de crise, juste la boule au ventre qui s'installe, l'angoisse qui monte doucement, à la maison, au bureau, un dimanche soir. C'est le terrain de l'audio SOS Montée d'angoisse, et du chapitre 11 : le "et si" qui tourne, la négociation qui commence, et si j'annulais, et si je me faisais porter malade.

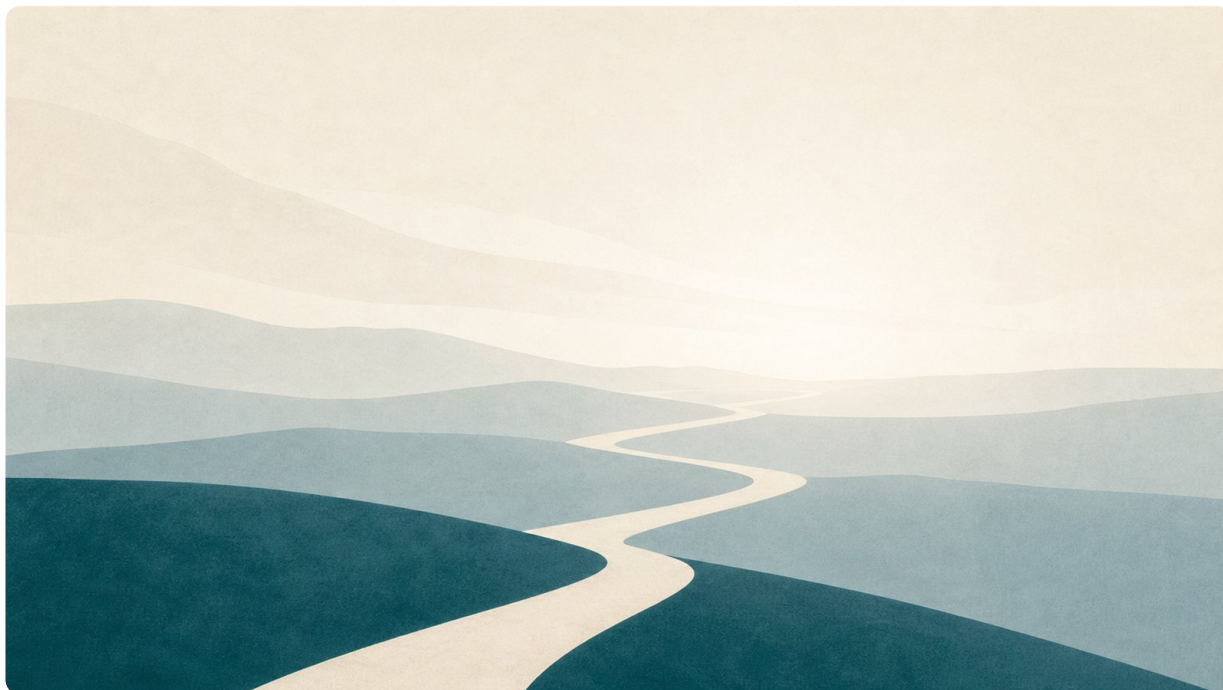
S : on ne se bat pas contre la boule, on ne l'analyse pas non plus, on la laisse être là : tu peux rester, toi, pendant que je continue. O : d'accord, peut-être, on verra bien, et retour à la tâche en cours. S : et on n'annule rien. La boule au ventre accompagne, elle n'empêche pas. Elle se lassera bien avant vous.

Vous avez maintenant la méthode, l'entraînement, et le terrain. Il est temps de passer à la dernière partie, la reconquête. Parce que traverser les crises n'est que la moitié du chemin. L'autre moitié, c'est de reprendre, morceau par morceau, tout ce que la peur vous a pris, et de faire baisser la mer elle-même.

PARTIE 4

Reprendre votre vie, en douceur

Cesser de fuir, concrètement



Vous avez vu dans la deuxième partie que fuir une situation soulage sur l'instant et nourrit la peur pour longtemps. Je ne vais pas y revenir, le piège est compris. Voyons plutôt comment on en sort, parce que c'est plus simple, et plus doux, que ce que vous imaginez.

Le principe : rester est la leçon

Le principe tient en une phrase. La prochaine fois qu'une crise monte dans une situation, au lieu de fuir, vous restez, et vous appliquez le réflexe SOS. C'est tout. Vous n'avez pas à être héroïque, pas à viser le calme olympien, pas à "réussir" quoi que ce soit. Vous avez juste à rester un peu plus longtemps que ce que votre peur voudrait.

Pourquoi ça marche ? Parce que c'est la seule expérience qui recalibre l'alarme. Chaque fois que vous restez et que la crise redescend sans qu'aucune catastrophe n'arrive, votre cerveau enregistre une donnée nouvelle, en direct, incontestable : je suis resté, et il ne s'est rien passé. Répétez cette expérience, et l'alarme se recalibre toute seule. Pas par la volonté, pas par le raisonnement, par la preuve. Le cerveau ne croit pas les discours, il croit les expériences, et vous allez lui en fournir.

Un point essentiel, pour ne pas vous décourager dès la première fois. Le but n'est pas de ne rien ressentir. Vous allez ressentir de l'angoisse en restant, c'est certain, et c'est même le signe que le travail se fait. Rester avec l'anxiété, le temps que ça passe, sans fuir, c'est ça, la leçon. Être parfaitement calme n'est pas au programme, et ne le sera pas avant longtemps. La question n'est jamais "est-ce que j'étais bien ?", elle est "est-ce que je suis resté ?".

Les trente secondes qui changent tout

Concrètement, voici la règle que je vous propose, et elle est volontairement modeste. Quand l'angoisse monte quelque part et que tout en vous crie de partir, lancez le SOS, et tenez trente secondes de plus que d'habitude. Juste trente secondes. Puis, si vous voulez toujours partir, partez.

Trente secondes, ça semble ridicule. C'est énorme. C'est la différence entre "j'ai fui au signal" et "c'est moi qui décide du tempo". C'est un message radicalement nouveau pour votre cerveau. Et vous verrez vite pourquoi ces trente secondes comptent autant. La plupart du temps, une fois qu'elles sont passées, la crise a déjà entamé sa descente, et on reste pour de bon, presque sans le décider.

Et si vous partez quand même ? Alors partez bien, en marchant, posément, comme on quitte un endroit, pas comme on échappe à un incendie. Terminez ce que vous faisiez si c'est possible, payez vos articles, dites au revoir. La différence entre partir et fuir est énorme pour votre cerveau. L'une est une décision qui ne grave rien, l'autre une confirmation du danger.

Allez à votre rythme, toujours. Si un pas vous paraît trop grand, prenez-en un plus petit. Il n'y a pas d'échec ici, il n'y a que votre rythme. Et pour commencer la reconquête, il y a d'ailleurs un terrain plus doux que les grandes situations, vos petites béquilles de tous les jours. C'est par elles qu'on va commencer.

Alléger les béquilles, une par une

Souvenez-vous de l'agent secret du quotidien, chapitre 13 : la bouteille d'eau, le téléphone-doudou, la place près de la sortie, le pouls vérifié. Et souvenez-vous des deux mécanismes. Chaque béquille entretient le message du danger, et chaque béquille vous vole vos victoires, comme la plume de Dumbo. On va les rendre, ces plumes. Mais en douceur, avec méthode, et sans jamais rien arracher.

La méthode : une béquille, un cran

La règle tient en une phrase. Choisissez une seule béquille, et allégez-la d'un cran, sur un terrain facile.

Pas toutes les béquilles, une seule. Pas la supprimer, l'alléger. Pas dans la situation la plus dure, sur le terrain le plus simple. Des exemples concrets, à adapter à votre liste :

Sortir sans la bouteille d'eau, juste pour aller à la boulangerie. Le tour du quartier avec le téléphone au fond du sac plutôt qu'à la main. Vous asseoir au restaurant une table plus loin de la sortie qu'à votre habitude, pas au fond de la salle, juste une table plus loin. Laisser passer une envie de vérifier le pouls, une seule, en la regardant monter puis redescendre comme la vague qu'elle est. Faire les courses sans passage préventif aux toilettes. Regarder un film sans votre coussin de secours d'informations médicales à portée de main.

Puis observez ce qui se passe. Rien. Il ne se passe rien. Et cette fois, le mérite ne peut pas aller ailleurs. Pas à la bouteille, pas à la sortie, pas au téléphone, puisqu'ils n'étaient pas là. La situation était réellement sans danger, et c'est vous qui l'avez traversée. Voilà une preuve encaissée pour de bon, une vraie, au bon compte. Votre cerveau enregistre, la peur rend un territoire.

Quand cette béquille allégée est devenue banale, ce qui prend quelques jours ou quelques semaines, passez à la suivante, ou montez d'un cran. La boulangerie sans eau devient le supermarché sans eau. Toujours au rythme de ce qui est devenu facile, jamais au forceps.

Les deux règles qui ne se discutent pas

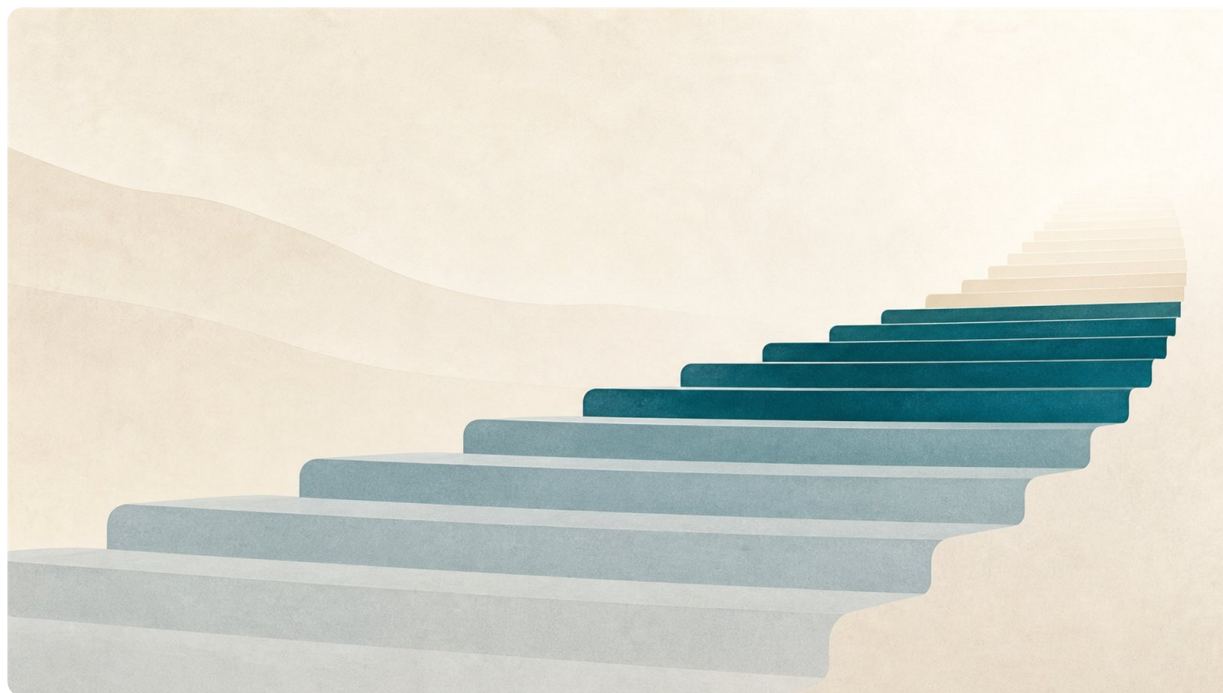
Première règle. À votre rythme, sans vous forcer, jamais. L'allègement forcé, sous pression, en serrant les dents, reproduit exactement le combat qu'on cherche à quitter. Si un cran est trop dur, prenez un demi-cran. La reconquête n'est pas une course. Chaque plume rendue est définitive, c'est ça qui compte.

Seconde règle, absolue. On n'allège jamais quelque chose dont on a réellement besoin sur le plan médical. Un traitement prescrit, de quoi gérer un vrai problème de santé, un suivi médical, ce ne sont pas des béquilles de peur, c'est du soin, et ça ne se discute qu'avec un médecin. On allège les précautions que la peur a inventées, pas celles que la santé impose. Dans le doute sur la nature d'un objet, une question simple : est-ce que ça protège mon corps, ou est-ce que ça rassure ma peur ? Le comprimé prescrit protège le corps. La dixième vérification du pouls rassure la peur, mal, et pas longtemps.

Un jour, vous ferez le test ultime sans même l'avoir décidé. Vous partirez marcher une heure, et vous vous apercevrez en rentrant que vous n'aviez ni eau, ni plan B, ni pensé à en avoir. Les poches vides et la tête ailleurs, c'est exactement ça, la liberté. Elle se gagne plume par plume, et vous venez de commencer.

Une fois les béquilles en cours d'allègement, on peut s'attaquer au gros morceau, les lieux et les situations que vous évitez. C'est la reconquête proprement dite, et elle a sa méthode, l'échelle.

Reprendre les lieux et les situations, barreau par barreau



Là, on va rouvrir, doucement, toutes les portes que la peur a fermées. Les transports, les magasins, les files d'attente, le cinéma, les trajets, les distances. Mais pas n'importe comment, avec une échelle.

Construire votre échelle

Reprenez la carte que vous avez dressée au chapitre 12, la liste de tout ce que vous évitez. On va la transformer en plan de reconquête.

Classez ces situations de la plus facile à la plus difficile, à votre jugé. Une note de 0 à 10 de difficulté fait très bien l'affaire. Vous obtenez une échelle, la vôtre, unique. Personne n'a la même. En bas, les barreaux à 2 ou 3 sur 10 : la boulangerie du quartier, le tour du pâté de maisons, cinq minutes dans le petit supermarché à l'heure creuse. En haut, les 9 et 10 : le concert bondé, le vol long-courrier, le RER un vendredi soir. Entre les deux, tout le reste.

Le principe, vous l'avez deviné. On ne saute pas en haut de l'échelle. On monte un barreau à la fois, en commençant tout en bas, et on ne monte au barreau suivant que quand le barreau actuel est devenu, sinon agréable, du moins banal.

Commencer tout petit, vraiment

J'insiste sur le point de départ, parce que c'est là que tout le monde se trompe, dans les deux sens. Trop haut, et c'est le découragement assuré ; refuser de commencer "parce que c'est ridicule de commencer si bas", et c'est ne jamais commencer.

Si le métro vous terrifie, le premier barreau n'est pas de traverser Paris aux heures de pointe. C'est peut-être simplement de descendre dans la station, regarder passer une rame, et remonter. Ou de faire un seul arrêt, à une heure creuse, la carte SOS dans la poche et l'audio dans les écouteurs. Si les supermarchés sont votre bête noire, le premier barreau, c'est peut-être y entrer, acheter une seule chose, et sortir. Cinq minutes. C'est tout, et c'est immense.

Parce que voici comment se déroule un barreau réussi. Vous y allez, l'angoisse d'anticipation est là, vous y allez quand même. Sur place, peut-être qu'une vague monte, peut-être pas. Si elle monte, vous savez faire. SOS, on reste, elle redescend. Et vous rentrez avec la seule chose qui compte, la preuve : j'y suis allé, j'y suis resté, et il ne s'est rien passé. Votre cerveau vient de rayer une ligne de sa liste de dangers. Pas parce qu'on le lui a dit, parce qu'il l'a vécu.

Les règles de l'ascension

Répétez avant de monter. Un barreau gravi une fois est une victoire ; un barreau gravi cinq fois est un acquis. Refaites le même trajet, le même magasin, jusqu'à ce que ce soit devenu presque ennuyeux. L'ennui, ici, est un très bon signe, il veut dire que la peur est en train de disparaître. Alors seulement, montez.

Accompagné d'abord si besoin, mais en visant seul. Se faire accompagner pour les premiers barreaux est parfaitement légitime, un coup de pouce pour démarrer. Mais attention au piège que vous connaissez maintenant. Si la présence de l'autre devient la condition de la sortie, vous avez créé une béquille humaine, et la preuve sera créditée à votre accompagnateur, pas à vous. La progression saine : accompagné, puis accompagné à distance, il vous attend dehors, puis prévenu, il sait où vous êtes, puis seul. C'est seul que la preuve vaut plein tarif.

Célébrez chaque pas, même minuscule. Ce n'est pas ridicule, c'est exactement comme ça qu'on reconstruit. Le premier arrêt de métro après deux ans d'évitement vaut tous les champagnes. Dites-le à quelqu'un qui comprend, notez-le dans votre carnet de suivi, offrez-vous quelque chose. Chaque barreau gravi dit à votre cerveau que le monde redevient praticable, et à vous que vous êtes en train d'y arriver.

Les mauvais jours font partie du programme. Certains jours, vous monterez un barreau. D'autres, vous referez celui d'en dessous, et certains jours, rien du tout. Fatigue, moral en berne, la vie. Tout cela est normal et prévu. Redescendre d'un barreau un jour de grande fatigue n'efface rien, les acquis sont des acquis. Ce qui compte, c'est la direction sur un mois, pas la performance du mardi. On en reparle au chapitre suivant, parce que c'est LE point où les gens se découragent à tort.

Et toujours la même règle, à votre rythme, sans forcer. Cette échelle n'a pas de délai. La gravir en trois mois ou en un an, c'est la gravir. Personne ne chronomètre, et sûrement pas moi.

Ce qui vous attend en haut

Je peux vous le dire, parce que j'y suis passé. Un jour, vous ferez machinalement une chose qui était tout en haut de votre échelle, et vous vous en rendrez compte après coup. Mon jour à moi, c'était la ligne 13 du métro parisien, un mardi parfaitement ordinaire. Je suis descendu à ma station, et sur l'escalator, j'ai réalisé que j'avais passé le trajet à penser à tout autre chose. Ce qui était tout en haut de mon échelle était devenu un simple trajet. Ce jour-là existe pour vous aussi, et chaque barreau vous en rapproche.

La patience : le temps, la fatigue et les faux plateaux

Il faut maintenant que je vous parle du chemin lui-même. Pas des techniques, du temps que ça prend, et de la tête que ça a en vrai. Parce que si je ne le fais pas, vous risquez de vous décourager exactement au moment où tout fonctionne. C'est le chapitre que j'aurais le plus aimé lire à l'époque, et celui qui manque dans presque toutes les méthodes.

Le rétablissement n'est pas une ligne droite

Voici à quoi vous vous attendez, probablement : maintenant que j'ai compris et que j'ai la méthode, ça va aller de mieux en mieux, chaque semaine un peu plus, jusqu'à la tranquillité. Une belle pente régulière.

Voici à quoi ça ressemble en réalité. Trois bonnes journées, puis une mauvaise. Une semaine étonnamment calme, puis une crise surgie de nulle part, plus forte que les dernières. Des progrès nets sur le mètre et, le même mois, une angoisse nouvelle dans un endroit qui n'avait jamais posé problème. Des paliers entiers où plus rien ne semble bouger, ni en mieux ni en pire.

C'est déroutant, et c'est normal. Le rétablissement de l'anxiété n'est pas une ligne, c'est une courbe en dents de scie qui monte. La tendance est ascendante, et les zigzags font partie du trajet. Souvenez-vous du chapitre 5. Votre système nerveux est sensibilisé, et la désensibilisation est un processus biologique, pas une décision. Un système qui a mis des mois ou des années à monter sa sensibilité met des semaines ou des mois à la redescendre, par vagues, avec des à-coups. Vous ne pouvez pas le presser, pas plus qu'on ne presse une cicatrisation. Vous pouvez seulement cesser de rouvrir la plaie, et c'est exactement ce que vous faites depuis le début de ce guide.

Ne mesurez pas au thermomètre du jour

Conséquence pratique, ne jugez jamais vos progrès sur une journée, ni même sur une semaine. Le bon thermomètre, c'est le mois, et les bonnes questions sont : est-ce que je fais des choses que je ne faisais plus il y a un mois ? Est-ce que les crises, quand elles viennent, durent moins longtemps ? Est-ce que je récupère plus vite après ? Est-ce que j'y pense moins entre-temps ?

Et méfiez-vous d'une illusion précise, que je vous annonce pour qu'elle ne vous piège pas. La mauvaise journée en pleine période de progrès semble toujours pire qu'avant. Elle ne l'est pas. C'est le contraste qui a changé. Quand tout allait mal, une crise était un mardi ordinaire ; maintenant qu'il y a des bonnes semaines, la même crise détonne. Le fait qu'elle vous choque est la preuve que le fond s'améliore.

La fatigue, cette fabrique à fausses rechutes

Un mot spécial sur la fatigue, parce qu'elle est responsable d'une énorme part des découragements injustifiés.

Un corps fatigué rejoue vos symptômes. Une nuit trop courte, une semaine de surmenage, une grippe qui traîne, et voilà la tête légère, le cœur plus bruyant, le voile d'irréalité, l'émotivité à fleur de peau. Tout le répertoire, sans qu'aucune peur nouvelle ne soit en cause. Le système sensibilisé est simplement plus bas sur ses défenses, comme tout le monde, mais chez vous, ça produit les mêmes sensations que les crises.

Le piège serait d'interpréter : ça recommence, j'ai tout perdu. La lecture juste est : je suis fatigué, et chez moi la fatigue prend cette forme-là. Dormez, levez le pied deux jours, et regardez les "symptômes" fondre avec le repos. Apprenez ce réflexe de lecture, il vous économisera des semaines de découragement. Chez un ancien anxieux, la fatigue imite l'anxiété. Ce n'est pas une rechute, c'est de la fatigue déguisée.

Le temps travaille pour vous

Je termine par la bonne nouvelle, la vraie. Dans cette affaire, le temps est votre allié, pas votre ennemi.

Chaque semaine où vous appliquez ce que vous savez, sans lutte, sans fuite, avec vos zig-zags, votre seuil redescend un peu. Ça se fait tout seul, en coulisses, comme pousse un arbre. On ne voit rien à l'œil nu, et un jour on s'aperçoit qu'il fait de l'ombre. Vous n'avez pas à tirer sur la plante. Vous avez juste à continuer : les vagues traversées, les barreaux gravés, les plumes rendues, le soupir quotidien, le sommeil. Le reste, c'est de la biologie, et elle est de votre côté.

Un jour, vous réaliserez que vous n'avez pas pensé à vos crises depuis des jours. Puis des semaines. La bonne nouvelle des crises d'angoisse, c'est que moins on en fait, moins on y pense, et moins on y pense, moins on en fait. La spirale, enfin, dans le bon sens.

Le terrain : café, alcool, sommeil, et un corps qui bouge

Un chapitre de leviers concrets, maintenant. Au-delà des crises elles-mêmes, quelques habitudes de tous les jours agissent directement sur votre anxiété de fond, c'est-à-dire sur le niveau du tonneau et sur la sensibilité de l'alarme. Aucune n'est un remède, aucune ne remplace le travail qu'on vient de faire. Ce sont des réglages de terrain, simples et sans risque. Mais additionnés, ils font une vraie différence sur le mois.

Pas de morale ici, et pas de régime. Je ne vais ni vous infantiliser ni vous transformer en moine. Juste ce qui compte, et pourquoi.

La caféine : le grand imitateur

C'est le levier le plus direct. Le café, le thé, les sodas au cola, le maté et surtout les boissons énergisantes. La caféine accélère le cœur, chauffe légèrement la machine, retarde le sommeil. Chez quelqu'un qui ne guette pas ses sensations, ça passe inaperçu. Chez vous, elle fournit exactement les sensations de départ de la spirale. Un cœur qui s'emballe une heure après le troisième café, un vigile qui le remarque, et voilà la seconde peur en route. Beaucoup de personnes anxieuses sont en plus particulièrement sensibles à ses effets. À dose égale, plus de sensations.

Deux réglages, sans supprimer le plaisir : réduisez la dose quelque temps, et surtout, arrêtez la caféine après midi. Elle agit bien plus longtemps qu'on ne croit, et le café de 16 heures travaille encore au coucher. Puis observez deux semaines. Beaucoup découvrent que leurs "montées d'angoisse de l'après-midi" avaient une marque et un logo.

L'alcool : le faux ami du soir

L'alcool détend sur le moment, c'est vrai, et c'est le piège. Pour un anxieux, le verre du soir devient vite le seul bouton "off" connu. Mais la note arrive en différé. En redescendant, l'alcool produit un rebond d'activation : nervosité, cœur plus rapide, sommeil fragmenté avec réveils en seconde partie de nuit, et ce fond d'angoisse du lendemain que vous connaissez peut-être bien. Bilan comptable, une heure de détente le soir, payée par une journée de tonneau plus plein le lendemain, qui appelle un verre le soir suivant.

Là encore, pas de morale. La modération, et le test honnête de deux semaines en levant le pied, matins comparés. Et un mot sérieux, une fois, parce qu'il le mérite. Si vous sentez que l'alcool est devenu votre principal outil contre l'anxiété et que lever le pied semble hors de portée, ce n'est pas un sujet de volonté, c'est un sujet d'accompagnement, et votre médecin est la bonne porte, sans aucun jugement.

Le sommeil : le multiplicateur de tout

Le plus puissant des trois, parce qu'il multiplie tout le reste. Le manque de sommeil abaisse toutes les défenses. Après une mauvaise nuit, le cerveau réagit plus fort à tout ce qui ressemble à une menace, les sensations sont plus bruyantes, l'émotivité à vif, et le voile d'irréalité adore ça. Et le cercle est vicieux dans les deux sens, puisque l'anxiété abîme le sommeil.

On le casse par des choses simples et répétées : des horaires à peu près réguliers, y compris le week-end ; une vraie descente en pression avant le coucher, plutôt que les écrans et leur défilement jusqu'à la dernière seconde ; la chambre fraîche et sombre ; caféine avant midi et alcool modéré, on vient d'en parler. Et surtout, pas de perfectionnisme du sommeil. Se coucher avec l'obligation de dormir huit heures est le meilleur moyen de ne pas dormir. Les nuits difficiles existent, elles se rattrapent, et un mauvais dormeur détendu dort mieux qu'un bon dormeur crispé.

Un corps qui bouge

Le dernier levier, et il me tient à cœur, parce que la peur vous l'a probablement confisqué comme le reste. Bouger.

Beaucoup d'anxieux arrêtent toute activité physique, on l'a vu au chapitre de l'évitement. Le sport fait battre le cœur, et le cœur qui bat fait peur. C'est le piège parfait, parce que l'activité physique est précisément l'un des meilleurs régulateurs d'anxiété qui existent. Elle brûle l'adrénaline en trop, améliore le sommeil, et surtout, elle réhabitue votre cerveau à sentir un cœur rapide dans un contexte sûr. Chaque séance est une leçon douce. Un cœur qui bat fort, c'est la vie, pas l'alarme.

Alors une fois votre médecin d'accord, remettez du mouvement, progressivement, en commençant sous votre niveau. La marche d'un bon pas, d'abord, c'est déjà excellent. Puis ce qui vous plaît : vélo, natation, yoga, quinze ou vingt minutes de gymnastique douce le

matin avec une vidéo. La règle est la même que pour toute la reconquête. Régulier plutôt qu'intense, plaisant plutôt que punitif, à votre rythme. Vous ne vous entraînez pas pour un marathon, vous réapprenez à votre corps que l'effort est un ami.

Rien de tout cela n'est un examen. Choisissez un seul de ces quatre leviers, le plus simple pour vous, et commencez par lui. Les autres suivront, portés par les premiers résultats.

Les rechutes sont normales : votre plan pour les jours gris



Il faut que je vous prévienne, et que je le fasse maintenant, pendant que tout va bien. Un jour, alors que vous irez nettement mieux, une crise reviendra. Peut-être après des semaines de calme. Peut-être une grosse, de celles que vous pensiez derrière vous.

Je vous le dis à l'avance pour une raison précise. Le vrai danger d'une rechute, ce n'est pas la crise elle-même. Vous saurez la traverser, c'est une crise comme les autres et vous avez le réflexe. Le vrai danger, c'est la pensée qui l'accompagne : ça y est, tout revient, tout ça n'a servi à rien, je suis revenu à la case départ. Cette pensée-là est du carburant pur, et elle est fausse. Démontons-la avant qu'elle n'arrive.

Pourquoi les rechutes arrivent, et ce qu'elles ne sont pas

Une rechute a toujours une logique, même quand elle semble tomber du ciel. Le tonneau s'est rempli. Une période de stress, un souci, une échéance. Ou la fatigue s'en mêle, on l'a vu au chapitre 26. Chez un ancien anxieux, l'épuisement rejoue les symptômes. Ou

simplement, le hasard des fluctuations du corps a croisé un reste de vigilance. Peu importe la cause exacte. Une vague s'est formée, comme il s'en formera parfois toute votre vie, comme il s'en forme chez tout le monde.

Voici maintenant ce qu'une rechute n'est pas, et je pèse chaque mot. Elle n'efface rien. Votre cerveau ne désapprend pas en une crise ce qu'il a appris en cent expériences. Les barreaux gravés restent gravés, les preuves restent au dossier, la désensibilisation acquise reste acquise. Une rechute n'est pas un retour à la case départ, c'est un jour de pluie dans un climat qui s'est réchauffé. Le climat, lui, ne revient pas en arrière.

Et je vais vous dire mieux, et c'est l'expérience qui parle. Une rechute bien traversée est un accélérateur. Parce que traverser une crise après des semaines de calme, avec vos outils, et constater qu'elle passe comme les autres, c'est la preuve ultime, celle qui manquait : même quand ça revient, je sais faire. Beaucoup de gens datent leur vraie tranquillité non pas de leur dernière crise, mais de la première rechute qu'ils ont traversée sans paniquer.

Votre plan pour ces jours-là

Le jour où ça arrive, vous n'aurez pas envie de relire un guide. Alors voici le plan, court, à recopier dans votre fiche anti-rechute, à garder à portée de main.

Un. Nommez, et normalisez. C'est une rechute. C'est prévu, c'est normal, c'est écrit noir sur blanc au chapitre 28, et ça n'efface rien de ce que j'ai construit.

Deux. Traitez la vague comme une vague. Réflexe SOS, comme d'habitude : stopper le combat, observer et accueillir, se laisser porter. Une rechute n'a droit à aucun traitement de faveur, c'est de l'adrénaline, elle redescendra comme les autres.

Trois. Cherchez le tonneau, pas la malédiction. Dans les jours qui suivent, demandez-vous calmement ce qui a rempli le tonneau ces derniers temps. Le travail, une inquiétude, les nuits courtes, un rythme fou. Vous trouverez presque toujours. Et vous saurez quoi alléger.

Quatre. Resserrer les fondamentaux quelques jours. Le soupir quotidien si vous l'aviez laissé filer, le sommeil en priorité, la caféine en pause, une relecture du chapitre qui vous a le plus aidé. Pas un programme de crise, un retour aux réglages de base.

Cinq. Soyez doux avec vous-même, comme vous le seriez avec un ami qui traverse un creux. Pas de procès, pas de “je me croyais tiré d'affaire”. Vous êtes tiré d'affaire. La preuve, vous savez exactement quoi faire, et vous êtes en train de le faire.

Et la règle de toujours, qui ne change pas. Si ça dure, si ça s'aggrave, si le moral plonge ou que des pensées sombres s'invitent, on ne reste pas seul, on reconsulte. Demander de l'aide reste une force, à n'importe quel moment du chemin, y compris en pleine réussite.

Souvenez-vous de l'enfant qui apprend à marcher. Il fait dix pas, il tombe. Est-ce que quelqu'un lui dit que ces dix pas n'ont servi à rien, qu'il ferait mieux d'abandonner ? Non. On l'applaudit pour les dix pas, on l'aide à se relever, et tout le monde sait qu'il marchera. Vous êtes cet enfant, et vous marcherez. Les chutes font partie de l'apprentissage, elles ne veulent pas dire que vous n'y arriverez pas.

Et après : vivre sans la peur de la peur

On arrive au bout, alors je veux être honnête une dernière fois, comme je l'ai été à chaque page.

Je ne vais pas vous dire que vous ne ressentirez plus jamais la moindre angoisse. Ce serait faux, et vous savez maintenant pourquoi. La peur fait partie de l'équipement, elle est là pour de bonnes raisons, et elle vous rendra encore service. Il y aura des éclairs de première peur toute votre vie, comme pour tout le monde. Il y aura des périodes plus chargées, des tonneaux qui se remplissent, peut-être des vagues, de temps en temps, de plus en plus rares.

Ce que je vais vous dire, c'est ce qui change. Vous n'en aurez plus peur. Une vague pourra monter, et vous saurez, au fond de vous, de ce savoir tranquille qui vient de l'expérience, qu'elle va redescendre et que vous savez faire. Vous aurez cessé d'avoir peur d'avoir peur. Et ça, ça change absolument tout. Sans la seconde peur, les éclairs restent des éclairs, les vagues restent petites, et la vie reste à vous.

À quoi ça ressemble, concrètement

Imaginez. Retourner au restaurant et choisir sa place pour la vue. Aller au cinéma et s'asseoir au milieu de la rangée, parce que c'est là qu'on voit le mieux. Reprendre le métro en pensant à autre chose, le train, l'avion, les vacances loin. Faire la queue en rêvassant. Boire un café en terrasse, monter les escaliers quatre à quatre, danser, courir, sentir son cœur battre fort et trouver ça bon. Se coucher sans guetter, s'endormir en se laissant couler, avec plaisir.

Toutes ces choses minuscules pour les autres, et si précieuses pour vous, elles reviennent. Une à une, barreau après barreau, elles redeviennent ce qu'elles étaient avant, des non-événements. Le sommet du rétablissement, ce n'est pas un feu d'artifice, c'est cette banalité retrouvée, un mardi ordinaire dans le métro, à penser à tout autre chose.

Le cadeau caché

Et il y a autre chose, que je ne pouvais pas vous annoncer au début parce que vous ne m'auriez pas cru. Cette traversée vous laisse un cadeau.

Vous avez affronté, des dizaines de fois, ce que votre corps sait produire de plus terrifiant. Vous avez appris à rester debout dans la tempête, à lâcher prise sous la pression, à distinguer le danger réel du vacarme intérieur, à avancer avec la peur au ventre. Ce sont des compétences rares, et elles ne partent plus.

Vous le sentirez dans les moments où les autres flanchent. Le grand oral, l'entretien, l'annonce difficile, l'imprévu. Tout le monde aura le cœur qui cogne et le souffle court. Mais vous, ces sensations, vous les connaissez par cœur, vous avez passé des années à les apprivoiser, et elles ne vous impressionnent plus. Là où les autres découvrent la tempête, vous êtes en terrain connu. Beaucoup d'anciens anxieux le disent, et je le confirme. On ne sort pas de cette épreuve diminué. On en sort avec un sang-froid que peu de gens possèdent, parce que peu de gens ont eu à l'apprendre.

Je ne vous souhaite pas d'avoir eu des crises. Mais puisqu'elles sont là, sachez que le chemin pour en sortir vous laisse plus solide qu'avant elles. Ce n'est pas une consolation de façade, c'est, littéralement, de l'entraînement.

L'entretien, léger

Pour entretenir tout ça, rien de lourd. Gardez le soupir quotidien. Cinq minutes, c'est votre hygiène de fond, comme se brosser les dents. Gardez la carte SOS quelque part, dans un tiroir ou un coin de téléphone, même si vous ne la regardez plus, savoir qu'elle existe suffit. Continuez de vivre large. Chaque restaurant, chaque trajet, chaque file d'attente est une micro-dose d'entretien qui maintient le territoire ouvert. Et dans les périodes difficiles, quand la vie charge le tonneau, resserrez simplement les fondamentaux : sommeil, soupir, rythme. C'est tout. Avec le temps, même cet entretien devient invisible, c'est juste votre vie, de nouveau.

Un dernier mot, d'ami à ami

Vous voilà au bout du guide, et au début du chemin. Vous n'êtes plus la personne qui l'a ouvert. Vous comprenez ce qui vous arrive, vous avez l'outil, vous avez la carte, vous savez où vous allez et par où passer. Le plus dur est derrière vous, parce que le plus dur, c'était d'avancer dans le noir, et maintenant vous y voyez clair.

Il reste à marcher, à votre rythme, un pas après l'autre, avec les zigzags prévus au programme. Je serai dans vos écouteurs quand une vague montera, sur la carte au fond de votre poche, et dans ces pages chaque fois que vous voudrez revenir. Vous n'êtes plus seul, et vous ne l'avez d'ailleurs jamais été. Nous sommes des millions à être passés par là, et à en être sortis.

Prenez soin de vous. Et à bientôt, de l'autre côté.

Nicolas

Les textes des audios SOS

Vous trouverez ici, mot pour mot, le texte des sept audios SOS. Ils sont faits pour être écoutés, la voix vous accompagnera avec les pauses et les silences qui font une grande partie du travail. Mais lire ces textes a aussi sa valeur. Avant, pour savoir ce qui vous attend. Après, pour relire à tête reposée ce que la voix vous a dit. Et si une crise monte un jour sans que vous puissiez écouter, lisez lentement, ligne après ligne, en laissant respirer chaque phrase.

SOS Crise

Vous avez lancé cet audio, et c'est exactement ce qu'il fallait faire. Je suis là. À partir de maintenant, vous n'avez plus rien à décider, plus rien à gérer, plus rien à réussir. Suivez simplement ma voix. On va traverser ça ensemble, tranquillement, le temps qu'il faudra.

Ce que vous ressentez en ce moment, c'est une vague. Elle est montée, peut-être très vite, peut-être très fort. Et comme toutes les vagues, elle va redescendre. Votre corps ne peut pas maintenir cette intensité longtemps. L'adrénaline retombe toujours, d'elle-même. Cette crise redescendra, comme toutes les autres avant elle. Toutes les autres sont redescendues. Celle-ci n'a rien de spécial.

Peut-être que votre cœur cogne. Peut-être que l'air semble manquer, que vos jambes tremblent, que la tête tourne, que tout paraît un peu irréel. Peu importe le mélange du jour, c'est de l'adrénaline. Votre corps a déclenché son alarme de survie, par erreur, et il fait exactement ce pour quoi il est conçu. Il ne se casse pas. Il vous protège. Maladroitement, au mauvais moment, mais il vous protège.

Premier geste. On arrête de se battre.

Vous luttez peut-être depuis tout à l'heure. Vous essayez de contrôler, de faire passer, de retenir, de serrer les dents. Là, tout de suite, vous pouvez poser ça. Lâchez la corde. Vous n'avez pas à combattre cette crise. C'est le combat qui la nourrit, pas elle.

On va relâcher le corps, morceau par morceau. Doucement.

Desserrez les mâchoires. Elles sont serrées sans que vous le sachiez. Laissez la bouche s'entrouvrir légèrement, la langue se poser.

Maintenant les épaules. Elles sont montées vers les oreilles. Laissez-les tomber. Encore un peu. Voilà.

Les mains. Ouvrez les mains, dépliez les doigts, laissez les paumes s'ouvrir, posées où elles sont.

Le ventre. On le serre toujours, dans ces moments-là. Relâchez-le. Laissez-le être là, sans le rentrer, sans le tenir.

Et arrêtez de surveiller. Votre cœur sait battre tout seul, il le fait depuis toujours. Votre respiration aussi, elle se règle très bien sans vous. Vous n'avez rien à faire d'autre que d'être là, et de laisser votre corps faire son petit orage.

Deuxième geste. On observe, et on accueille.

Au lieu de fuir ce que vous ressentez, on va le regarder ensemble, comme si vous étiez un peu en retrait. En spectateur. Votre cœur bat vite ? C'est de l'adrénaline qui le fait accélérer pour nourrir vos muscles. Ce n'est pas un danger, c'est un moteur qui monte dans les tours. Votre souffle est court ? Vous ne manquez pas d'air, vous en prenez trop. C'est une fausse alerte, votre corps se protège, c'est tout.

Répétez doucement avec moi, dans votre tête. Prenez le temps de chaque phrase.

C'est de l'adrénaline, pas un danger.

C'est une fausse alerte, mon corps se protège.

C'est déjà arrivé, et c'est toujours passé.

Encore une fois, la dernière, celle qui compte. C'est déjà arrivé... et c'est toujours passé.

Et maintenant, le geste le plus étrange, et le plus puissant. N'essayez pas de chasser ces sensations. Laissez-les être là. Toutes. Le cœur, la chaleur, les jambes, le flou. Vous pouvez même, intérieurement, leur dire, d'accord. Vas-y. Tu peux être là. Monte, si tu dois monter.

Je sais que ça paraît fou de dire oui à ça. Mais vous le sentez peut-être déjà. Quand on arrête de repousser, ça arrête de grossir. La crise se nourrissait de votre résistance. En cessant de lutter, vous venez de lui enlever l'essentiel.

Si une pensée arrive, une de ces pensées de crise, “et si je tombais”, “et si c’était grave”, “et si ça ne s’arrêtait pas”, laissez-la passer comme un nuage. Ce n’est qu’une pensée. Elle est produite par la même alarme que les sensations, et elle vaut pareil, rien. Vous savez ce qui se passe vraiment dans votre corps. Vous savez que ça a été vérifié. Il n’y a pas de danger réel ici. Il y a juste une crise, et une crise, ça passe.

Troisième geste. On se laisse porter.

Vous n’avez pas à arrêter cette crise. Personne n’arrête une vague. Vous avez juste à ne plus vous mettre en travers de son chemin. Elle monte, elle atteint son sommet, et déjà, quelque part, elle commence à redescendre. C’est peut-être imperceptible pour l’instant. Ça n’a pas d’importance. Ça descend.

Pour l’accompagner, on va respirer ensemble, doucement. Pas pour la faire taire, on ne force rien. Juste pour glisser avec elle.

Inspirez par le nez, tranquillement. Ajoutez une petite inspiration par-dessus, comme pour compléter. Et soufflez lentement, longuement, par la bouche, jusqu’au bout du souffle.

Encore une fois. Inspirez par le nez. Une petite inspiration de plus. Et relâchez tout par la bouche, doucement, comme un soupir de fin de journée.

Une dernière fois, à votre rythme. Inspirez. Encore un peu. Et laissez tout redescendre avec le souffle.

Voilà. Vous n’avez rien à forcer. Vous laissez l’air sortir, et la crise faire son chemin.

Remarquez, maintenant. Sans rien chercher, sans rien exiger. C’est peut-être déjà un peu différent. Un peu moins fort. Ou simplement différent. C’est la vague qui suit son cours. Elle redescend toujours. Vous n’avez rien eu à faire pour ça, juste cesser de la nourrir.

Vous n’avez nulle part où aller. Restez là où vous êtes. Et tout doucement, vous pouvez recommencer à regarder autour de vous. Trouvez un objet, n’importe lequel, et regardez-le vraiment. Sa couleur. Sa forme. Écoutez les sons de l’endroit où vous êtes, les proches, les lointains. Le monde est toujours là. Il ne s’est rien passé de grave. Il ne se passera rien de grave.

Si la crise fait un dernier soubresaut, c’est normal, ça arrive souvent, un petit rappel avant de partir. Vous savez quoi faire maintenant. On ne se bat pas, on laisse passer. Elle n’a plus rien pour se relancer.

Vous venez de traverser ça sans vous battre. Prenez une seconde pour le mesurer, c'est exactement comme ça qu'on s'en sort. Pas en se battant plus fort. En arrêtant de se battre. Vous avez tenu, vous êtes resté, et ça passe. Chaque crise traversée comme ça apprend à votre cerveau que l'alarme peut se ranger. Celle-ci vient de compter.

Vous allez peut-être vous sentir fatigué dans les minutes qui viennent. C'est normal, et c'est même bon signe. Votre corps a mobilisé beaucoup d'énergie pour rien, il récupère, comme après un match. Laissez-le faire. Buvez un peu d'eau si vous en avez envie. Pas parce qu'il le faut, juste parce que ça fait du bien.

Restez avec ma voix aussi longtemps que vous voulez. Il n'y a pas de durée à respecter, pas de bonne façon de finir. Quand vous serez prêt, reprenez tranquillement votre journée, là où vous l'aviez laissée. Vous avez fait exactement ce qu'il fallait. Et la prochaine fois, si prochaine fois il y a, je serai encore là.

À bientôt. Tout va bien.

Le soupir guidé quotidien

Bienvenue dans votre entraînement quotidien. Cet exercice n'est pas pour les moments de crise. C'est un travail de fond, à faire une fois par jour, quand vous êtes au calme. Quelques minutes qui font baisser, jour après jour, votre niveau d'anxiété générale. Ce n'est pas magique, c'est de l'entraînement. Chaque séance compte, et c'est la régularité qui fait tout.

Installez-vous confortablement, assis ou allongé. Déposez ce que vous tenez. Vous pouvez fermer les yeux, ou garder le regard posé quelque part, doucement, sans fixer.

Avant de respirer, on relâche. Les mâchoires d'abord, desserrez-les, laissez la bouche s'entrouvrir. Les épaules, laissez-les descendre, loin des oreilles. Les mains, ouvertes, posées, lourdes. Le ventre, relâché, libre de bouger avec le souffle.

On va faire ensemble ce qu'on appelle le soupir physiologique. Votre corps le connaît déjà. C'est le soupir qu'il fait tout seul dans le sommeil, et après les gros chagrins. Nous, on va juste le faire exprès. C'est très simple. Deux inspirations par le nez, une grande puis une petite par-dessus, et une longue expiration par la bouche, jusqu'au bout.

On commence. Inspirez par le nez, tranquillement, sans forcer. Et une petite inspiration de plus, par-dessus, comme pour remplir le dernier étage. Maintenant, soufflez lentement par la bouche. Longuement. Jusqu'au bout du souffle.

Encore. Une inspiration par le nez. Une seconde, plus petite. Et on relâche tout, longuement, par la bouche. Laissez les épaules descendre avec le souffle.

Encore une fois. Inspirez. Complétez. Et soufflez, lentement, comme on ferme doucement une porte.

Vous n'avez rien à réussir. Si la double inspiration accroche un peu, ce n'est pas grave, l'essentiel est ailleurs. L'essentiel, c'est l'expiration. C'est elle qui apaise. Laissez-la simplement être un peu plus longue que l'inspiration, à chaque cycle.

On continue, à votre rythme maintenant. Je vous accompagne, mais c'est vous qui menez. Deux inspirations par le nez. Une longue expiration par la bouche.

Encore. Inspirez, complétez. Et soufflez.

Encore.

Si des pensées passent, c'est normal, elles font partie du paysage. Vous n'avez pas à les chasser. Remarquez-les, laissez-les continuer leur chemin, et revenez au souffle. Revenir au souffle, c'est ça, l'exercice. Chaque retour compte.

Encore quelques cycles, tranquillement. Inspirez, inspirez encore un peu. Et soufflez, tout doucement, tout du long.

Un cycle encore.

Un dernier, le plus lent de tous. Inspirez. Complétez. Et laissez tout partir avec le souffle, les épaules, la journée, le reste.

Voilà. Laissez maintenant la respiration reprendre son rythme naturel, sans la piloter. Elle sait faire.

Remarquez l'état dans lequel vous êtes, sans le juger et sans rien exiger. Peut-être un peu plus posé. Peut-être un peu plus lent. Peut-être rien de spécial aujourd'hui, et c'est très bien aussi. Les séances où on ne sent rien comptent autant que les autres. Ce qui travaille, c'est la répétition, jour après jour.

C'est ça que vous installez, un peu plus chaque jour. Un système nerveux qui apprend à redescendre. Un geste qui devient tellement familier qu'il sera là, tout seul, le jour où vous en aurez besoin.

C'est terminé pour aujourd'hui. À demain, même endroit, même moment si vous pouvez. C'est la régularité qui fait tout. Prenez soin de vous.

SOS Nuit

Vous vous êtes réveillé, et la peur est là. Le cœur qui cogne, peut-être. La chaleur, le souffle court, cette impression d'avoir été tiré du sommeil par une alarme. C'est exactement ça, d'ailleurs. Une alarme. Une fausse alerte, qui s'est déclenchée pendant que vous dormiez. Ça existe, c'est connu, ça porte même un nom, la crise nocturne. Ce n'est pas plus grave qu'une crise de jour. C'est juste plus impressionnant, parce qu'on se réveille dedans, sans avoir vu la montée.

Vous êtes dans votre lit. Il fait nuit. Vous êtes en sécurité. Rien, dans cette pièce, n'a changé depuis que vous vous êtes endormi. La seule chose qui s'est allumée, c'est l'alarme. Et vous savez ce qu'on fait avec les fausses alarmes. On n'y ajoute rien. On les laisse s'éteindre.

Vous n'avez rien à faire d'autre que de rester allongé et de suivre ma voix. Si vous préférez vous asseoir un moment, ou allumer une petite lumière, faites-le tranquillement. Il n'y a pas de règle. Il y a votre confort.

D'abord, on arrête de lutter. Ne cherchez pas à vous rendormir de force, on ne se rendort pas de force, et ce n'est pas le moment d'essayer. Ne cherchez pas non plus à faire partir la sensation. Posez tout ça. Pour l'instant, il n'y a que la nuit, votre lit, et cette crise qui va passer.

Laissez votre corps devenir lourd. La tête, lourde dans l'oreiller.

Les épaules, qui s'enfoncent doucement dans le matelas.

Les bras, lourds. Les mains, ouvertes.

Le dos, déposé, porté par le lit. Vous n'avez rien à tenir, le lit vous tient.

Les jambes, lourdes, longues.

Et le ventre, qu'on relâche. Laissez-le bouger avec le souffle, tout seul.

Maintenant, observez, sans vous alarmer. Votre cœur s'est peut-être emballé en vous réveillant. C'est de l'adrénaline, pas un danger. Il fait exactement son travail, et il va ralentir tout seul, comme toujours. Peut-être que des pensées tournent, plus étranges que d'habitude, parce que la nuit, l'esprit embrumé mélange tout. Laissez-les passer. On ne discute pas avec les pensées de trois heures du matin, elles ne valent rien à cette heure-là.

Répétez doucement avec moi, dans votre tête, au rythme de la nuit.

C'est de l'adrénaline, pas un danger.

C'est une fausse alerte, mon corps se protège.

C'est déjà arrivé... et c'est toujours passé.

Laissez la sensation être là, dans le noir. Ne la repoussez pas. Elle peut rester un moment, ça ira quand même. Vous, vous restez allongé, lourd, tranquille. Elle se fatiguera avant vous.

On va respirer un peu ensemble, pour accompagner la nuit. Rien à forcer, rien à réussir. Inspirez par le nez, doucement. Une petite inspiration de plus. Et soufflez longuement, par la bouche, en laissant votre corps s'enfoncer un peu plus dans le lit à chaque expiration.

Encore. Inspirez. Encore un peu. Et relâchez tout, doucement, dans le matelas.

Une dernière fois, la plus lente. Inspirez. Complétez. Et laissez la nuit reprendre, avec le souffle.

Voilà. Laissez maintenant la respiration faire sa vie, toute seule, comme elle le fait chaque nuit depuis toujours.

Et maintenant, le plus important pour la suite de votre nuit. Enlevez-vous la pression de dormir. Vous n'êtes pas obligé de vous rendormir tout de suite. Vous n'êtes obligé de rien. Votre seule mission, là, c'est de vous reposer. Rester allongé, au chaud, les yeux fermés si c'est confortable, c'est déjà du repos, et le repos compte presque autant que le sommeil. Le sommeil, lui, reviendra tout seul, quand il voudra, comme un chat. N'essayez pas de l'appeler. Laissez-le revenir de lui-même.

La vague est déjà en train de redescendre, à son rythme. Votre cœur ralentit, tout seul. Votre corps se refroidit doucement, il se réinstalle dans la nuit. Laissez vos pensées devenir floues. Elles peuvent défiler, comme des phares de voiture au plafond. Regardez-les passer, de loin, sans les suivre.

Laissez le lit vous porter. Il n'y a rien à faire. Rien à surveiller. Rien à réussir. Juste être là, au chaud, dans le noir, pendant que tout redescend.

Si le sommeil vient pendant que je parle, laissez-le venir. Vous pouvez me quitter sans prévenir, c'est fait pour. Et s'il ne vient pas tout de suite, restez avec ma voix, ou laissez la piste se finir et continuez de flotter, simplement. Au bout d'un long moment sans som-

meil, si rester au lit devient pénible, vous pouvez aussi vous lever un peu, lire quelque chose de doux dans une lumière faible, et revenir quand les yeux piquent. Tout est permis, du moment que vous ne luttez pas.

La nuit fait son travail, votre corps aussi. Et vous, vous avez fait le vôtre. Vous n'avez pas lutté.

Dormez bien, quand ça viendra. Et ça viendra.

SOS Montée d'angoisse

Vous avez lancé cet audio parce que quelque chose est en train de monter. Pas une crise, pas encore. Cette boule au ventre, cette tension qui s'installe, ces pensées qui commencent à tourner. C'est exactement le bon moment pour m'écouter. Pas pour empêcher quoi que ce soit, on n'est pas là pour ça. Juste pour traverser ce moment autrement que d'habitude.

D'abord, mettons des mots sur ce qui se passe. Quelque part dans votre journée, ou dans vos pensées, quelque chose a réveillé la vigilance. Peut-être un rendez-vous qui approche. Un trajet prévu. Une sensation que vous avez remarquée. Une conversation qui a laissé une trace. Ou rien de précis du tout, et c'est très bien aussi. Le corps a ses marées, il n'a pas toujours besoin d'une raison.

Et depuis, une petite voix pose des questions. Et si ça montait. Et si ça recommençait. Et si ça arrivait là-bas, devant tout le monde. Et si je n'y arrivais pas.

Cette voix, vous la connaissez par cœur. Alors regardons-la ensemble pour ce qu'elle est.

Ces pensées en "et si" ne sont pas des informations. Ce ne sont pas des prédictions non plus. Rappelez-vous leur bilan, elles ont annoncé cent catastrophes, il n'en est pas arrivé une seule. C'est le bruit que fait un système d'alarme trop sensible. Votre cerveau vous protège avec trop de zèle. Il vous propose des scénarios, comme on distribue des prospectus dans la rue. Vous n'êtes pas obligé de les prendre. Vous n'êtes surtout pas obligé de les lire jusqu'au bout.

Alors on va faire quelque chose d'un peu étrange avec ces pensées. On ne va pas les chasser, ça ne marche pas, elles reviennent toujours. On ne va pas les analyser non plus, ni se rassurer point par point. Vous l'avez déjà fait mille fois, ça calme deux minutes et ça revient par une autre porte. On va juste leur répondre, tranquillement, presque en haussant les épaules. D'accord. Peut-être. On verra bien.

Essayez, là, maintenant, avec la pensée qui tourne. Laissez-la se dire, entièrement, sans la couper. Et répondez-lui, intérieurement, sans agressivité. D'accord. On verra bien.

Encore une fois, si elle insiste. Elle peut insister, c'est son métier. D'accord. Peut-être. On verra bien.

Vous sentez ce qui se passe quand on répond ça ? La pensée perd son urgence. Elle attendait un débat, c'est le débat qui la nourrit, dans un sens comme dans l'autre. Un "on verra bien" tranquille, et elle n'a plus rien à quoi s'accrocher. Elle reviendra peut-être dans cinq minutes. Ce n'est pas grave. Vous avez la même réponse en réserve, elle marche à chaque fois.

Maintenant, le corps. Cette tension, dans le ventre, la poitrine, la gorge, là où elle est chez vous. On ne va pas la faire partir non plus. C'est de l'adrénaline en petite dose, une fausse alerte qui chauffe à bas régime. Elle peut être là. Elle a le droit. Dites-le-lui, intérieurement. Tu peux être là, toi aussi. Je continue ma journée avec toi s'il le faut.

Relâchez simplement ce qui peut l'être, sans rien forcer. Les mâchoires. Les épaules. Le ventre, qu'on serre toujours sans s'en rendre compte. Voilà. La tension peut rester, mais elle n'aura pas les muscles en plus.

Si vous voulez, on peut souffler un peu, ensemble. Pas pour éteindre quoi que ce soit, juste pour accompagner. Inspirez par le nez. Une petite inspiration de plus, par-dessus. Et soufflez lentement, longuement, par la bouche.

Encore une fois, tranquillement. Inspirez. Encore un peu. Et laissez tout redescendre avec le souffle.

Voilà. Rien à réussir, rien à mesurer.

Maintenant, la chose la plus importante de cet audio. Cette montée d'angoisse essaie peut-être de négocier quelque chose avec vous. Annuler ce rendez-vous. Reporter ce trajet. Trouver une excuse pour ce soir. Rentrer plus tôt. Vous connaissez cette négociation, et vous savez ce qu'elle coûte. Chaque fois qu'on cède, l'angoisse gagne du terrain, et la prochaine fois, elle demande plus.

Alors aujourd'hui, on ne cède pas. On n'annule rien. Vous pouvez y aller avec la boule au ventre, si elle est encore là. Vous pouvez faire les choses accompagné de cette tension, imparfaitement, et ça compte exactement pareil. C'est même comme ça, précisément

comme ça, que vous apprenez à votre cerveau que ces situations ne méritent pas d'alarme. Vous n'avez pas besoin d'être calme pour vivre votre vie. L'angoisse peut être là, du moment qu'elle ne décide plus à votre place.

Et rappelez-vous, si la vague devait vraiment monter tout à l'heure, là-bas, vous savez faire. Vous avez le réflexe SOS. Vous avez vos audios dans la poche. Vous avez déjà traversé toutes les crises de votre vie, y compris les jours où vous ne saviez rien de tout ça. Il n'y a pas de mauvais scénario. Il y a des moments plus ou moins confortables, et ils passent tous.

Reprenez votre journée, maintenant. Doucement, sans vérifier si l'angoisse est encore là. Elle partira quand elle voudra, et ce n'est plus votre affaire. Vous avez mieux à faire.

Vous avez bien fait de prendre ces quelques minutes. À tout à l'heure, ou à la prochaine fois. Vous savez où me trouver.

SOS En public

Vous êtes quelque part, au milieu d'autres gens, et une crise monte. Gardez les yeux ouverts, restez comme vous êtes, debout, assis, en marche, peu importe. Pour tout le monde autour de vous, vous êtes simplement quelqu'un qui écoute de la musique. Personne ne voit rien, et personne ne verra rien. Ce que vous vivez se passe entièrement à l'intérieur. Sur votre visage, il n'y a presque rien à voir. Et moi, je reste avec vous jusqu'au bout.

Première chose, on ne file pas vers la sortie. Vous n'avez pas à fuir cet endroit, parce qu'il n'y a rien à fuir ici. Cet endroit est le même qu'il y a cinq minutes, quand tout allait bien. Ce qui a changé, c'est une alarme intérieure, et une alarme, ça se laisse sonner. C'est la fuite qui nourrirait la peur. En restant, vous avez déjà fait le plus important.

Si vous êtes dans un transport et qu'il s'est arrêté, un métro entre deux stations, un train en pleine voie, écoutez bien ceci. L'arrêt n'est pas un danger, c'est un retard. Votre alarme confond les deux, c'est tout. Le wagon est sûr, l'air ne manque pas, et ça va repartir, comme ça repart toujours.

Maintenant, discrètement, on relâche. Personne ne le verra. Desserrez la mâchoire. Laissez tomber les épaules, doucement. Si vos mains agrippent quelque chose, un sac, une barre, votre téléphone, desserrez un peu les doigts. Relâchez le ventre. Si vous êtes debout, sentez vos pieds dans le sol, ils vous portent très bien. Vos jambes peuvent trembler et vous porter en même temps. Elles n'ont jamais lâché personne en pleine alerte, c'est même le moment où elles sont le plus solides.

Maintenant, observez ce qui se passe, comme un spectateur curieux. Le cœur qui bat, c'est de l'adrénaline, pas un danger. La chaleur qui monte, c'est le moteur qui chauffe, rien d'autre. Le souffle court, vous prenez trop d'air, pas trop peu. Tout ça, vous le connaissez. Tout ça a déjà été vérifié.

Dans votre tête, sans bouger les lèvres, répétez avec moi.

C'est de l'adrénaline, pas un danger.

C'est une fausse alerte, mon corps se protège.

C'est déjà arrivé, et c'est toujours passé.

Et maintenant, ne repoussez pas les sensations. Laissez-les être là, au milieu des gens, le temps qu'elles voudront. Vous pouvez avoir le cœur qui cogne et faire la queue. Vous pouvez avoir chaud et écouter la réunion. Vous pouvez trembler un peu et rester dans le wagon. L'un n'empêche pas l'autre, et personne n'en saura jamais rien.

Si une pensée arrive, "et si les gens voyaient", "et si je devais sortir", laissez-la passer comme le reste. Les gens ne voient rien, ils sont occupés par leur propre film. Et vous n'avez pas besoin de sortir. Vous avez juste envie de sortir, et l'envie, ça se laisse passer aussi.

On va respirer tranquillement, sans que ça se voie. Une inspiration par le nez, discrète. Une petite de plus. Et une longue expiration, lente, par le nez ou par la bouche entrouverte, comme un soupir discret.

Encore une fois, tranquillement. Et relâchez.

Voilà. De l'extérieur, il ne s'est rien passé. À l'intérieur, la vague est en train de faire sa courbe. Elle monte, elle culmine, elle redescend. Comme toujours.

Pendant qu'elle finit de descendre, revenez au monde. Regardez vraiment autour de vous, une couleur quelque part. Une personne, ce qu'elle porte, ce qu'elle lit. Les sons de l'endroit. Si quelqu'un vous parle, répondez, même court, parler ancre. Si vous faisiez quelque chose, reprenez-le, même à moitié. Avancer dans la file, regarder par la fenêtre, hocher la tête en réunion.

Vous êtes en train de faire une chose immense, mine de rien. Vous restez, là où la peur vous disait de fuir. C'est ça, la victoire. Pas d'être calme. D'être resté. Chaque minute passée ici apprend à votre cerveau que cet endroit est sans danger, et la prochaine fois

sera plus facile. Vous êtes en train de reprendre du terrain, debout, au milieu des gens, sans que personne le sache. Personne ne le voit, et c'est pourtant une des victoires qui comptent le plus.

La crise redescend. Continuez ce que vous étiez en train de faire, tranquillement. Restez avec ma voix le temps qu'il faut, ou quittez-moi quand vous voulez, vous n'avez plus besoin de moi, là. Vous êtes resté. Ça passe. Et vous saurez refaire.

SOS Jour difficile

Si vous avez lancé cet audio, c'est que ce n'est pas un bon jour. Peut-être qu'une crise est revenue, alors que ça allait mieux depuis des semaines. Peut-être que l'angoisse traîne depuis ce matin sans raison. Peut-être que vous êtes juste fatigué de tout ça, fatigué de faire attention, fatigué de gérer. Et quelque part dans votre tête, il y a cette phrase qui tourne. Ça y est, tout revient. Tout ça n'a servi à rien.

Je vais m'occuper de cette phrase dans un instant, parce qu'elle est fausse, et je vais vous montrer pourquoi. Mais d'abord, je veux vous dire autre chose.

C'est normal d'avoir des jours comme ça. Pas "normal" pour vous consoler. Normal au sens propre, prévu, écrit noir sur blanc dans la méthode. Le rétablissement n'est pas une ligne droite, il ne l'a jamais été pour personne. C'est une courbe en dents de scie qui monte. Des bonnes semaines, puis un creux, puis mieux qu'avant, puis un autre creux. Les creux font partie du chemin. Vous êtes dans un creux. Vous n'êtes pas revenu au départ.

Maintenant, regardons cette phrase en face. "Tout revient, rien n'a servi".

Réfléchissez avec moi. Est-ce que vous avez oublié ce qu'est une vague ? Non. Est-ce que vous avez oublié que le cœur qui cogne, c'est de l'adrénaline ? Non. Est-ce que vous avez oublié les trois temps du réflexe ? Non plus. La preuve, vous êtes là, en train d'écouter, au lieu d'être aux urgences ou enfermé dans la panique. Tout ce que vous avez appris est encore là. Un cerveau ne désapprend pas en un mauvais jour ce qu'il a appris en des semaines d'expériences. Tout ce que vous avez construit, tout ce que vous avez prouvé, reste acquis. Un mauvais jour ne peut pas effacer ça.

Alors pourquoi ce creux, aujourd'hui ? Il y a presque toujours une explication, et elle est presque toujours banale. La fatigue, d'abord. Chez quelqu'un comme nous, la fatigue rejoue les symptômes. Une mauvaise semaine de sommeil, un surmenage, un début de rhume, et voilà la tête légère, le cœur bruyant, l'émotivité à fleur de peau. Ce n'est pas l'anxiété qui revient. C'est la fatigue qui donne les mêmes sensations. Ou alors le tonneau

s'est rerepli sans que vous le voyiez. Une période chargée, un souci qui traîne, des choses encaissées sans les compter. Ou simplement le corps qui a ses marées, sans raison particulière. Il n'y a rien de mystérieux là-dedans. Juste de la mécanique, et cette mécanique, vous la connaissez.

Alors voilà ce qu'on va faire de cette journée. Pas un plan de bataille. Un plan de douceur.

Un. On arrête de se juger, tout de suite. Vous ne diriez jamais à un ami dans un creux "tu vois, tout ça n'a servi à rien". Vous lui diriez, c'est un mauvais jour, ça arrive, ça va passer. Dites-vous exactement ça. Vous êtes cet ami.

Deux. Si une crise monte aujourd'hui, elle n'a droit à aucun traitement de faveur. C'est une crise, on la traverse comme les autres. On ne se bat pas, on observe, on accueille, on se laisse porter. Une crise de jour de rechute redescend exactement comme les autres. Elle n'est ni plus forte, ni plus maligne. Elle tombe juste un jour où vous êtes fatigué, c'est tout.

Trois. Ce soir et demain, on resserre les fondamentaux, tranquillement. Dormir en priorité. Lever le pied sur le café. Le soupir quotidien, si vous l'aviez laissé filer ces derniers temps, et ce n'est pas un reproche, ça arrive à tout le monde quand ça va mieux. On remet juste les habitudes en route, comme on ressort un pull quand il refait froid.

Quatre. Et on continue. Demain ou après-demain, on refait un barreau, même petit, même déjà fait cent fois. Pas pour prouver quoi que ce soit. Pour reprendre la marche. Après un creux, on ne repart pas de zéro. On repart de là où on était, avec une expérience de plus.

Je veux vous dire encore une chose, et c'est peut-être la plus importante de cet audio.

Un jour, vous repenserez à cette journée, et vous comprendrez qu'elle a compté plus que les bonnes. Parce que traverser un mauvais jour sans tout jeter, revenir aux gestes malgré le découragement, se parler doucement quand tout pousse à se juger, c'est ça, le vrai rétablissement. Pas les semaines où tout va bien. Les jours comme aujourd'hui, où on tient sans se battre. Beaucoup de gens racontent, après coup, que leur première rechute bien traversée a été un tournant. Peut-être que vous êtes en train de vivre la vôtre.

Respirez un coup avec moi, pour finir. Inspirez par le nez. Un peu plus. Et soufflez longuement, en laissant tomber les épaules, et la journée avec.

Voilà. Ce soir, faites simple. Un repas correct, pas d'écran jusqu'à pas d'heure, un lit tôt. Demain est un autre jour, et après un creux, la plupart du temps, ça remonte.

Vous n'avez rien perdu. Vous êtes fatigué, et vous êtes toujours en chemin. Ce n'est pas la même chose du tout.

Prenez soin de vous. À demain.

SOS Voyage

Vous êtes en voyage, ou sur le point de partir. Peut-être dans la salle d'embarquement, peut-être déjà assis à votre place, peut-être dans un train qui file. Et quelque chose monte, ou menace de monter. L'appréhension, la boule au ventre, les "et si" du voyageur. Vous avez bien fait de me lancer. On va faire ce trajet ensemble, tranquillement.

D'abord, félicitations. Je suis sérieux. Vous êtes là, dans ce siège, alors qu'une partie de vous a probablement négocié pendant des jours pour annuler. Vous avez gagné cette négociation-là. Le plus dur est fait. Le reste, c'est du trajet, et le trajet, on le fait ensemble.

Mettons d'abord des mots sur ce qui rend les voyages si particuliers pour nous. Ce n'est pas le train, ce n'est pas l'avion. C'est l'idée qu'on ne peut pas descendre. Le cerveau anxieux ne demande qu'une chose, une porte de sortie disponible, et il classe "danger" tout endroit qui n'en a pas. C'est aussi simple que ça. Votre alarme confond "je ne peux pas sortir" avec "je suis en danger". Or ce sont deux choses complètement différentes. On ne peut pas descendre d'un avion en vol, et on n'a aucune raison d'en descendre. Il vous emmène exactement là où vous avez choisi d'aller.

Et rappelez-vous ce que vous savez des vagues. Une crise dans un avion ou un train est une crise comme les autres. Elle monte, elle culmine, elle redescend, que vous soyez à dix mille mètres ou dans votre salon. Elle ne devient pas plus dangereuse parce que les portes sont fermées. Elle est juste plus inconfortable à traverser, et l'inconfort, vous savez faire.

Si vous êtes en avion, quelques mots sur cette machine, parce que la connaître apaise. L'avion est fait pour voler comme un bateau est fait pour flotter. C'est son élément. Les bruits que vous entendez, moteurs qui changent de régime, trains qui rentrent, volets qui bougent, sonnettes en cabine, c'est la machine qui travaille normalement, pilotée par des professionnels qui font ça plusieurs fois par jour. Et les turbulences, parlons-en. C'est de l'inconfort, pas du danger. L'avion est conçu pour en encaisser beaucoup plus que ce que vous rencontrerez jamais. Pensez à une voiture sur une route pavée. Ça secoue, ça ne casse rien. Le personnel de bord continue de servir les plateaux pendant ce temps-là. Regardez-les faire. S'ils sont tranquilles, c'est que tout est normal.

Votre corps, lui, peut produire ses petites sensations de voyage. Les oreilles qui se bouchent, le ventre qui s'allège au décollage, une chaleur, un cœur qui s'accélère. C'est le voyage plus l'adrénaline, rien d'autre. Tout a été vérifié, vous le savez.

Maintenant, installons-nous. Le dossier vous porte, laissez-vous porter par lui, vraiment. Desserrez la mâchoire. Laissez tomber les épaules. Ouvrez les mains sur vos cuisses, lâchez l'accoudoir si vous l'agrippez. L'avion vole aussi bien quand on ne le tient pas. Relâchez le ventre. Sentez vos pieds posés au sol, le siège qui vous tient. Vous n'avez rien à porter. C'est la machine qui porte, c'est son travail.

Si une crise monte, là, maintenant, on la traite comme d'habitude. On ne se bat pas. On la regarde. C'est de l'adrénaline, pas un danger. C'est une fausse alerte, mon corps se protège. C'est déjà arrivé, et c'est toujours passé.

On laisse les sensations être là, à côté de nous, comme un bagage de plus. Et on se laisse porter, au sens propre pour une fois. Par le siège, par la machine, par le trajet qui avance tout seul.

Respirons un peu ensemble, discrètement. Personne ne voit rien, comme toujours. Inspirez par le nez. Une petite inspiration de plus. Et soufflez lentement, longuement, comme un soupir de voyageur qui s'installe.

Encore une fois. Inspirez. Complétez. Et relâchez tout, avec les épaules.

Voilà. Vous pouvez refaire ce cycle de temps en temps pendant le trajet, tranquillement, pour accompagner. Jamais pour éteindre. Il n'y a rien à éteindre, juste un trajet à vivre.

Un mot sur les pensées de voyage, les "et si" spéciaux long courrier. Et si ça montait au milieu du vol, et si ça durait tout le trajet, et si je ne tenais pas jusqu'à l'arrivée. Vous connaissez la réponse maintenant. D'accord. Peut-être. On verra bien. Et j'ajoute celle-ci, pour la route. Aucune crise ne dure un trajet entier. Aucune. L'adrénaline se dissipe bien avant l'atterrissage, elle se dissipe toujours. Si une crise vient, elle sera passée avant que le chariot de boissons soit revenu.

Pendant que le trajet avance, revenez au monde, doucement. Regardez par le hublot ou la fenêtre, si vous en avez envie. La terre vue d'en haut, le paysage qui file, c'est un spectacle qu'on oublie de regarder. Ou regardez la cabine. Les gens qui dorment, qui lisent, qui s'ennuient. Tout ce petit monde est parfaitement tranquille. Un film, un livre, de la musique, ou rien. Tout est permis, du moment qu'on ne monte pas la garde. Vous n'avez rien à surveiller. Ni le vol, il a ses pilotes. Ni votre corps, il a l'habitude.

Et pensez une seconde à ce qui vous attend à l'arrivée. Les gens, ou le lieu, ou le lit d'hôtel, ou juste le fait d'être arrivé. C'est pour ça que vous êtes assis là. La peur voulait vous le confisquer, et vous êtes en train de le reprendre, kilomètre par kilomètre, tranquillement assis.

Chaque voyage fait, même inconfortable, même imparfait, apprend à votre cerveau que les trajets sont praticables. Celui-ci est en train de compter. Le prochain sera plus facile, et celui d'après encore plus.

Restez avec ma voix le temps que vous voulez, ou relancez-moi plus tard dans le trajet si besoin. Je ne descends pas avant vous. Bon voyage. Vous êtes exactement là où vous avez décidé d'être.