



DANSER AVEC mon amie la peur

Le déconfinement qui arrive, des étapes, des phases... C'est compliqué. Les écoles ? Mon enfant ne peut pas y aller t moi je dois aller travailler et si j'attrape le virus... et si je le transmets. J'ai peur d'aller au supermarché, de reprendre le métro, de croiser des gens qui eux ont vu des gens. L'anxiété ne s'est jamais autant pointée dans nos vies qu'en ce moment car nous sommes en permanence en train de cotoyer l'incertitude et le cerveau humain adore contrôler la situation sauf qu'en ce moment on a perdu les manettes !

• RESPIRER

Alors on fait comment pour dompter l'anxiété ? Tout d'abord, on peut commencer par respirer. Si votre cerveau s'emballle au point de ne plus savoir comment faire, une application existe, c'est Respirelax. Téléchargez-la et prenez le temps de tout calmer avant de faire quoi que ce soit.

Si la peur ne disparaît pas...écoutez-là... Prenez des jumelles et observez chaque signe corporel qui vous habite. Où se trouve votre peur dans votre corps ? Dans le ventre ? Dans le coeur ? Dans les épaules ? Dans la gorge ? Dans les jambes ? Ça fait quoi ? Ça tire, ça pique ? Ça pousse ? C'est chaud, c'est froid ? Il se peut que cela soit désagréable à un moment donné, mais poursuivez l'exercice. Vous verrez que si vous écoutez votre peur jusqu'au bout, elle finira par s'en aller.

La K7 continue de tourner ? Et si mon enfant joue à touche-touche avec un autre enfant ? Et si je perds mon travail car je ne suis pas assez productive ? Et si je dois vendre ma maison car je ne peux plus la payer ? Et si... On parle de K7, pas de CD,

ni de MP3 car les ruminations qui gaspillent notre énergie, nous pouvons les considérer comme du vieux stock qui ne nous aident pas à faire face aux défis actuels ! Ce qu'on peut faire? Accepter de ne pas pouvoir tout contrôler et agir sur ce qui peut l'être. Par ailleurs, faire une petite gym des pensées peut s'avérer utile : est-ce vraiment si épouvantable que mon enfant retourne/ou pas à l'école ? Est-ce que tu as des preuves ? Que dirais-tu à un ami ? Suite à cet exercice, transformez vos ruminations en pensées aidantes car nos pensées sont la source de nos émotions. Donc pour diminuer la peur, changez de K7, ou plutôt allumez spotify... vous aurez plus de choix !

• SE CONFRONTER À L'INCONNU

Pour quitter la peur, il faut la traverser. Vous avez changé de vie il y a 6 semaines, c'est possible de changer à nouveau. Et si les issues ne sont pas toutes heureuses: qu'en effet vous perdiez votre travail ou que vous deviez vendre votre maison... et alors ? C'est pas simple, loin de là, car cela nous

confronte à l'inconnu. Un lieu pourtant magique et souvent nous faisons tout pour ne pas y aller (M.L. Patel) La vie est faite d'épreuves mais chacune d'elles donne lieu à quelque chose de merveilleux. Pensez à un accouchement, si vous avez vécu cela, vous pouvez traverser toutes vos peurs car elles vous amèneront nécessairement vers quelque chose de beau. Frédéric Lenoir racontait à une conférence qu'en Chine il existe une rivière torentielle: si on décide de la traverser à la nage, on se noie. Par contre, si on se laisse porter par le courant, en économisant notre énergie, on peut espérer arriver de l'autre côté de la rive. La peur c'est un peu ça. Contrairement à la rivière, elle n'est pas dangereuse... Personne ne meurt de peur contrairement à l'expression donc rentrez dedans et acceptez tout ce qui vient et qui vous échappe... Tout va bien se passer !

• MISER SUR L'ORGANISATION

Une autre piste pour faire face au stress, à la peur, l'anxiété, c'est l'organisation. Vous vous retrouvez seul à la maison en télétravail avec 2 ou 3 enfants en bas âge. A moins d'être la réincarnation de Mary Poppins, garder une santé mentale dans ces conditions me semble compromis. L'art naît de la contrainte... et ce qu'on nous demande de faire en ce moment s'apparente à de l'art: l'art de l'adaptation. Et il en sort des choses magnifiques. Peut être allez-vous mettre en place une gestion de votre quotidien absolument merveilleuse ! Les hôtels Hilton font des changements majeurs tous les 4 ans pour rester au top. Et vous, vous faites quoi pour que votre vie obtienne 5 étoiles ? C'est peut-être l'occasion de remettre l'essentiel au programme. Un chouette outil en matière d'organisation est le «bullet journal». Il s'agit de collectionner dans un carnet, un agenda mensuel, hebdomadaire et quotidien, des listes organisées, histoire de ranger son cerveau et de faire enfin la peau à cette charge mentale.

Alors c'est vrai, nous sommes mis à l'épreuve et ce à différents niveaux et différentes intensités selon nos réalités. Ne mettons sous aucun prétexte un bouchon sur nos peurs, elles sortiront de toutes façons mais accueillons-les. Choisissons de les inviter à notre table, faisons connaissance en elles et après un moment d'apprivoisement, nous pourrions swinguer avec elles pour enfin les laisser s'en aller.

• Bullet journal



Retrouvez-nous lors de nos webinaires sur l'anxiété, l'estime de soi et la motivation sur www.psychoeducation.be/collections/formations-en-ligne



Stéphanie de Schaetzen

est logopède (orthophoniste) de formation. Elle s'est spécialisée dans la prise en charge logopédique des troubles du langage écrit (dyslexie-dysorthographe), de la cognition mathématique (dyscalculie) et dans la prise en charge psychoéducative des troubles d'apprentissage et du comportement, principalement le TDAH/H. Elle a créé et coordonne l'escape Crescendo de Jodoigne (Belgique), un centre thérapeutique pluridisciplinaire pour enfants, adolescents et familles. Elle anime de nombreuses conférences et formations.

Valentine Anciaux

a étudié la psychologie en Belgique et a complété sa formation par un Master en psychoéducation à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Elle est actuellement intervenante auprès d'enfants et d'adolescents présentant des troubles d'apprentissage et des troubles du comportement et propose un soutien à l'éducation aux parents. Elle donne également des formations aux enseignants et aux intervenants psychosociaux sur les approches innovantes en gestion de la motivation, de l'estime de soi, de troubles du comportement, troubles d'apprentissage et Trouble Déficitaire de l'Attention (TDAH/H).



Envoyez-nous le thème qui vous intéresse pour l'article de la semaine prochaine !

-> marketing@vlan.be

