

Ces derniers temps, j'observe beaucoup d'informations circuler sur l'anxiété et les angoisses. Mais je vois très peu de conseils pour les endiguer totalement.

Aujourd'hui, je pense avoir la légitimité pour en parler parce que je l'ai vécu durant une grande partie de ma vie et à son paroxysme, il y a 8 ans.

L'anxiété et l'angoisse régulières ont des conséquences de plonger dans une dépression. Lorsque le système nerveux fonctionne en permanence en état électrique, il y a une possibilité de court-circuit...

Ici, je vais parler de mon expérience. Il y a eu un moment de ma vie où j'ai fonctionné sur un mode pile électrique en raison d'expériences difficiles. Le mental ne s'arrêtait plus. J'étais dans un tel état de tension que je suis tombée malade, rhume, grippe, gastro, malaise vagal, etc. Le corps dit stop ! Malade pendant 4/5 semaines, il avait du mal à s'en remettre.

Puis est arrivée une nouvelle expérience d'injustice qui m'a plongée dans un état de crise de panique, avec un manque de souffle et de respiration, jusqu'à penser « ça y est, je vais mourir ! », qui amplifie l'état. Difficile d'expliquer ce qui se passait à ce moment-là, c'était la première fois. À partir de là, le corps ne suivant plus, je plongeais dans le désarroi, le désespoir, les peurs... Une des plus grandes dépressions qu'il m'ait été donné de traverser.

Dans cette traversée douloureuse, je savais que personne ne pouvait m'aider. Après plus de 20 ans de travail sur moi, de spiritualité, de développement personnel, en arriver là ! Plongée dans des angoisses permanentes avec parfois des accalmies de courtes durées, j'ai vu mon monde s'écrouler. C'était une période où j'ai voulu mourir... Oui, souffrir peut donner cette sensation de vouloir mettre fin à ce cataclysme émotionnel.

J'ai écouté pléthore de vidéos en parler, écouter des personnes ayant vécu de semblables traversées, vécues des expériences similaires. J'ai pioché quelques informations par-ci par-là, mais rien ne résolvait cette souffrance dans son paroxysme. J'ai réalisé que j'étais dans une transition, mais personne ne m'a donné de clés pour sortir de là, parce que la clé, elle était en moi.

Puis une nuit alors que j'étais dans ces phases d'angoisse nocturne, le déclic est survenu. J'ai entendu cette petite voix qui me disait de plonger dans le corps. Je savais, intellectuellement, que le corps était la clé. Il fallait prendre conscience du sens de cette phrase. Alors, j'y suis allée dans ce corps, à ressentir tous les espaces souffrants, ces tensions qui rigidifiaient le corps devenu léthargique. Il m'a fallu des semaines pour voir

ces angoisses disparaître et diminuer d'intensité et de fréquence.

De cette lourdeur du corps dans la dépression à la légèreté, j'ai pu constater plus de vie et de présence. La fissure qui a engendré la dépression avait disparu pour laisser la vie s'exprimer plus librement.

Alors, oui, on peut sortir de la dépression, de l'anxiété et de la dépression, par le biais d'outils simples. Dans les temps actuels, beaucoup de personnes sont en souffrent. Il est possible de vivre une vie joyeuse, mais faut-il encore vouloir en sortir.

J'ai mis en place un accompagnement long pour vous donner des clés qui m'ont aidé. Ceci dans le but d'entraîner à passer du mental au corps. Lorsque nous avons fonctionné durant une vie avec une mécanique mentale, il faut reprogrammer le focus sur le corps. C'est ce que beaucoup appellent le basculement.

J'utilise ce qui a bien fonctionné pour moi, notamment le dessin.

Offrir aux personnes une méthode douce et simple pour découvrir que la vie a de belles choses à offrir que de passer une vie de souffrance, c'est le but de la thérapie que j'ai mis en place.

Attention : un accompagnement ne remplace pas un avis médical. Ici, je parle d'une thérapie alternative qui ne se substitue aucunement à la médecine allopathique, mais d'un travail jumelé qui peut aider à sortir de l'enfermement de la souffrance.