

DISTORSION DU TEMPS

La distorsion du temps est une technique proche de l'ancrage, sauf que celle-ci vous permet de faire durer un moment agréable ou d'au contraire raccourcir un moment désagréable.

Dans le cas de la crise d'angoisse, nous allons donc le raccourcir.

Pratique :

1) Dans un premier temps, vous allez imaginer une situation où vous êtes mal-à-l'aise. Une situation qui pourrait générer chez vous une crise.

2) Une fois que vous ressentez cette sensation désagréable où vous pensez que l'angoisse pourrait être ingérable, je vais vous demander plutôt que d'imaginer votre crise, d'imaginer comment vous serez juste après, une fois qu'elle sera totalement terminée.

Lorsque l'angoisse est passée et que votre corps l'a évacuée à sa manière, comment vous sentez-vous ?

3) Prenez conscience que même si vous vous culpabilisez peut-être d'avoir fait une crise, votre corps se sent mieux et vous vous sentez rassuré(e) qu'elle soit passée.

De plus, vous l'avez déjà vécu et vous le savez que c'est un moyen de libérer votre stress.

4) J'aimerais que vous vous concentriez sur cette sensation de libération. Cette sensation que « ça y est c'est passé » et que ça va mieux.

5) Remémorez-vous pleinement ce moment où c'est fini. Ce que

vous ressentez à l'intérieur, et de vos ressentis physiques à l'extérieur. Et amplifiez tout ceci en vous.

6) Une fois que vous en profitez pleinement et que vous pensez être au maximum de ces sensations agréables, ancrez-les sur votre corps ou par un geste. Ceci sera le rappel de ce moment fort et rassurant.

7) Lorsque vous avez fini, lâchez l'ancre et revenez ici, en conscience.

Félicitation ! Vous avez fait la moitié de l'exercice. Comment vous sentez-vous ?

8) Maintenant, replongez-vous dans la situation qui vous mettait mal-à-l'aise.

9) Puis, au moment où vous sentez que l'angoisse monte, déclenchez votre ancre !

Puis très vite, le temps s'accélère, les minutes défilent à une vitesse folle, si bien qu'en un instant, vous êtes transporté(e) directement au moment où vous avez complètement terminé votre crise d'angoisse.

Vous vous sentez alors entièrement vidé(e) de tous les ressentis désagréables et lourds qui vous encombraient. Vous êtes désormais apaisé(e), libéré(e), plus léger(e).

10) Vous pouvez alors vivre le moment présent, satisfait(e) et reconnaissant(e) envers votre corps, de vous avoir permis ces sensations agréables de légèreté.

Vous observerez que finalement, votre corps et votre esprit sont des alliés, et ne cherchent en rien à vous nuire en voulant déclencher une crise d'angoisse. Ils cherchent même à vous aider à évacuer ce qui n'est pas bon pour vous.

Vous n'avez alors plus à vous culpabiliser d'en faire, puisque c'est une réaction naturelle du corps humain.

Pourquoi porter un jugement négatif envers ce qui est naturel d'ailleurs ?

Notre société nous enseigne à être toujours fort pour rester performant dans tout ce que nous faisons. Comme elle est axée sur l'économie en occident, les signes de faiblesse sont moins bien tolérés. Ce qui est dommage, puisque l'être humain se voit alors obligé de stocker ses émotions sans jamais pouvoir les évacuer. Cela donne finalement naissance à des arrêts maladies, des « burn-out », cancers, voire suicides.

Vous voyez, rien ne sert de repousser ce qui est naturel en nous. Je vous invite donc à en avoir conscience et à vivre ce qui vous traverse avec plus de compassion et plus sereinement.