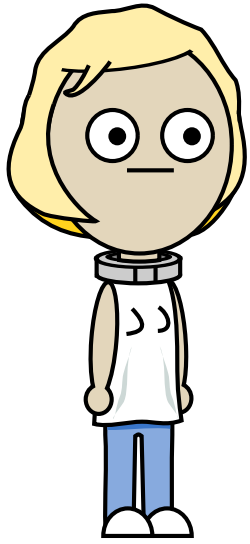


Anxiété : prisonnier du collier de métal



lepharmachien.com



Imagine que l'on place autour de ton cou un collier de métal. Tu ne peux pas l'enlever.

Le collier est lourd. Il ne t'empêche pas de respirer... mais à sa façon il t'étouffe. Tu ressens son poids à chaque minute de ta vie.

Dans ce collier se trouve un dispositif qui peut émettre une **décharge électrique**. Assez pour faire très mal.

Les décharges sont imprévisibles. Elles peuvent se produire à tout moment.

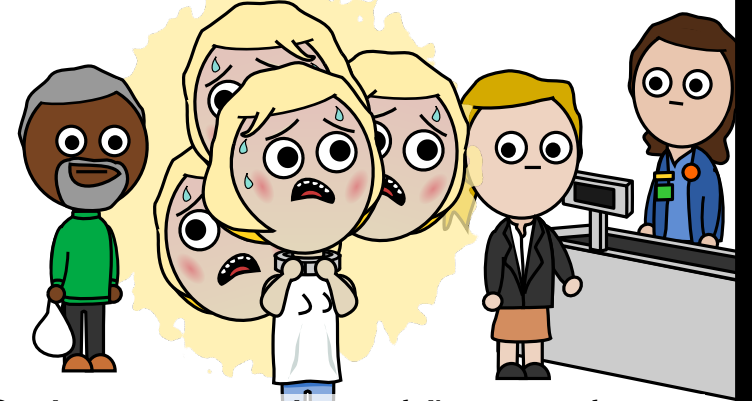
... tu viens d'imaginer le quotidien des personnes qui souffrent d'**anxiété généralisée**. Pendant des années, elles attendent une décharge électrique qui ne se produit jamais.



Symptômes

- Corps crispé
- Muscles tendus
- Mal au ventre
- Malaise général
- Fatigue

Parfois, elle pense qu'une décharge s'en vient... et elle panique. Le monde se referme sur elle. Impossible de penser. Impossible de respirer. C'est certain, elle va mourir.



Quelques minutes plus tard, l'attaque de panique s'estompe. Mais le collier est encore là.

Le collier n'existe pas à travers des soucis imaginaires, mais plutôt des inquiétudes bien réelles, quoi qu'exagérées et incontrôlables, de la vie quotidienne.

Argent

... est-ce que je vais être capable de payer mes impôts?

Famille

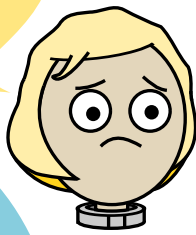
... si mon chum me laisse, qu'est-ce que je vais devenir?

Santé

... si ma mère a un cancer et qu'elle meurt, je serai seule au monde!

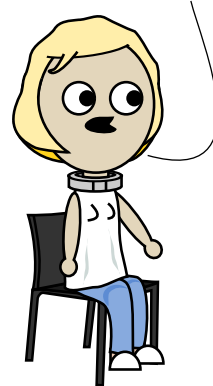
Travail

... je n'ai pas été promu depuis 2 ans... ils veulent peut-être me mettre à la porte?



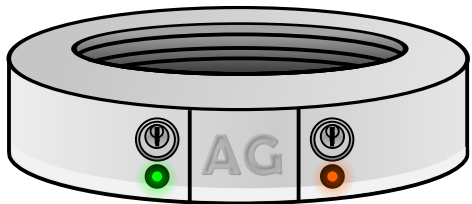
Les porteurs du collier de métal visitent souvent le médecin avec une tonne de symptômes... mais parlent rarement de leurs inquiétudes.

J'ai mal partout... dans mon dos, dans mon cou, dans mes jambes... Ça m'empêche de dormir. J'ai souvent mal à la tête... et mal au ventre. J'ai de la diarrhée presque à chaque jour. Je suis constamment fatiguée...



Ainsi, leur dossier médical déborde de tests et d'examen, mais on ne trouve jamais ce qui cloche chez eux.

Quand on y regarde de plus près, le collier possède 2 serrures:



Psychologique

Contrôle des inquiétudes

Chimique

Équilibre des neurotransmetteurs

Les deux clés se trouvent à l'intérieur du cerveau:

Yo man, c'est moi l'amygdale, OMG j'suis trop primée, arrêtez-moi quelqu'un! Hihihiarrrrrr....



Bon, l'amygdale fait encore la folle...



L'amygdale est la partie « cool » du cerveau qui s'énerve pour tout. Elle a un déficit de l'attention permanent.



Le cortex préfrontal est le côté « chill » qui met les freins sur l'amygdale quand elle capote.

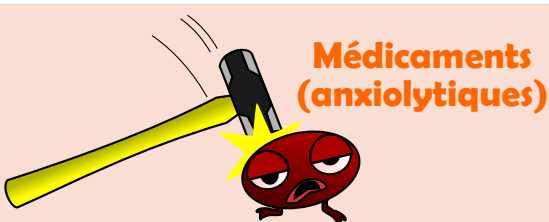
Hehehehehehe...



Chez certaines personnes, le cortex préfrontal est paresseux, ou encore l'amygdale est vraiment trop sur le party... c'est ce qui cause l'anxiété.



Les deux options disponibles sont donc de calmer l'amygdale et/ou de réveiller le cortex préfrontal.



Médicaments (anxiolytiques)

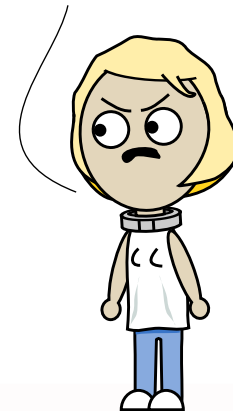
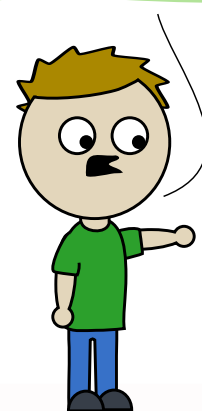


Psychothérapie (ex: la TCC)

Une des plus grandes difficultés est que les porteurs de collier refusent souvent de l'accepter, même si ça vient d'un médecin.

Hey, t'as un collier en métal.

Pantoute-e! ... niaiseux.



Voici 3 questions qu'on peut poser (ou SE poser) afin de détecter un collier fantôme...

Te sens-tu inquiet, tendu ou anxieux la plupart du temps?

T'inquiètes-tu plus que la plupart des gens?

Quand tu ressens de l'inquiétude, la gardes-tu à l'intérieur, incapable de t'en débarrasser?

Que faire si on réalise qu'un proche porte le collier de l'anxiété... ou qu'on le porte soi-même?

Il faut aller chercher de l'aide auprès de professionnels et de notre entourage.

Il faut être prêt à accepter le diagnostic.

Il faut considérer les solutions possibles en gardant l'esprit ouvert.

Il faut être patient.

Et surtout ne pas perdre espoir.



FIN