

Comprendre l'anxiété

pour (re)donner un sens à sa vie

Parfois, il arrive dans la vie que l'on prenne des décisions qui nous conduisent de plus en plus dans une direction qui éloigne de soi.

Ainsi, un beau jour, vous vous réveillez et vous réalisez que votre existence a perdu de sa saveur.

Vous ne savez plus où vous en êtes, vous n'aimez plus votre vie.

Pourtant, vous êtes sûrement doué dans ce que vous faites depuis maintenant plusieurs années, mais votre emploi, vos relations ou vos loisirs ne vous correspondent plus.

Se sentir étranger à soi

Vous êtes en quelque sorte devenu étranger à vous-même. Il se peut que vous ressentiez alors une grande confusion, surtout lorsque l'anxiété se met de la partie et que vous ignorez encore ce qui est en train de vous arriver.

Pourtant, cette boussole tente de vous montrer la direction à suivre. Mais laquelle? Et toutes ces questions d'ordre pratique qui vous assaillent. Comment vais-je faire? Quoi? Où? Combien?

Difficile à savoir dans l'immédiat, d'autant plus si, comme la plupart des personnes anxieuses, vous avez tendance à rejeter cet inconfort qui vous semble si inutile alors qu'une partie de vous cherche à attirer votre attention.

Il se peut que vous ayez besoin de temps. Le temps de parvenir à vous écouter de nouveau et particulièrement cette voix qui vous rappelle vos rêves oubliés, rejetés, ceux-là mêmes qui vous tiraillent pour se faire entendre. Y croyez-vous encore d'ailleurs?

Peut-être que vous êtes tellement loin de vos véritables aspirations que parvenir à redonner un sens à votre vie vous semble impossible. Cela peut évidemment amplifier vos angoisses et vous paralyser davantage.

Se recentrer sur soi

Prendre les choses une à la fois afin de redéfinir vos priorités vous aidera à dissiper le brouillard dans lequel vous êtes, mais en tout premier lieu, vous avez sûrement besoin plus que jamais de vous reconnecter à vos rêves. Prenez le temps de vous évader en imaginant à quoi ressemblera votre vie après....

Mettez d'un côté, pour un moment, les préoccupations et les doutes quant à la faisabilité du projet qui vous habite. Permettez-vous juste de vous laisser aller. À quoi ressembleriez une vie pleine de sens? Il se peut que vous n'en ayez aucune idée.

Alors dans ce cas, qu'est-ce qui pourrait vous aider à définir tout ça? Que pourriez-vous faire? Il est souvent plus facile de trouver un guide qui vous aidera à décoder tout ça et à remettre du piquant dans votre vie.

Attention à l'auto sabotage!

Surtout, évitez de retomber dans d'anciens schémas comportementaux destructeurs. Une de mes anciennes clientes avait tendance, lorsque sa vie devenait étouffante, à provoquer une aventure avec un homme marié qui l'ignorait complètement par la suite.

Au lieu de parvenir à prendre des décisions parfois exigeantes, elle choisissait la facilité et la rapidité en recherchant une façon d'ajouter du piquant et du mystère dans sa vie, simplement pour ressentir un soulagement immédiat, mais malheureusement de courte durée. S'en suivait une phase intense de culpabilité, d'angoisses et de perte de confiance inévitable, car elle n'était pas fière d'elle.

Apprendre à utiliser l'anxiété

Il lui a fallu apprendre à écouter et gérer ses angoisses pour trouver de nouvelles stratégies comportementales. Elle parvint ainsi à orienter ses choix vers ce qui faisait le plus défaut à sa vie et mit en place de nombreuses sources de satisfaction qui firent disparaître la tentation de reproduire les erreurs du passé.

D'une certaine façon, en parvenant à utiliser et à comprendre le sens de son anxiété, elle redonna plus de saveur à sa vie et s'épanouit progressivement au point d'être suffisamment forte et confiante pour s'ouvrir à des hommes célibataires et s'offrir la possibilité de vivre une relation amoureuse saine.

Quel que soit le domaine de votre vie qui vous pose problème, sachez que l'anxiété qui s'éveille en vous cherche à attirer votre attention sur les solutions à mettre en place

En fait, vos angoisses tentent de vous faire ce sur quoi vous devez redonner du sens à certains aspects de votre vie.