

➤ **3 Thèmes :**

- ✓ Nature de la peur
- ✓ Communiquer ou non sur ses peurs
- ✓ Comment gérer la peur

La nature de la peur :

Il faut définir la nature de la peur :

La peur est « normale », ou elle porte un « ressenti négatif » .

Peur de ne plus pouvoir faire les choses comme avant, et toutes les autres peurs associées.

En famille, avec une maladie, il faut faire « ménage à 3 » et « ménage à 4 »

- ➔ « Ménage à 3 » : Nous-même, l'aidant et la maladie
- ➔ « Ménage à 4 » : Nous-même, l'aidant, la maladie et **la peur**.

La peur est une alliée, elle nous alerte, nous préserve, il faut la considérer comme un atout majeur de notre pathologie.

Nous sommes programmés pour combattre (cerveau reptilien).

Pour nos aidants, la peur aussi est présente :

- ➔ Peur de ne plus pouvoir profiter du couple, de la famille comme « avant »
- ➔ Peur de ne plus avoir de « vie »
- ➔ Peur de ne pas y arriver
- ➔ Peur de voir souffrir le malade
- ➔ Peur de ne pas trouver les mots

Avec nos enfants (jeunes ou pas), ou nos petits-enfants (jeunes ou pas) :

- ➔ Nous avons peur que nos enfants souffrent

Or, les enfants ou les adolescents sont capables d'entendre, ils ont des ressources énormes.

Il faut **absolument** les informer avec des mots simples et adaptés à leurs âges, et surtout dans nos dialogues avec eux, ils ne faut pas avoir peur de nos propres émotions, et ne pas les retenir.

Communiquer ou non sur ses peurs :

La peur dans son « ressenti négatif » provoque l'isolement et le repli, elle est envahissante et obsédante et finit par nous enfermer.

Le « ressenti négatif » s'observe chez les patients qui expriment :

- un besoin d'espace sécurisé
- un repli sur soi (être dans sa bulle)
- un refus d'aide (ou de pénétration « dans sa bulle ») pour les aidants

A ce stade, la peur devient une obsession qui s'exprime par de l'irritabilité, de l'agressivité envers les aidants ou son entourage proche.

Cette obsession est l'expression de l'angoisse.

L'obsession conduit à la victimisation (pourquoi moi ??? etc.), un état de colère.
Elle peut provoquer des troubles du sommeil, de l'alimentation (on mange trop, ou plus).

Cette peur néfaste est envahissante et fatigante pour le corps, qui perd de l'énergie.

- Il devient **nécessaire** face à cet état, de se faire accompagner par des professionnels ou des groupes de paroles afin de libérer ses angoisses.

Dans la communication de la peur, nous pouvons ressentir une « **indifférence** » de la part de la famille, des amis, des collègues.

Or, l'indifférence totale en générale n'existe pas, elle est seulement l'expression de la « **terreur** » que peuvent ressentir certaines personnes face à la maladie et son annonce.

Ces personnes sont ébranlées et font ce qu'elles peuvent en donnant une « facade » de banalisation, ou de distance.

D'autres personnes peuvent être totalement dans le « **déni** », elles expriment l'expression de l'insoutenable, l'incapacité à l'admissibilité de la maladie, c'est une réelle souffrance.

Comment gérer la peur

Il faut accepter la peur comme dans une normalité, mais en aucun cas ressentir le « débordement de la peur »

Il faut accepter de perdre sa vie « d'avant » et accepter sa vie « maintenant ».

Je dois être capable d'accepter ce que ne ne peux changer, ou non.

C'est gérer sa peur, et investir les espaces de libertés d'actions

	« Je peux »
<ul style="list-style-type: none">✓ La maladie✓ La rechute✓ Les récurrences✓ Le pouvoir de préserver les autres✓ La mort	<ul style="list-style-type: none">✓ Avoir des projets✓ Anticiper et organiser✓ Ce que je veux, ce que ne veux pas✓ Suivre mes priorités✓ Perspectives de se réaliser :<ul style="list-style-type: none">- Qu'est ce qui nous fait plaisir- Limiter les éléments négatifs autour de soi✓ Se faire aider✓ Prendre soin de son entourage

Accepter les dimensions qui peuvent nous aider :

- Spiritualité
- Philosophie
- Arts (musique, peinture, théâtre, etc.

Aller dans le monde de la « **sensation** » (bien-être), régule la peur mieux que la réflexion sur celle-ci.

Ne pas hésiter à pratiquer ce que l'on ressent le mieux pour soi :

- Hypnose, Sophrologie, Yoga, EMDR, Massage, Méditation, Sports, Animaux.....Etc

Une bonne note particulière pour la « Cohérence cardiaque » (voir moult tutos sur le net).

- Partage et échange

- Se **décentrer** en aidant ou en se tournant sur les autres

- Cultiver envers soi même la **bienveillance** (on fait ce que l'on peut) et la **gratitude** (merci, je suis en vie!!!!)

➔ **Se rappeler que la maladie, ne nous mets pas entre la vie et la mort, nous sommes pleinement vivants.**

Et pour conclure, une phrase de Bouddha :

**« Accepte Ce qui Est
Laisse aller Ce qui Était
Ait confiance en Ce qui Sera »**

30 Juin 2021