

## Mieux gérer l'anxiété et la tension

La sclérose en plaques est associée à une grande incertitude. Il existe une incertitude quant à d'éventuelles poussées, sur l'évolution de la maladie, sur son impact sur les relations et le travail, sur une éventuelle dépendance. Cette incertitude peut susciter l'anxiété.

Si cela devient trop intense, vos muscles peuvent se tendre et une hyper ventilation peut se produire. Les conseils suivants peuvent vous aider à gérer cette anxiété.

## Regardez votre anxiété dans les yeux

Comprenez que l'anxiété est un sentiment. Prenez le temps de laisser cette anxiété se déposer. Cela peut être réalisé de différentes manières:

- **Essayez de respirer calmement** : respirez profondément et régulièrement par le nez et expirez lentement par la bouche. Si nécessaire, mettez vos mains sur votre ventre pour en ressentir les mouvements.
- **Acceptez l'anxiété** : Il est possible que vous ne soyez pas seulement nerveux ou anxieux lorsque vous essayez de contrôler votre respiration. Si c'est le cas, laissez tomber et essayez d'accepter qu'une vague d'anxiété passe sur votre corps ici et maintenant. Vous ne pouvez pas choisir que votre corps cesse de transpirer ou que votre cœur ralentisse. Vous pouvez choisir de ne pas ajouter davantage d'anxiété. En d'autres termes, "vous ne pouvez pas contrôler les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer sur celles-ci.
- **Mettez vos pensées en perspective**... Ne prenez pas vos pensées trop au sérieux. Après tout, ce ne sont que des pensées, pas des faits. Vos pensées reflètent-elles la réalité ? Et surtout : quels sont les avantages de penser négativement ? Que d'énergie négative dépensée ! Vous ne savez jamais ce que l'avenir vous réserve.
- **Cherchez le calme** : Protégez-vous des gens négatifs. N'hésitez pas à communiquer par téléphone, et entourez-vous de personnes attentionnées et qui ont les pieds sur terre.

## Ne sous-estimez pas votre propre résilience

- Vivez **au jour le jour**. Ne regardez pas trop loin.
- Prenez soin de votre corps en **faisant de l'exercice sainement**, en dormant suffisamment et en étant en plein air.
- **Structurez** votre journée et faites des activités qui procurent de la sérénité et de la sécurité.
- **Ajustez vos objectifs**. Ne pensez pas en termes de tout ou rien. Faites ce que vous pouvez.
- **Acceptez** un «pas d'escargot» : si vous ralentissez, cela ira parfois plus vite.
- Les personnes en bonne santé ont également des «jours de moins bien». Essayez de passer à travers et pensez «je l'ai fait, demain est un autre jour. »
- Faites des choses qui vous rendent heureux.
- Osez **demander de l'aide**. Votre entourage peut vous entendre mais ne peut se mettre à votre place, comprendre vos ressentis et voir ce dont vous avez besoin.
- Aidez les autres vous-même. Cela dissipe un sentiment d'impuissance.
- Rester **connecté**. Exprimez vos sentiments, parlez-en et cherchez du soutien. Ne prenez certainement pas de médicaments ou d'alcool.

- Prenez vous-même l'initiative et cherchez le contact. « Il n'y a pas de petits oiseaux qui volent en sifflant à l'oreille des autres pour leur dire que vous aimeriez leur rendre visite ».
- Mettez le comportement d'autrui en perspective. Certaines personnes appréhendent de rendre visite à une personne souffrant d'une maladie chronique. Ils ne savent pas quoi lui dire.
- Donnez également de l'espace à l'autre personne si elle réagit au stress. Ne vous précipitez pas, respirez doucement.
- Recueillez des blagues ou regardez des vidéos ou émissions de télévision amusantes.  
**L'humour** aide également à oublier vos soucis pendant un certain temps.

MS-Link / Bien-être / 11/2020

Linda Stans

Psychologue, maladies pulmonaires UZ Leuven