

25 mars 2016

HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

LES BLOGS

Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post



Rodolphe Oppenheimer-Faure [Devenez fan](#) [✉](#) [+](#)
Psychanalyste

Vendredi 13 ou comment se reconstruire

Publication: 25/11/2015 15h26 CET | Mis à jour: 25/11/2015 15h26 CET



ATTENTATS - Depuis les événements dramatiques du vendredi 13, la France ne dort plus et ne rêve plus. Elle cauchemarde devant les images qui ont défilé comme un torrent de sang devant les yeux des spectateurs médusés.

Quand revient l'obscurité, le sommeil ne se trouve pas pour tous. Déjà quelques nuits à regarder en boucle les chaînes d'informations en continu ; cherchant le sommeil, mais ne le trouvant pas. Une France syndrome post-traumatique ne comprenant plus pourquoi le matin la retrouve dans un épuisement total. Le sommeil le plus réparateur est celui que nous rencontrons relativement tôt et sans troubles dans la pièce comme peut l'être la télévision qui est parasitaire par son bruit et sa réverbération ainsi que par les images qu'elle produit.

Elle permet de rester éveillée alors que le spectateur lui demande d'être soporifique. Peur du noir comme du cauchemar, celui des images qui viennent troubler le fil de la vie, le fil de l'eau.

Certains consultent des médecins afin de se faire prescrire des calmants ou des somnifères, d'autres disent vouloir éviter cette spirale en utilisant l'homéopathie ou des tisanes.

L'auto-hypnose est une méthode qui peut extrêmement bien fonctionner si l'on accepte le principe de la suggestion ou plus particulièrement de l'auto-suggestion.

Souvenez-vous que la meilleure façon de ne pas trouver le sommeil est de le chercher !

En faisant des va et viens dans votre lit de droite à gauche, en retournant l'oreiller ne cherchez pas à rencontrer le sommeil, car il ne sera pas au rendez-vous. Sauf si vous décidez de l'oublier, lui saura enfin peut-être vous trouver.

Une journée d'angoisse va créer une soirée de crispation, où les images stockées dans notre subconscient reviendront nous hanter, par fractions, par des souvenirs de bruits, d'odeurs, toutes ces sensations ont été imaginées, créées par des images imprimées dans notre conscience.

Plus on cherche à se rassurer, plus on se sent inquiet. La journée se termine, elle a été une bataille sans relâche contre nos peurs, nos craintes, nous avons lutté, enfin nous apprécions de pouvoir rentrer chez nous, où nous nous pensons enfin en sécurité. À ceci près que de façon un peu perverse, nous commençons à craindre la façon dont notre soirée va se dérouler. Pour certains, ce sentiment appellera à déboucher une bouteille et à se servir quelques verres, pour d'autres quelques cigarettes écrasées les unes sur les autres dans le cendrier, pour d'autres encore les deux, certains que ces substances sont anxiolytiques.

Ce constat est vrai pendant un quart d'heure avant de devenir les pires anxiogènes et dépressogènes. Nos pensées vont aller chercher dans la bibliothèque de nos souvenirs le goût de la dernière crise d'angoisse ou de panique.

Certains retournent sur les réseaux sociaux pour se sentir moins seuls et plus connectés.

Ils y trouvent précisément ce qu'ils cherchent ou devraient chercher à éviter. Images, rumeurs, propagandes, supputations... Ce mécanisme va créer la « peur d'avoir peur », étrange symptôme qui consiste à se projeter dans la future et hypothétique peur ou peur panique. Cette seule pensée va créer biologiquement une anxiété imminente. Nous sommes à présent dépositaires de deux peurs: celle que nous redoutons et celle que nous avons immédiatement, car nous anticipons la prochaine.

Nous expérimentons de nous dire que tout va bien, nous nous mettons en quête de vouloir tout entendre, tout écouter. Pour se faire, sans nous en apercevoir nous nous mettons en hypo ventilation, en quelque sorte en apnée, et ce sans le savoir. La diminution d'apport en oxygène commence à créer des sensations étranges et désagréables telles qu'une boule à l'estomac, des sueurs, des palpitations, de l'irritabilité, une peur qui ne trouve plus aucune raison, une sensation de devenir fou, d'être capable de perdre tout contrôle de soi, avec cette montée de frissons, d'angoisse, de panique à présent, nous hyper ventilons.

À l'image de nos amis quadrupèdes après un sprint, nous sommes là avec cette impression de suffoquer, la langue pendante, le cœur s'accélération, amenant un trop plein d'oxygène à l'organisme, arrive alors une crise d'angoisse ou de panique aiguë de moyenne à très forte intensité.