

Temps forts Attentats de Bruxelles Attentats de Paris Témoignages Vidéo du jour

Bruxelles : céder à la peur, c'est s'empêcher de vivre. Attention au trop-plein d'infos

Publié le 23-03-2016 à 11h21 - Modifié à 19h15

Je réagis | 1343 lu

🕒 Temps de lecture : 3 minutes



Par **Rodolphe Oppenheimer**
Psychanalyste



LE PLUS. On la reconnaît cette légère appréhension au moment de s'engouffrer dans une bouche de métro, cette façon de ne pas être totalement rassuré dans son quotidien. Quatre mois après le 13 novembre, les attentats de Bruxelles ont réactivé nos angoisses. Comment faire pour ne pas céder à la panique ? Le psychanalyste Rodolphe Oppenheimer nous fournit quelques clefs.

Édité par [Louise Pothier](#)

PARTAGER



RÉAGIR



RECEVOIR LES ALERTES

📧 Votre adresse e-mail OK



Hommage aux victimes des attentats de Bruxelles le soir du 22 mars 2016 sur la place de la Bourse de la capitale belge. (M.Meissner/AP/SIPA)

Ce mardi 22 mars 2016, la Belgique est, tout comme nous l'avons été nous-mêmes il y a peu, sous le choc, démunie face à l'horreur. Incrédule, la Belgique se réveille aujourd'hui en se demandant si ce n'était qu'un «mauvais rêve».

La terreur réactivée

Les chaînes d'informations en continu diffusent inlassablement des images, des témoignages qui sont pour nous comme des souvenirs, une réminiscence qui réactive les douleurs ressenties. Le moment le plus difficile est celui du coucher. Fermer les yeux pour trouver le sommeil devient une lutte, un acharnement à combattre ce qui a été accumulé pendant la période diurne.

Notre subconscient, toujours actif, nous fera nous rappeler les événements passés et présents. Nous pensons avoir accepté, digéré les souvenirs, les moments douloureux que nous avons connus, mais ce moment de «terreur», ces souvenirs, sont réactivés bien malgré nous. Comment réagir ? Comment être actif face à ces angoisses réanimées ?

La peur d'avoir peur crée l'anxiété

L'autosuggestion, ou plus simplement l'autohypnose, est une méthode qui fonctionne, pour peu que l'on sache comment la pratiquer. D'autres moyens peuvent également aider à calmer, à maîtriser des angoisses possibles. L'homéopathie peut convenir dans ce genre de cas et évite les traitements trop lourds.

L'inquiétude vient souvent avec l'obsession de se rassurer. Afin de trouver ce sentiment de «sécurité» intérieure, d'apaisement, certains cherchent à partager leurs émotions sur les réseaux sociaux mais se trouvent rapidement confrontés aux images, aux rumeurs, aux théories auxquelles justement ils ne doivent en aucun cas être confrontés.

La répercussion psychique ne tarde pas à émerger, la «peur d'avoir peur» va prendre le pas sur tout le reste créant un mécanisme de projections d'une peur panique alimentant la peur elle-même. Le cerveau va alors créer un état d'anxiété imminent et permanent. Un cercle vicieux va se mettre en place : redouter la peur projetée va alimenter par anticipation la peur immédiate.

Laisser la peur gagner, c'est s'empêcher de vivre

Nous tentons alors de nous rassurer et de nous dire que «tout va bien», que nous sommes capables d'affronter les informations et le flot des images, mais le réflexe physique d'hyperventilation nous fait manquer d'air sans même que nous le remarquions.

De fait, le manque d'oxygène commence à créer les premiers symptômes de l'angoisse : sensations inhabituelles, maux d'estomac, sueurs froides, arythmie, irritabilité, peurs irrationnelles sans objet, perte de contrôle etc. À l'hyperventilation succède l'hyperventilation. Ce trop-plein d'oxygène dans l'organisme déclenche la crise d'angoisse, la crise de panique.

La première impression est celle d'avoir couru alors qu'il n'en est rien. Que faire ?

Connaissant désormais les mécanismes qui créent votre crise d'angoisse, vous savez qu'il faut en premier lieu faire comprendre au corps qu'il est, contrairement aux sensations vécues, complètement au repos en vous asseyant. Reprenez un rythme respiratoire régulier en alternant doucement les inspirations et les expirations. Modifiez les images envahissantes en pensant fortement à des images positives. Détendez vos membres.

Il faut se tenir au courant de l'information mais ne pas en abuser car ce qui crée l'angoisse, c'est l'aspect continu anxiogène de l'information.

Laisser l'angoisse et la peur prendre le dessus, c'est s'empêcher de vivre. En reprenant le contrôle, c'est votre liberté que vous retrouverez. En cas de besoin, des professionnels sont à votre écoute.