

# LE COURRIER

## DE LOUISE DESCHÂTELETS

Collaboration spéciale | [ideschatelets@journalmtl.com](mailto:ideschatelets@journalmtl.com)

### Pensée du jour :

Nul n'est plus misanthrope qu'un adolescent déçu.

(Herman Melville)

## VIVRE AVEC LA PANIQUE VISSÉE AU CORPS

Ce matin en vous lisant, mon attention fut captivée par la lettre de celle qui vous entretenait des crises de panique qui l'affaiblissaient depuis l'âge de 15 ans. Je voudrais ci-après approfondir le sujet. Plusieurs mots peuvent identifier la crise de panique: affolement, angoisse, appréhension, crainte, doute, effroi, épouvante, frayeur, gêne, hantise, inquiétude, méfiance, tourment, panique, phobie, stupeur, terreur et timidité.

Tout le monde doit savoir que l'anxiété est uniquement causée par certaines idées ou croyances, et qu'avant de fuir ce qu'on croit dangereux, il importe d'analyser la situation ainsi: À quoi est-ce que je pense pour vivre de l'anxiété? Ce que je pense est-il vrai, faux ou douteux? Qu'est-ce que je peux faire pour combattre mon anxiété? Pour être heureux(se), je n'ai pas besoin de l'affection d'aucune personne en particulier. Je ne serai jamais autre chose qu'un être humain. Je peux supporter n'importe quoi. C'est moi qui invente des horreurs et des catastrophes. Mon anxiété à venir ne sera pas plus que déplaisante, si elle se produit.

Par la suite, il s'agit de détecter trois situations, personnes ou événements qui provoquent notre anxiété, et chercher à identifier les idées et les croyances qui habitent notre esprit quand ça arrive, en faisant l'effort d'arrêter d'agir pour cibler les idées irréalistes qui nous envahissent et les émotions qu'elles nous causent. Sachant que l'anxiété est composée de deux émotions: la peur et l'impuissance, demandez-vous si un danger vous menace et si vous êtes incapable d'y faire face. À titre de questionnement possible: Le danger est-il réel? En quoi consiste-t-il? Quels inconvénients pourrait-il me causer? Où est la preuve qu'il y a danger? Même si ça m'arrivait, pourrais-je le supporter? En quoi cela serait-il la fin du monde puisque tout se supporte jusqu'à la mort?

Finalement il faut s'attarder aux idées réalistes suivantes: cette situation ou cet événement est peut-être difficile et non souhaitable, mais malgré tout supportable puisque pas mortel. S'il est réel ou potentiellement réel, je peux quand même survivre à ce danger. Dans ce cas, m'inquiéter ne servira à rien d'autre qu'à diminuer ma capacité d'y faire face. C'est en apprenant à confronter ainsi nos idées irréalistes qu'on parvient à diminuer l'intensité de notre anxiété.

*Murielle Poitras, psychothérapeute  
fondatrice de l'Ancrage*

Merci de cet intéressante mise en situation qui sera certainement utile à plusieurs. En guise de suggestion de lecture vous proposez: « Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine » de Albert Ellis.

## LA PATIENCE A SES LIMITES

Je représente un groupe de résidents d'un HLM de Boucherville non motivés par la jalousie. Une nouvelle locataire dont le fils millionnaire possède un restaurant chic nous gêne la vie depuis six mois parce qu'elle n'a pas sa place ici. Malgré ses nombreuses absences pour voyages, elle a trouvé le moyen de nous écoeurer en nous disant qu'elle a obtenu son logement après seulement trois mois d'attente parce qu'une cliente de son fils aurait fait passer son inscription en tête de liste alors que certains attendent depuis cinq ans. En plus de payer la moitié des dépenses et du loyer de sa mère, son garçon offre des repas gratuits à notre concierge. Comme on le soupçonne de blanchir de l'argent sale, on est indigné que des personnes dans le besoin soient privées du logement occupé par sa mère. Que pouvons-nous faire?

*Christine M.*

C'est vrai qu'il semble y avoir apparence d'injustice mais comme votre envoi est truffé d'insinuations malveillantes fondées sur des ouï-dire, je me demande si votre volonté de justice ne cache pas plutôt un vieux fond d'envie?

## RÉPONSE À « L'ESPRIT DE CLOCHER »

Vous avez fait preuve d'une grande ignorance en déconseillant aux personnes de 50 ans et plus d'acheter une assurance vie. Ce genre de protection est une nécessité. Le minimum que chacun devrait posséder quelque soit son âge, c'est un montant d'assurance couvrant ses frais funéraires pour ne pas pénaliser ses descendants. L'assurance vie est un moyen peu onéreux de laisser un héritage à ceux qu'on aime.

*Anonyme*

Je me suis probablement mal exprimée, mais je n'ai pas dit qu'il ne fallait pas du tout avoir d'assurance vie. J'ai simplement abondé dans le sens de la dame qui blâmait les agents de proposer aux personnes âgées d'acheter des assurances vie supplémentaires alors qu'ils allaient bientôt quitter cette terre.