



Texte sur l'agoraphobie, extrait du livre « Ton corps dit : Aime-toi! »

AGORAPHOBIE

BLOCAGE PHYSIQUE

Cette phobie est une peur malade des espaces libres et des endroits publics. Elle est la plus répandue des phobies. Les femmes y sont deux fois plus sensibles que les hommes. Beaucoup d'hommes cachent leur agoraphobie sous l'alcool. Ils aiment mieux devenir alcooliques plutôt que d'avouer leur grande peur incontrôlable. L'agoraphobe se plaint souvent de vivre de l'anxiété et surtout de l'angoisse, au point de paniquer. Une situation angoissante entraîne chez l'agoraphobe des réactions physiologiques (palpitations cardiaques, étourdissements, tension ou faiblesse musculaire, transpiration, difficultés respiratoires, nausées, incontinence, etc.) qui peuvent mener à la panique; des réactions cognitives (sentiments d'étrangeté, peur de perdre le contrôle, de devenir fou, d'être humilié publiquement, de s'évanouir ou de mourir, etc.) et des réactions comportementales (fuite des situations anxiogènes et évidemment de tout lieu qui lui apparaît éloigné de l'endroit ou de la personne sécurisante qu'il s'est créé).

CAUSES ÉMOTIONNELLES (désirs bloqués)

La peur et les sensations que tu ressens sont excessivement fortes au point de te faire éviter les situations d'où tu ne peux t'enfuir. C'est pour cette raison que tu t'arranges pour trouver quelqu'un de proche, qui devient ta personne sécurisante avec qui sortir, et un endroit sécurisant où te réfugier. Il se peut même que tu finisses par ne plus sortir du tout en te trouvant facilement une bonne raison. En fait, les catastrophes anticipées ne se produisent jamais. La plupart des agoraphobes ont été très dépendants de leur mère étant jeunes et se sont sentis responsables soit de son bonheur, ou soit de l'aider dans son rôle de mère. Il est donc important pour toi de régler cette situation avec ta mère.

CAUSES MENTALES (peurs et croyances)

Les deux grandes peurs de l'agoraphobe sont la peur de mourir et la peur de la folie. Cette peur de mourir n'a rien à voir avec la peur de la mort. C'est plutôt la peur de laisser les êtres chers à ta mort. Ces peurs viennent de l'enfance et elles ont été vécues dans l'isolement. Un foyer propice à développer l'agoraphobie est lorsqu'est survenue de la mortalité ou bien de la folie chez des proches. Il se peut aussi que tu aies toi-même failli mourir étant jeune ou que la peur de la folie ou de la mort de quelqu'un ait été véhiculée dans ton milieu familial.

Cette peur de mourir est vécue à tous les niveaux, bien que ce soit presque toujours inconscient. Tu dois avoir de la difficulté à faire face à un changement dans quelque domaine que ce soit, car cela représenterait une mort symbolique. C'est pourquoi tout changement te fait vivre des grands moments d'angoisse et accentue ton degré

d'agoraphobie. Ces changements peuvent être le passage de l'enfance à l'adolescence, puis de l'adolescence à l'âge adulte, de célibataire à marié, un déménagement, un changement de travail, une grossesse, un accident, une séparation, la mort ou la naissance de quelqu'un, etc.

Pendant plusieurs années, ces angoisses et peurs peuvent être inconscientes et contenues. Puis un jour, lorsque tu es rendu à ta limite mentale et émotionnelle, tu ne peux plus te contenir et tes peurs deviennent conscientes et apparentes.

Ton imagination débordante te joue de mauvais tours. Tu t'imagines facilement des situations bien au-delà de la réalité et, te croyant incapable de faire face à ces changements, tes peurs augmentent.

Cette grande activité mentale te fait craindre la folie. Tu dois avoir de la difficulté à en parler à d'autres, de peur de passer pour fou. Il est urgent de réaliser que ce n'est pas de la folie, mais une trop grande sensibilité mal gérée.

Si tu réponds aux critères mentionnés, sache que ce que tu vis n'est pas de la folie et que ça ne fait pas mourir. Tu t'es tout simplement trop ouvert étant jeune aux émotions des autres, en croyant que tu étais responsable de leur bonheur ou de leur malheur. Par conséquent, tu es devenu très psychique pour pouvoir être aux aguets et prévenir les malheurs, lorsqu'en présence des autres. Voilà pourquoi tu captes toutes les émotions et les peurs des autres lorsque tu te retrouves dans un endroit public.

Le plus grand besoin de l'agoraphobe est d'apprendre la vraie notion de responsabilité. Celle à laquelle tu as cru jusqu'à maintenant n'est pas bonne pour toi. Tu as certainement cru qu'être responsable, c'est s'oublier pour s'occuper du bonheur des autres, alors que c'est l'opposé. Une fois devenu responsable, tu pourras ainsi utiliser ton énergie pour créer la vie joyeuse que tu désires plutôt que de toujours t'en faire pour les autres et surtout te faire mourir à vouloir les rendre heureux.

Comme la majorité des agoraphobes souffrent d'HYPOGLYCÉMIE, il t'est suggéré de t'y référer en plus.

BESOIN ET MESSAGE SPIRITUEL

Ton grand besoin est de t'AIMER, d'accepter tes peurs du moment. Prends le temps de trouver ce dont tu as PEUR POUR TOI dans cette situation. Ton Dieu intérieur t'invite à accueillir cette peur qui te pousse à agir ainsi, en te rappelant que tout est temporaire. Il te dit d'accueillir tes limites actuelles et de reconnaître davantage ta propre valeur. Ce n'est qu'après t'être accueilli dans tes peurs et tes limites que tu pourras te diriger vers ce que tu veux vraiment. Souviens-toi que cette partie en toi qui a peur est convaincue de te protéger. Si tu te sens capable d'assumer les conséquences de vivre selon les besoins de ton être, rassure-la.

