



6 ACTIONS DIFFÉRENTES POUR STOPPER LES CRISES D'ANGOISSE

sans les techniques classiques qui ne
fonctionnent pas !





Bienvenue !

Psychopraticienne spécialisée dans l'anxiété, mon histoire avec les crises d'angoisse a commencé très tôt, vers l'âge de 15 ans.

Pendant 8 ans, j'ai vécu avec des crises d'angoisse régulières, celles qui vous laissent tétanisé, persuadé que vous allez mourir. Je sais ce que c'est que d'avoir peur de la peur, d'éviter certaines situations, de se sentir incompris et de n'oser en parler à personne.

Je ne vous dirai pas de respirer ou de vous calmer - ces conseils, nous savons qu'ils ne fonctionnent pas !

À la place, je vous propose une méthode paradoxale mais efficace que vous allez découvrir dans cet ebook.

Delphine



1. Comprendre les crises

Une crise d'angoisse en quelques mots c'est : votre cerveau qui pense (à tort) que vous êtes en danger de mort. Pour vous protéger, il déclenche immédiatement la **réaction combat-fuite-paralysie**, pour vous permettre de combattre le danger, de vous enfuir, ou de faire le mort.

Cette réaction libère alors de grosses quantités d'**adrénaline** dans votre corps. C'est cette hormone qui provoque toutes ces sensations intenses : votre cœur qui s'emballe, votre respiration qui s'accélère, vos muscles qui se tendent, votre vision qui se trouble...

Votre cerveau est absolument persuadé que vous êtes en danger, c'est pour ça que vous avez l'impression que c'est grave.

Mais il n'y a **aucun danger réel**, au contraire.

Même si c'est TRÈS impressionnant, même si vous avez l'impression que vous allez y rester, ce n'est qu'une fausse alarme de votre cerveau.



2. Stopper les crises

Je sais que vous avez déjà tout essayé : la respiration, le calme, vous raisonner... Et rien n'a vraiment fonctionné, n'est-ce pas ? C'est normal. Ces techniques classiques ne font qu'alimenter le cycle de la peur. Plus vous essayez de vous calmer, plus vous envoyez le message à votre cerveau qu'il y a vraiment un danger.

Alors voici une **approche totalement différente**, qui va à l'encontre de tout ce qu'on vous a dit jusqu'ici :

Demandez-en PLUS. Oui, plus d'anxiété, plus de sensations. Si vous devez vous évanouir ou arrêter de respirer, que ça arrive maintenant !

Cette approche s'appelle l'**intention paradoxale**. En demandant plus d'anxiété, vous brisez le cycle de la peur de la peur. C'est comme dire à votre cerveau : 'Tu vois, ces sensations ne sont pas si dangereuses puisque j'en redemande.'

Je sais que ça paraît contre-intuitif. La première fois que j'ai découvert cette technique, j'ai pensé que **c'était n'importe quoi**. Mais c'est exactement ce qui m'a permis de me libérer de mes crises, et c'est ce qui aide aujourd'hui des centaines de mes clients.

Alors la prochaine fois qu'une crise arrive, au lieu de la combattre, osez lui dire : 'C'est tout ce que tu as dans le ventre ? Allez, montre-moi pire !'

Je sais que ce n'est pas facile à faire seul. C'est pourquoi j'ai créé un audio à télécharger dans ma formation "Fini les crises d'angoisse" pour vous accompagner pas à pas pendant vos crises



3. Ajuster l'alimentation

Je vais être honnête avec vous : l'alimentation n'est sûrement pas LA seule cause de vos crises d'angoisse. Mais certains aliments peuvent les rendre plus fréquentes ou plus intenses.

Voici les **4 principaux aliments** qui peuvent être problématiques :

1. La **caféine (café, thé noir, cola)** : Elle augmente la production d'adrénaline - oui, la même hormone qui est responsable des symptômes de vos crises. Si vous êtes déjà anxieux, ce n'est vraiment pas ce dont vous avez besoin !
2. Le **sucre raffiné** : Les montagnes russes de glycémie qu'il provoque peuvent déclencher des sensations similaires à une crise : tremblements, palpitations, sueurs...
3. L'**alcool** : Attention piège : il détend sur le moment, mais le lendemain, avec la déshydratation, l'anxiété peut être décuplée.
4. Les boissons énergisantes : C'est le cocktail parfait pour déclencher des symptômes : caféine + sucre.

La bonne nouvelle ? Vous n'avez pas à tout arrêter d'un coup. Commencez par observer quels aliments ont le plus d'impact sur vous. Et rappelez-vous : c'est temporaire. Une fois que vous aurez repris le contrôle sur vos crises, vous pourrez réintroduire ces aliments progressivement.



4. Ne plus avoir honte

Parlons de cette honte qui vous ronge. Cette impression d'être faible, d'être 'moins bien' que les autres. Cette peur que les gens vous jugent ou vous trouvent bizarre si vous faites une crise en public.

Je vais être très claire : une crise d'angoisse n'est **ni une faiblesse, ni un signe de folie**. C'est une réaction normale de votre corps face à un stress intense. Et vous savez quoi ? **Ça peut arriver à n'importe qui !**

Pendant une crise d'angoisse, vous avez probablement peur de perdre le contrôle, de devenir fou/folle ou de vous ridiculiser.

Une crise d'angoisse est terriblement désagréable, mais elle n'est pas dangereuse. Elle ne peut pas vous tuer. Elle ne peut pas vous rendre fou/folle. Elle ne peut pas vous faire perdre les pédales, même si vous en avez l'impression.

Avoir des crises d'angoisse ne fait pas de vous quelqu'un de faible. Au contraire, il faut une **sacrée force pour continuer à avancer malgré la peur**. Et cette force, vous l'avez déjà en vous.



5. Se réconcilier avec les symptômes

Le sport a deux effets magiques quand on est anxieux :

- Il libère des **endorphines**, ces fameuses 'hormones du bonheur' qui vous font vous sentir bien pendant et après l'effort.
- Il provoque des sensations similaires à une crise d'angoisse : cœur qui bat vite, respiration rapide, transpiration... C'est donc un excellent exercice pour **vous habituer à ces sensations et apprendre qu'elles ne sont pas dangereuses.**

MAIS ATTENTION : **trop de sport peut aggraver l'anxiété !**

- Le sport très intense (boxe, HIIT, running, crossfit) libère du cortisol, une hormone du stress
- 1 à 2 séances intenses par semaine, c'est bien. Tous les jours, c'est trop

Le secret ? Y aller progressivement et choisir une **activité qui vous plaît**. Que ce soit de la marche rapide, de la natation ou du yoga, l'important est d'être régulier et d'écouter votre corps.

L'objectif n'est pas de devenir un athlète, mais de réapprendre à votre corps que ces sensations physiques sont naturelles. C'est un **excellent exercice d'exposition pour vos crises d'angoisse !**



6. Reprendre sa vie en main

L'évitement, c'est le grand piège de l'anxiété. Sur le moment, ça soulage. Vous évitez une situation stressante et pouf ! L'anxiété diminue. Mais c'est un soulagement temporaire qui a un **prix très élevé : votre liberté**.

Car plus vous évitez, plus votre monde se rétrécit. Et à chaque fois que vous évitez, votre cerveau enregistre : 'Cette situation est dangereuse, j'ai bien fait de l'éviter.' **C'est comme ça que l'anxiété grandit, petit à petit.**

La solution ? L'exposition progressive. Pas besoin de vous jeter dans le grand bain. Commencez petit, à votre rythme. Chaque pas compte, même les plus minuscules.

Et surtout, **quand vous vous exposez :**

- Restez jusqu'à ce que l'anxiété diminue naturellement
- Ne fuyez pas dès que ça devient inconfortable
- Voyez chaque exposition comme un entraînement, pas comme un test

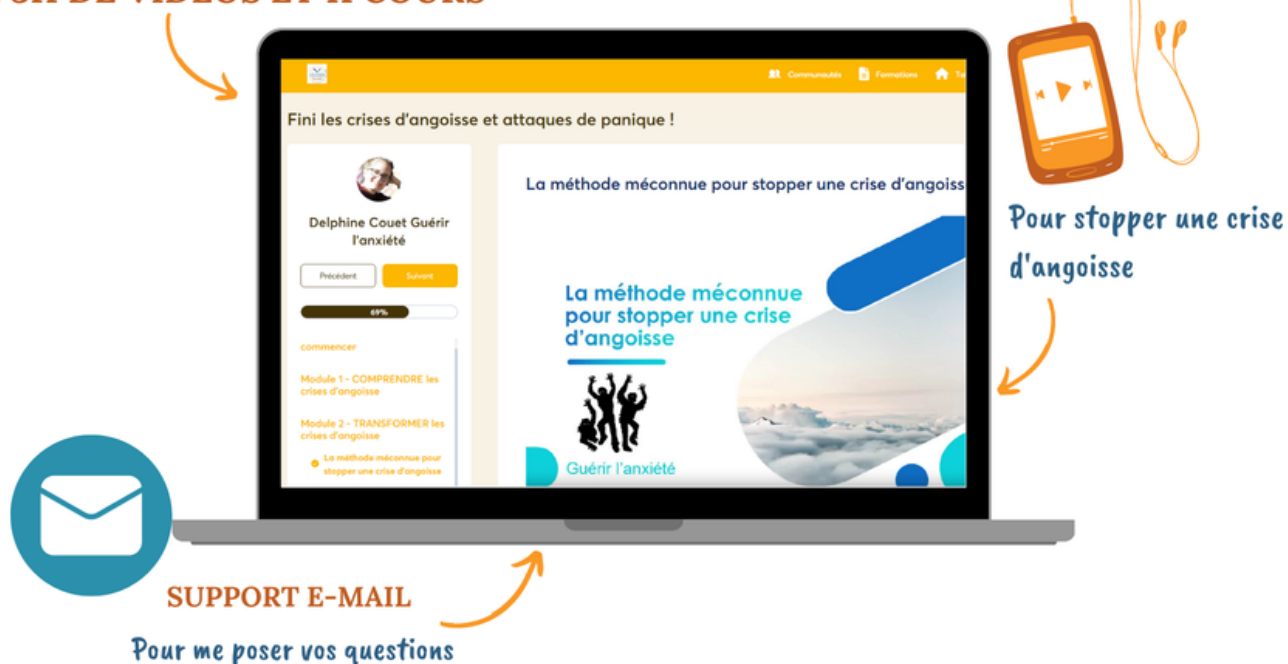
C'est comme un enfant qui apprend à marcher : il tombe, se relève, et recommence. C'est en persévérant qu'il finit par y arriver.



VOICI CE QUE VOUS ALLEZ OBTENIR...

+ DE 3H DE VIDÉOS ET 11 COURS

1 AUDIO BONUS À TÉLÉCHARGER



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Si vous souhaitez aller plus loin et être accompagné pas à pas pour mettre en pratique toutes ces techniques, je vous invite à découvrir ma formation '**Fini les crises d'angoisse**'.

En 15 jours, je vous guide pour comprendre et stopper vos crises définitivement, avec une méthode différente des techniques classiques qui ne marchent pas.

En bonus, vous recevrez un audio de 8 minutes à écouter pendant vos crises pour vous accompagner pas à pas. La formation est accessible à vie, pour seulement 97€

EN SAVOIR PLUS



Merci !

Vous êtes arrivé au bout de ce guide, et ce n'est que le début de votre voyage vers la liberté.

Je sais ce que vous traversez car je l'ai vécu aussi. Et je peux vous dire une chose avec certitude : OUI, on peut se libérer des crises d'angoisse ! NON, vous n'aurez pas à 'faire avec' toute votre vie.

Je reste disponible par email si vous avez des questions ou des difficultés. N'hésitez pas à me raconter vos progrès, j'adore avoir de vos nouvelles !

À très vite,

Delphine

