Comment vaincre l'angoisse et s'en libérer rapidement ?

La plupart du temps, une sorte de logique humaine et émotionnelle voudrait **vaincre l'angoisse** sans coup férir.

Vouloir éliminer quelque chose que l'on arrive pas à contrôler sans stratégie bien définie est compréhensible, mais plus on se comporte de la sorte, on oublie que c'est le pire des remèdes.

En commençant par la fin, **traiter l'angoisse**, en ne se pré occupant que de de cet objectif, nous avons tôt fait d'oublier l'essentiel.

L'essentiel n'est-il pas de commencer par gérer l'angoisse, puis de combattre les angoisses de façon *intelligente* grâce à des stratégies issues de la thérapie comportementale ?

Dans le cas contraire, c'est comme envisager de prendre la route pour se rendre de Paris à Marseille en ne se préoccupant que d'arriver au plus vite alors que vous n'avez vérifié ni l'huile, ni la pression des pneus et encore moins fait le plein d'essence.

Autant dire que vous ne faites rien pour que votre voyage se passe bien ce qui relève du même comportement que d'exiger de quelqu'un(e) qu'il ou elle se calme alors qu'il ou elle fait une grosse colère.

Je vais donc vous expliquer comment faire pour vaincre l'angoisse et, partant, neutraliser cette sensation de mal etre.

Comment vaincre l'angoisse d'une façon étonnante ?

Pour vaincre l'angoisse, il est important d'identifier les moments d'angoisses. C'est à dire dans quels contextes et dans quels environnements vous êtes confronté(e) à l'angoisse comme lorsque une personne est victime de symptômes deuil non fait.

Afin d'arriver à comprendre cela, je vous invite à **tenir un tableau de bord**.

Compléter un tableau de bord consiste à noter de façon scrupuleuse, du lever au coucher, toutes les émotions que vous ressentez.

En fonctionnant de la sorte, vous identifiez facilement quand, pourquoi et comment vous êtes dans l'émotion et vous vous dotez de moyens simples et pratiques pour vaincre l'angoisse.

Vous pouvez faire cet exercice pendant une période de 5 à 7 jours. Essayez de respecter une discipline et prenez note des émotions que vous ressentez au moment où vous les ressentez, pas 2 heures après.

N'attendez pas le soir pour faire le point sur ce qu'il s'est passé dans la journée sinon vous risquez d'oublier des informations importantes, et cela risque d'altérer votre façon de vaincre l'angoisse.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Pour que l'exercice d'identification des vos angoisses vous soit profitable, prenez un petit carnet lequel doit tenir dans une poche sans vous déranger, un peu comme celui des flics dans les séries américaines.

Je vous suggère d'utiliser un carnet de type Rhodia® ou Moleskine®. Maintenant que vous avez ce carnet, je vais vous expliquer comment faire.

Le petit carnet qui va bien

Pour commencer, tracez 4 colonnes par jour. Le contenu de chacune de ces 4 colonnes sera le suivant :

1. **Émotions**,
2. **Intensité**,
3. **Contexte**,
4. **Environnement**.

Colonne 1

Dans la colonne 1, vous notez toutes les émotions, si petites soient elles, que vous ressentez du lever au coucher. Ci-dessous, je vous rappelle les émotions dites fondamentales :

- **La peur**,
- **La joie**,
- **La tristesse**,
- **La honte**,
- **La culpabilité**,
- **Le dégoût**,
- **La colère**.

Colonne 2

Dans la colonne 2, à chaque fois que vous écrivez – dans l'instant – l'émotion que vous ressentez, vous attribuez à cette émotion une note comprise entre 0 et 10, cette dernière note étant la plus forte).

Colonne 3

Dans la colonne 3, vous précisez pourquoi vous avez ressenti cette émotion.

Par exemple, parce que vous vous êtes souvenu(e) de quelque chose ou de quelqu'un. Ou parce que quelqu'un vous a dit quelque chose. Ou encore, parce que vous avez lu quelque chose. Enfin, toujours à titre d'exemple, parce que vous vous rendez à un rendez-vous au cours duquel vous allez participer à un évènement et que…

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Colonne 4

Dans la colonne 4, à côté de l'émotion que vous venez de rapporter sur votre carnet, vous indiquez le lieu dans lequel vous êtes au moment où vous ressentez cette émotion.

Exploitation des données

Au terme de cette période de 5 à 7 jours, vous exploitez les données qui vont, à terme, vous aider à vaincre l'angoisse. Cela signifie que vous classez les émotions par type, par intensité, et par contexte.

Pour ce faire, prenez note des émotions qui reviennent le plus souvent puis classez les par intensité. De la plus forte à la moins forte.

Il est important que vous ayez une vision claire de ce qui se passe pour vous en matière d'angoisses et que vous évitiez toute erreur d'appréciation en matière de crise d'angoisse.

Agir de la sorte va avoir pour vous un insigne avantage : celui de ne pas avoir le cerveau qui bouillonne parce-que vous espérez trouver un remède miracle alors que, parfois, vous êtes angoissé(e) sans même savoir pourquoi.

Créer une arborescence

En exploitant les données de votre tableau de bord, essayez de penser à une arborescence informatique.

Il est important que des liens clairs et immédiatement exploitables soient visibles. Peut-être ne savez-vous pas ce qu'est une arborescence, ou une carte mentale ? Si vous ne le savez pas, je vous suggère de chercher sur internet.

On trouve de tout sur le web ! La preuve, vous lisez cet article…

Une fois que vous avez terminé d'exploiter votre tableau de bord émotionnel comme je viens de vous l'expliquer dans le chapitre précédent, vous savez identifier les moments, les lieux et les angoisses afférentes.

LIRE AUSSI : Peur de la mort d'un proche : Comment la surmonter ?

Pour exploiter ce tableau de bord, et commencer à vaincre l'angoisse, agissez comme suit.

Comment exploiter ce tableau de bord ?

Prenez les 5 émotions les plus vives que vous ressentez. Ensuite, isolez-vous pendant 5 à 10 minutes. L'exercice dont je vous parle est à réaliser pendant au moins 8 jours d'affilée, voire plus.

Les 2 ou 3 premiers jours, votre cerveau va résister. Il vous sera difficile de continuer.

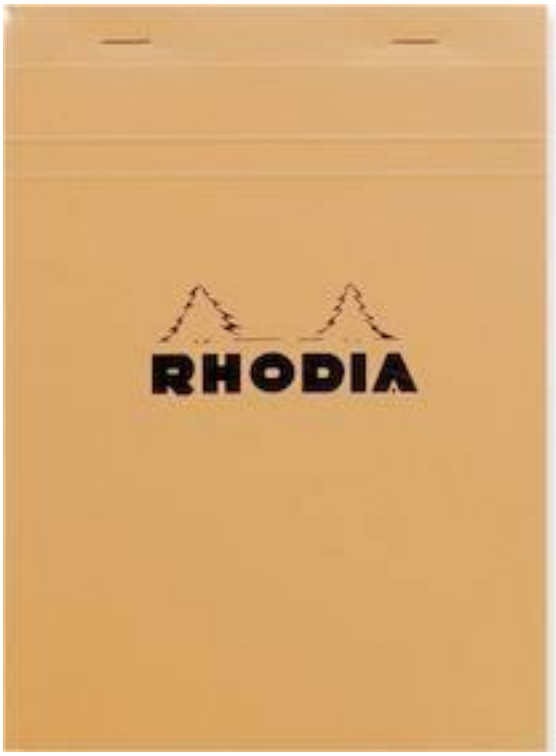
Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

En effet, votre cerveau est un composant assez binaire. Il va réagir par rapport à l'exercice et sa façon de réagir risque d'aggraver vos symptômes d'angoisse. C'est du moins l'impression que vous aurez mais, au contraire de ce que vous pensez, c'est plutôt une bonne impression, la preuve que vous faites ce qu'il faut.

Comment vaincre l'angoisse en quelques minutes ?

Ce que vous allez ressentir va rapidement s'apaiser puis disparaître au profit de votre mieux être. C'est un excellent moyen pour vaincre l'angoisse.

Si vous ne faites pas l'exercice dans les conditions dont je vais vous parler maintenant, c'est comme si, atteint d'une infection, vous ne preniez les antibiotiques qui vous sont prescrits ou alors, de façon aléatoire, quand vous y pensez, ou pour une durée moindre que la prescription médicale.



Donc, pour vaincre l'angoisse, isolez vous pendant 5 à 10 minutes tous les jours. Le mieux est de suivre cet exercice une fois levé, donc chaque matin, après votre petit déjeuner, et avant vous de préparer pour vivre votre journée.

Une fois isolé(e), dans une pièce – votre chambre ou le salon ou, pourquoi pas, les toilettes (c'est difficile voire discourtois d'y résider à plusieurs) -, fermez vos yeux et imaginez…

Imaginez toutes les situations que vous avez identifiez comme les plus douloureuses pour vous en matière d'angoisses ou de crises d'angoisses.

Imaginez tout ce qu'il se passe pour vous, tout ce que vous redoutez tant, et que vous ne pouvez pas contrôler en termes de conséquences.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Partant, imaginez que ce que vous craignez vous arrive, que c'est particulièrement douloureux et que vous ne pouvez rien faire pour empêcher cela.

Pour que les choses soient plus claires pour, je vais vous raconter une anecdote.

Vaincre l'angoisse de façon paradoxale

Il y a plusieurs années, un monsieur est venu me consulter car il était confronté à des angoisses terrifiantes. Depuis quelques mois, il entretenait une relation sentimentale très intense avec une femme qu'il avait connu bien plus jeune.

Très amoureux d'elle, et elle de lui, il ne pouvait s'empêcher d'être terrifié par le visage de cette femme.

En effet, le visage de celle-ci était marqué par des rides profondes ce qui générait beaucoup de colère chez ce patient car il ne pouvait conserver l'image d'Épinal qu'il avait de cette femme quand elle était plus jeune et qu'il avait tant aimé… à une autre époque.

A chaque fois qu'il pensait à cette femme, et il y pensait très souvent au regard de l'amour qu'il éprouvait pour elle, il ne pouvait s'empêcher de penser à ces rides.

L'idée d'y être confronté ne le dégoutait pas mais il était souvent angoissé au moment du coucher. Il pensait alors, en boucle, au temps qui passe et que, ce faisant, cette femme, fumeuse, n'avait pas nécessairement pris soin d'elle comme lui l'aurait souhaité.

A chaque fois qu'ils se voyaient, ce monsieur obsédait sur ces rides et ne pouvait détacher son regard d'elles. Obsédé, il n'était plus actif dans la relation ce qui, bien évidement, nuisait au couple.

Plus le temps passait, plus ce monsieur essayait de contrôler son obsession, moins cela fonctionnait et plus il était victime d'angoisses voire de **crise de panique**.

Il en était même venu à redouter de la rencontrer (pour aller au cinéma ou au restaurant par exemple) par peur d'être confronté à l'objet de son obsession. Dès lors, son comportement relevait de la phobie.

Dans le même temps, ne pas voir cette femme à cause de son problème le plongeait dans des angoisses profondes. Il était d'autant plus désespéré que l'évitement était le seul moyen qu'il avait trouvé pour vaincre l'angoisse.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Soigner l'angoisse?

La + efficace des solutions commence ici.

Vous êtes fatigué(e) de toutes ces **approches traditionnelles** qui ne vous ont pas aidé à résoudre votre problème ?

Vous ne voulez plus consommer de médicaments (anxiolytiques, antidépresseur, neuroleptiques, etc.) et êtes découragé(e) par toutes ces démarches – répétées mais vaines – pour essayer d'aller bien ?

Alors, vous êtes prêt(e) à lancer votre **révolution mentale** !

Grâce à **une stratégie de résolution basée sur la thérapie brève orientée solutions (approche systémique de Palo Alto) qui a fait ses preuves**, comprenez enfin ce qui vous bloque et vous empêche de vous épanouir puis instaurez les changements souhaités.

R**eprenez le contrôle de votre vie en moins de 2 mois, sans médicaments**, avec un taux de réussite supérieur à **95%**.

Profitez de cette chance extraordinaire tout comme celles et ceux qui, avant vous, pensaient ne jamais s'en sortir.

Dès aujourd'hui, **mettez vous en chemin vers votre nouvelle vie en cliquant sur le lien ci-dessous** pour accéder à la vidéo de présentation de ce **protocole que vous ne trouverez nulle part ailleurs** :

Voir la vidéo ➜

Une stratégie contre intuitive pour vaincre l'angoisse

La plupart du temps, les gens pensent que pour vaincre l'angoisse, il suffit de le vouloir.

C'est ainsi que beaucoup de professionnels de santé, je pense à certains médecins psychiatres, vont vous expliquer que vous n'avez aucune raison d'être angoissé(e). C'est une erreur à éviter, et c'est la plus fréquente.

Si vaincre l'angoisse en rationalisant vous aidait, vous ne seriez pas en train de lire cet article et sans doute seriez-vous entrain de jouir de la vie, et vous auriez bien raison.

Dès lors, plutôt que de rationaliser, il faut agir, et cela passe par la remise en cause de vos acquis culturels lié au traitement de l'angoisse.

Imaginez que vous êtes entrain de discuter avec un ou un ami. Il n'est pas dans une forme olympique, se plaint de ne pas être à la hauteur, dit qu'il est souvent angoissé et qu'il ne sait pas comment faire pour retrouver confiance et ce d'autant moins qu'il se pose des questions angoissantes sur le sens de la vie.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

LIRE AUSSI : Comment se débarrasser d'une angoisse permanente ?

Encore et toujours, vous essayez de le rassurer. Mais force est de constater que cette démarche ne donne rien. Honnêtement, çà vous attriste, mais çà vous lasse aussi. Du coup, si vous voulez l'aider bien sur, si vous voulez qu'il change, j'ai un petit conseil à vous donner.

Cessez de le rassurer.

Dites lui qu'il n'est rien, qu'effectivement il n'arrive à rien, qu'il a raison de se mépriser et que, d'ailleurs, vous vous demandez pourquoi il insiste tant puisqu'il est convaincu qu'il ne réussira pas.

Je sais, c'est trés étonnant mais cette stratégie contre intuitive va l'aider à vaincre l'angoisse dont il est victime, celle-là même qu'il auto-génère quand il tente de se rassurer. En un mot comme en cent, faites le tomber et il se relèvera changé.

Comment faire d'un problème une solution ?

J'en reviens à notre amoureux et aux rides de sa compagne.

Je demande à mon patient de faire l'exercice dont je vous parle ci-après dans les 5 minutes qui précédent chacun de ses rendez vous avec l'amour de sa vie.

Il doit imaginer sa terreur, son angoisse, combien il obsède sur l'objet de sa phobie et, partant, toutes les conséquences qu'il redoute. C'est son seul moyen de vaincre l'angoisse qui le terrasse chaque jour et ce d'autant plus qu'il ressent une peur de faire du mal tel est son désarroi dans cette situation.

Ainsi, il doit imaginer que cette femme va se lasser, qu'elle va le quitter et que lui sera désespéré, seul, abandonné, confronté à sa propre **culpabilité** de ne pas avoir su gérer et combattre angoisses et obsessions.

Dans le cadre de cet exercice, il ne doit s'autoriser aucune solution et, de façon paradoxale, je lui donne comme prescription de ne jamais pouvoir vaincre l'angoisse. Le pire lui est promis.

Par exemple, alors que dans sa réalité l'idée de la mort l'angoisse, il n'a pas le droit, une fois seul et sans amour, de mettre fin à ses jours. C'est trop facile en plus du fait qu'une fois mort, il n'aura plus à essayer de vaincre l'angoisse puisque la mort sera ce que l'on appelle : une tentative de solution.

Cela signifie qu'il tentera de solutionner le problème alors que celui-ci n'existera plus ce qui n'a aucun sens.

Aujourd'hui, cet homme et cette femme vivent ensemble depuis plusieurs années.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Pourquoi êtes-vous angoissé(e) ?

L'angoisse n'est pas à considérer comme un simple malaise à compter du moment où vous la ressentez quotidiennement et qu'elle vous pousse à vous inquiéter exagérément et irrationnellement. Ce n'est donc pas un simple stress.

Pour vous débarrasser de l'angoisse, vous devez analyser ses origines le plus précisément possible. En d'autres termes, vous devez comprendre pourquoi vous vous sentez angoissé(e) de sorte à ne plus l'être.

L'angoisse peut avoir deux origines : innée et acquise. En effet, plusieurs études suggèrent que l'angoisse s'apprend pendant l'enfance, mais que certains individus ont des dispositions génétiques.

Elle peut avoir ces deux causes pour origines, ou bien une seule.

Pourquoi avons-nous des peurs et des angoisses ?

Je ne parle pas de ces peurs conscientes ou inconscientes qui agissent en alliées (ex: la peur de se brûler qui nous éloigne des flammes), et je ne parle pas non plus de ces peurs exacerbées qui nous freinent et que l'on appelle des phobies.

Je vous parle de peurs plus discrètes, celles qui se cachent bien au chaud sous la forme de croyances négatives, de manque de confiance, ou encore sous la méconnaissance de sa véritable personnalité.

Quelles sont les origines de nos angoisses ?

Voici quelques exemples d'origines de nos peurs respectives :

- La peur de s'exposer qui retient possiblement les mots de celui qui ne parvient pas à s'exprimer avec fluidité malgré un bon vocabulaire.
- L'angoisse de sortir de sa zone de confort, ou qui retient à son poste celui ou celle qui veut changer de travail mais qui n'arrive à entreprendre aucune démarche en ce sens.
- La peur de faire de la peine, de ne pas être aimé(e), et qui, par conséquent, dit oui au lieu de dire non.

Pour mieux se libérer de ses peurs exacerbées et paralysantes, il est pertinent de connaître leurs origines.

En voici quelques-unes :

- **Éducation** : Peur de montrer une faiblesse, de ne pas être assez, de contrarier, s'affirmer…
- **Environnement :** Géographique, social et culturel.
- **Peur de manquer**, peur de souffrir, peur de mourir.
- **Croyances négatives** : Peur d'être jugé(e), de ne pas avoir le droit de…

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

- **Expériences passées** : Peur de souffrir, peur de l'échec.
- **Interprétation des événements** : Peur de s'exposer, peur de prendre le risque d'agir.

L'angoisse a t'elle des origines génétiques ?

Aujourd'hui, en matière d'origine génétique de l'angoisse, la science ne peut pas encore trancher définitivement la question. Les observations de l'activité cérébrale des personnes angoissées souffrant d'un trouble anxieux sont néanmoins assez claires.

Les zones du cerveau et les réseaux neuronaux en charge de la peur et de sa transmission sont beaucoup plus actifs chez les personnes angoissées.

Certaines prédispositions génétiques induiraient donc un développement neurologique particulier à l'origine de l'angoisse. Malgré tout, de telles dispositions ne donnent pas systématiquement une personne angoissée.

L'environnement, notamment familial, joue un rôle essentiel.

Quel est le rôle de l'environnement familial ?

Les études psychiatriques sur l'angoisse montrent aussi le rôle prévalant de l'environnement. Un enfant qui grandit dans un milieu anxiogène développe des angoisses au fur et à mesure qu'il grandit.

Dans certaines familles, les parents angoissés transmettent leurs inquiétudes à leurs enfants à travers des séries de recommandations et d'interdictions.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Dans d'autres familles, c'est la violence physique et psychique qui traumatise l'enfant et produit l'angoisse. Un foyer dans lequel l'enfant reste constamment en alerte, analysant les moindres changements d'humeur de ses parents, est un exemple typique en plus d'être un facteur d'insécurité affective.

LIRE AUSSI : Angoisse nocturne : Comment ne plus faire de crise d'angoisse la nuit ?

Même quand la violence ne s'exerce qu'entre les parents, l'enfant en est le témoin et en souffre.

Comment identifier vos peurs ?

Les peurs et angoisses ne sont pas toujours faciles à identifier.

Les connaitre s'apparente à clairement identifier votre ennemi pour mieux vous en libérer. Je vous invite alors à vous poser les deux questions suivantes sachant que vos réponses vous aideront certainement mieux identifier l'origine de vos peurs :

Question 1 :

« *Quels pourraient-être les effets négatifs si j'arrive à vaincre l'angoisse… ?* «

Pour reprendre l'exemple de savoir dire non :

- J'ai peur de lui faire de la peine – culpabilité = stress, anxiété, angoisse
- Qu'il m'aime moins donc je dis oui… = culpabilité = stress, anxiété, angoisse

Question 2 :

« Quels sont les effets positifs si je reste dans cette situation ? »

Pour prendre l'exemple de la fluidité d'expression : *« Si je sais que je ne m'exprime pas avec fluidité, je ne prends pas la parole, donc je ne m'expose pas = peur de m'exposer = culpabilité = stress ».*

En méditant sur la situation qui pose problème, vous pouvez faire émerger les ressentis générés par cette situation, qu'ils soient mentaux ou physiques et, ainsi, savoir comment faire pour vaincre l'angoisse.

Comment accueillir ses angoisses ?

Certaines personnes ne réalisent pas qu'elles sont anxieuses. La question se pose alors de comment gérer ses angoisses et de s'en servir comme un moteur pour avancer sereinement dans la vie.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Comprenez que reconnaître votre angoisse (envers vous-même et les autres) est un point de départ important vers le processus de guérison de l'angoisse à partir du moment vous reconnaissez votre inconfort.

Savoir se remettre en question fait aussi partie intégrante du processus pour se débarrasser de l'angoisse. L'analyse de certains comportements passés permet d'éliminer ses vraies peurs, ce qui constitue une étape cruciale.

Cela peut prendre un certain temps, même parfois beaucoup de temps, mais c'est possible en vous armant de patience et de – bonne – volonté. Enfin, une fois l'angoisse acceptée, il devient possible, et plus facile, de s'en débarrasser.

C'est en vous rendant vulnérable que vous êtes plus fort(e).

Comment accepter ses angoisses ?

Plus vous contrôlez angoisse ou crise d'angoisse, plus elles s'amplifient. Plus vous focalisez sur le fait que vous désirez que vos angoisses s'estompent, plus vous générez du stress.

C'est l'histoire du but conscient. Plus on cherche à éviter un problème, moins on y arrive et plus il grandit.

Sachez une chose : les crises d'angoisse s'arrêtent toujours. Alors, au lieu d'essayer de faire disparaître votre crise d'angoisse, laissez-la venir. Observer et acceptez ce que vous pouvez ressentir lorsque les angoisses surgissent.

Au début, ce n'est pas facile. Mais vous constaterez que les crises deviennent progressivement moins fréquentes et moins violentes qu'auparavant. Avec le temps, elles disparaissent complètement, comme par magie.

Accepter ou, mieux, accueillir l'angoisse, c'est le meilleur moyen de la faire partir. C'est tout le paradoxe d'un tel comportement réponse à quelque chose qui vous est pénible.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Vous dire qu'il est normal que vous soyez angoissé(e), c'est comme accepter qu'il y a des situations à propos desquelles vous êtes impuissant(e), des choses que vous ne pouvez pas changer. Il vous appartient alors d'envisager de lâcher prise puisque vous n'avez pas le contrôle.

Par exemple, accepter qu'on est angoissé(e) quand notre partenaire rompt la relation. Plus vous lutterez contre cette rupture, pire seront vos émotions. Plus vous accepterez cette séparation, plus vite partira cette sensation d'angoisse attachée à la fin de cette relation sentimentale.

Progressivement, vous lâcherez prise, vous prendrez de la distance.

Comment lâcher prise ?

Plus vous vous demandez pourquoi vous êtes angoissé(e), plus vous angoissez. Vos angoisses ont parfois aucune cause bien précise. Tenter de comprendre pourquoi vous angoissez, c'est un peu comme chercher une aiguille dans une meule de foin.

Êtes-vous certain(e) des réponses que vous allez trouver sachant que votre cerveau déteste laisser des problèmes non résolus. Lorsque vous ne comprenez pas la cause exacte de vos crises d'angoisses, vous donnez ainsi de l'ampleur au phénomène.

Si vous relâchez la pression, il vous sera plus facile de gérer ses angoisses. En effet, plus vous acceptez vos émotions, sans lutter, plus vous pouvez les contrôler et, partant, plus vite vous lâcherez prise.

Comment passer à l'action et vaincre l'angoisse ?

La solution pour se débarrasser de l'angoisse n'est pas nécessairement d'avoir un tempérament positif. Ce n'est donc pas en positivant que vous pouvez vaincre l'angoisse.

Commencez plutôt par être pragmatique et identifiez tout ce qui est anxiogène dans votre vie. Par exemple, si vous êtes sensible aux informations (radio, télévision, et journaux), éloignez-vous des – mauvaises – nouvelles pendant un moment.

Faites-en autant avec les réseaux sociaux s'ils sont pour vous une source d'angoisse.

Prenez du temps pour faire des choses qui vous plaisent et qui vous font du bien. Soigner votre environnement, c'est aussi vous soigner. Osez demander de l'aide : ce dernier conseil semble simple, mais c'est peut-être un des plus compliqué.

Demander l'aide d'un coach ou d'un psychothérapeute peut vraiment vous aider à vaincre l'angoisse. N'hésitez donc pas à vous faire aider si vous en ressentez le besoin.

Pour conclure, évitez de vous convaincre que vous allez arriver à vaincre l'angoisse tout(e) seul(e). C'est un leurre avec lequel vous vous manipulez.

Alors, si vous êtes prêt(e) à **vaincre l'angoisse**, je vous invite à cliquer sur le lien ci-dessous.

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024

Vaincre l'angoisse?

La + efficace des solutions commence ici.

Vous êtes fatigué(e) de toutes ces **approches traditionnelles** qui ne vous ont pas aidé à résoudre votre problème ?

Vous ne voulez plus consommer de médicaments (anxiolytiques, antidépresseur, neuroleptiques, etc.) et êtes découragé(e) par toutes ces démarches – répétées mais vaines – pour essayer d'aller bien ?

Alors, vous êtes prêt(e) à lancer votre **révolution mentale** !

Grâce à **une stratégie de résolution basée sur la thérapie brève orientée solutions (approche systémique de Palo Alto) qui a fait ses preuves**, comprenez enfin ce qui vous bloque et vous empêche de vous épanouir puis instaurez les changements souhaités.

R**eprenez le contrôle de votre vie en moins de 2 mois, sans médicaments**, avec un taux de réussite supérieur à **95%**.

Profitez de cette chance extraordinaire tout comme celles et ceux qui, avant vous, pensaient ne jamais s'en sortir.

Dès aujourd'hui, **mettez vous en chemin vers votre nouvelle vie en cliquant sur le lien ci-dessous** pour accéder à la vidéo de présentation de ce **protocole que vous ne trouverez nulle part ailleurs** :

Voir la vidéo ➜

Tous droits réservés - Reproduction non autorisée - https://fredericarminot.com - mars 2024