

Angoisse / inquiétude

Avec l'âge, la proprioception, l'équilibre vestibulaire, la vision périphérique et le temps de réaction évoluent de façon subtile mais réelle. Ce qui était automatique devient conscient.

La relation au risque. La lucidité n'est pas de la peur irrationnelle, c'est une information que votre système nerveux intègre.

L'effet d'accumulation silencieuse : Le corps enregistre, même quand la tête a classé des petits incidents comme "rien". À un moment, la coupe déborde.

L'inquiétude peut être la forme visible d'un questionnement plus général sur la vulnérabilité, par ex. une période de fatigue.

Pistes de réflexion :

- L'écart entre le récit et le ressenti : Ce que vous racontez et ce que votre système nerveux en perçoit ne coïncident pas forcément.
- Votre identité de xxx. Reconnaître la peur peut ressembler à une trahison de cette identité, donc on la minimise.
- La boucle de rétroaction. Votre inquiétude vous tend, vous entrez dans un cercle vicieux.
- La possibilité que cette inquiétude soit une sagesse. Traiter l'inquiétude comme un problème à éliminer alors qu'elle vous dit peut-être quelque chose d'utile.

Pistes de travail

1. Cartographier :
 1. Quand ?
 2. Où dans le corps ?
 3. Quelle intensité sur 10 ?
 4. Qu'est-ce qui l'apaise ?
2. Cohérence cardiaque
3. Sophrologues ou hypnose

L'inquiétude n'est pas toujours un obstacle à dépasser — c'est parfois une invitation à ajuster.