

## Etes-vous parano ?

La paranoïa est un concept psychiatrique très complexe qui demanderait d'être spécialiste pour pouvoir en parler correctement.

Donc, ce n'est pas de la paranoïa dont je vais parler ici mais de la simple « parano », terme que l'on emploie régulièrement dans la vie courante et qui désigne un fort sentiment de persécution, de complot.

Les personnes atteintes de ce mal, très nombreuses, ont l'impression qu'elles sont sans cesse surveillées, qu'un individu épie leurs faits et gestes et qu'elles ne peuvent faire le moindre mouvement sans que quelqu'un ne le sache immédiatement.

Peut-être faites-vous partie de cette catégorie d'individus. Dans ce cas, vous souffrez certainement d'une forte anxiété, d'une angoisse. Vous avez le sentiment que votre vie ne vous appartient plus.

Votre parano peut se manifester aussi bien dans votre vie privée que dans votre vie professionnelle.

Chez vous, vous pouvez soupçonner votre mari ou vos voisins ou un membre de votre famille ou un ami de vous surveiller, d'inspecter votre courrier, de vous épier dans votre maison, etc.

A votre travail, vous suspectez votre patron ou vos collègues d'inspecter vos dossiers, de surveiller votre ordinateur, de suivre le moindre de vos déplacements.

Et, cet état d'esprit vous conduit inévitablement à vous méfier et à avoir peur de tout le monde et surtout, à ne plus avoir confiance en personne.

Vous devenez agressif et rejetez les personnes qui vous entourent.

Pourquoi en êtes-vous arrivé à ces extrêmes ?

Généralement, le stress, le culte de la performance professionnelle vous conduisent à tenter de tout contrôler, à essayer de repérer ce ou ceux qui pourraient vous mettre des bâtons dans les roues. Pour avancer correctement, il est souvent préconisé d'« éliminer » (pas au sens propre du terme, bien entendu) le maximum « d'ennemis ». Or, une fois que vous avez, malheureusement, ce concept en tête, vous finissez par vous imaginer que les ennemis sont partout, qu'ils vous observent constamment, qu'ils sont à l'affût de vos moindres fautes et qu'ils sont prêts à bondir pour prendre votre place. Vous en arrivez à vous faire des films, à soupçonner tous vos collègues, jusqu'au jour où ils s'éloigneront de vous.

S'il vous arrive, par exemple, de perdre un dossier, vous penserez immédiatement que c'est un de vos collègues qui vous l'a volé alors que vous l'avez simplement mal rangé ?

En dehors du travail, votre parano peut aller de paire avec le sentiment d'insécurité qui touche une grande partie de la population. Ce sentiment est d'ailleurs amplifié par la presse et la télévision qui nous montrent sans arrêt des images d'émeutes, d'agressions ? Certes, je ne nie pas qu'ils n'existent pas mais certaines personnes en arrivent à se méfier de tous, à juger les gens qui vous regardent comme de potentiels agresseurs, à se forger une carapace solide quand elles sortent, à rester enfermées chez elles par peur de la foule.

Bien entendu, vivre en état de parano permanente gâche votre vie. Vous êtes sans cesse angoissé, inquiet, sur le qui-vive. Vous ne vivez plus, tout simplement. Vous surveillez les autres mais vous vous surveillez aussi par peur de mal faire ou que vos gestes soient mal interprétés. Au final, vous vous retrouvez très rapidement seul.

Si vous en êtes arrivé à ce stade, essayez de vous reprendre très vite.

Demandez-vous, tout d'abord, si votre paranoïa est légitime et s'il existe véritablement des raisons plausibles pour que quelqu'un vous espionne.

Faites-vous des choses qui justifient que vous soyez surveillé sans arrêt ? Pensez-y et je suis certaine que vous constaterez très vite que vous vous faites des idées.

Demandez-vous également si les autres n'ont pas autre chose à faire que de vous surveiller. Ils ont certainement leur vie et leurs problèmes et n'ont certainement pas de temps à perdre à vous surveiller constamment. Bref, soyez moins égocentrique.

Cherchez des méthodes pour diminuer votre stress : relaxation, yoga, qi-gong, amma assis, méditation, respiration profonde, sophrologie, etc.

Bien sûr, si votre paranoïa est réelle, pathologique, n'hésitez pas à vous faire aider par un thérapeute.

Sortez de votre parano ! Si votre collègue a lu également cet article, cela ne veut pas dire qu'il a épilé votre ordinateur. Il connaît simplement lui aussi les « bons sites ».

## Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

"Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables".

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>