

AMÉLIA LOBBÉ
Psychologue

MA BIBLE

POUR SOULAGER

L'ANXIÉTÉ



INCLUS
+ de 150
astuces
pratiques

- Les méthodes efficaces pour diminuer et réguler son niveau de stress au quotidien
- Crises d'angoisse, phobies, anxiété, burn-out : faire face aux situations de crise et apprendre à mieux les prévenir
- Une boîte à outils inédite pour gérer le stress en toutes circonstances : respiration, rituels...

L E D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE POUR SOULAGER L'ANXIÉTÉ

Tension nerveuse, trac, phobie, crise d'angoisse, attaque de panique, dépression... Votre anxiété vous gâche la vie et vous empêche d'avancer ?

Il est temps de faire la paix avec vous-même ! Des solutions naturelles existent pour vous apaiser et vivre en harmonie avec votre personnalité et vos émotions. Amélia Lobbé dresse un panorama complet des stratégies efficaces pour vous débarrasser de l'anxiété sans médicaments, et vous réconcilier avec votre vulnérabilité.



Amélia Lobbé est psychologue à Paris. Experte du stress, de l'anxiété et des émotions, elle est déjà l'auteure de

L'estime de soi et *Vaincre l'anxiété et les crises d'angoisse* (éditions Leduc.s). Retrouvez-la sur son site : amelialobbepsychologue.com

Grâce à cet ouvrage complet, découvrez :

- **Les mécanismes de l'anxiété :** identifier ses causes, ses troubles et ses manifestations.
- **La trousse de secours anticrise en cas d'urgence :** exercices de respiration et de visualisation, couverture thérapeutique, huiles essentielles, pleine conscience...
- **Des techniques pour apprivoiser vos angoisses et vous en libérer pas à pas :** modifier vos schémas mentaux et rationaliser, tenir un journal de bord, utiliser son imagination...
- **Tous les conseils pour améliorer durablement votre hygiène de vie :** plantes antistress, alimentation, sommeil, activité physique...
- **Un chapitre spécial « Les femmes face à l'anxiété »** (syndrome prémenstruel, maternité, ménopause) et des **témoignages** éclairants.

Un ouvrage concret et bienveillant pour reprendre confiance en vous !

ISBN : 979-10-285-1389-4



23 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MA BIBLE POUR
SOULAGER
L'ANXIÉTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

L'Estime de soi, c'est malin, 2014

Vaincre l'anxiété et les crises d'angoisse, c'est malin, 2015

Vaincre la dépression et le burn-out, c'est malin, 2016

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Édition : Béatrice Le Rouzic

Correction : Pascale Braud

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustrations : Fotolia

Design de couverture : Antartik

Photographies de couverture : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1389-4

AMÉLIA LOBBÉ

MA BIBLE POUR
SOULAGER
L'ANXIÉTÉ

L É D U C . S
P R A T I Q U E

REMERCIEMENTS

Je remercie mon mari, mes enfants, mon père et toute ma famille pour leur affection, leurs encouragements et leur soutien inconditionnel. Je remercie tout spécialement mes enfants pour leur compréhension et leur patience lorsque je rédigeais cet ouvrage. Je vous aime.

Je remercie ma cousine Samuelle et mes amies Marie-Pierre et Virginie pour leur relecture attentive et leurs suggestions.

Je remercie mes amies pour les précieux témoignages qu'elles m'ont confiés. Vous êtes géniales.

Je remercie mon éditrice, Sandrine Navarro, pour sa bienveillance, et mon éditrice externe, Béatrice Le Rouzic, pour l'attention qu'elle porte à mes textes.

Enfin, je remercie toute l'équipe des éditions Leduc.s.

SOMMAIRE

Remerciements.....	7
Avant-propos.....	11
Introduction.....	13
Première partie : Comprendre l'anxiété.....	17
L'anxiété dans tous ses états.....	19
Les causes de l'anxiété.....	23
Les manifestations physiques de l'anxiété.....	31
Les troubles de l'anxiété.....	41
Les trois grands types d'anxiété.....	57
Les rituels autodestructeurs.....	61
Les mécanismes de défense liés à l'anxiété.....	77
Les maladies à composante psychosomatique.....	81
Comment savoir si l'on est anxieux, stressé, en plein burn-out ou juste contrarié ?.....	87
Les femmes face à l'anxiété.....	95
Deuxième partie : Votre boîte à outils d'urgence contre l'anxiété et les crises d'angoisse du quotidien.....	111
Êtes-vous prêt à passer à l'action ?.....	113
Les vertus de la respiration.....	117
Pour en finir avec les crises d'angoisse et les attaques de panique.....	123
Votre cahier d'activités antianxiété et anticrise d'angoisse.....	127
Troisième partie : Apprivoisez votre anxiété chronique.....	149
Modifier ses pensées pour se libérer de l'anxiété.....	151
Instaurer des rituels vertueux pour s'ancrer et se calmer.....	153
L'anxiété d'anticipation.....	155
Mettre fin au conditionnement de l'anxiété.....	161
Renoncer à l'anxiété.....	167
Modifier notre point de vue et/ou notre mode de vie.....	171
L'anxiété, une vieille habitude bien pratique ?.....	179
Modifier notre mode de fonctionnement.....	181
Avancer par niveaux.....	193

Quatrième partie : Quelques techniques pour surmonter l'anxiété.....	195
Tenir un journal de l'anxiété	197
Utiliser son imagination	201
Passer à l'action pour dire « Stop » à ses angoisses	207
Les programmes qui font du bien.....	209
Cinquième partie : Une meilleure hygiène de vie pour oublier l'anxiété au quotidien.....	213
Secrets d'herboriste : les plantes adaptogènes, antistress et antianxiété	215
L'alimentation, notre principale alliée	237
Un sommeil de qualité, c'est indispensable.....	245
Le sport qui soigne	253
Se ressourcer en pleine nature	257
Se créer un environnement propice à la détente.....	259
Apprivoiser le stress	261
Sixième partie : Les super-pouvoirs de l'anxiété	265
Une nouvelle perspective.....	267
Et si on arrêtait de se voiler la face ?	269
Entendre et écouter notre anxiété	271
Accepter nos émotions fortes	273
En quoi notre anxiété naturelle est un véritable atout	275
Septième partie : Cas pratiques.....	279
L'anxiété induite par l'exposition aux écrans et aux réseaux sociaux.....	281
L'anxiété des travailleurs indépendants.....	283
Gérer son anxiété avant et pendant un examen	285
Vaincre l'anxiété lorsque l'on doit s'exprimer en public	289
L'anxiété liée à la recherche d'un emploi	291
Gérer son complexe d'insatisfaction et booster son estime de soi.....	293
Conclusion.....	295
Bibliographie	297
Lexique	301
Index.....	305
Table des matières	309

AVANT-PROPOS

ET SI VOUS VOUS FAISIEZ AIDER ?

Vous vous sentez anxieux ou angoissé ? Vous trouverez des informations utiles, des conseils pratiques et des encouragements bienveillants dans cet ouvrage. Mais si votre qualité de vie est considérablement altérée par votre anxiété et si vous ne vous en sortez pas tout seul, je vous conseille de rendre visite à votre médecin traitant afin de faire un check-up et de poser un diagnostic. Cela vous permettra de mettre des mots sur des sensations qu'il est parfois difficile d'analyser seul. Si vous vous sentez très angoissé, si vous souffrez beaucoup, si vous avez des idées noires, n'attendez pas, prenez rendez-vous dès aujourd'hui ! Surtout, ne restez pas seul face à votre angoisse.

ATTENTION À L'AUTOMÉDICATION

Dans cet ouvrage, je fais souvent référence aux remèdes naturels (les plantes, les épices, les sels minéraux, les huiles essentielles...). Selon votre état, « naturel » ne veut pas dire « sans danger ». Je vous conseille de faire attention si vous êtes une femme enceinte, si vous suivez déjà un traitement médical pour une autre pathologie, si vous prenez des antidépresseurs ou si vous présentez des allergies. Si vous êtes enceinte, toutes les plantes et huiles essentielles ne vous sont pas accessibles car beaucoup sont potentiellement nocives. Certaines plantes peuvent même être abortives ou provoquer des contractions. Si vous suivez un traitement médical, certaines plantes peuvent entrer en interaction avec vos médicaments et en diminuer l'efficacité. Par exemple, le millepertuis interagit de manière potentiellement dangereuse avec les antidépresseurs, avec les sumatriptans, utilisés dans le traitement de la migraine, et avec certains traitements utilisés contre l'asthme ou les maladies cardiaques. Demandez l'avis de votre pharmacien et lisez bien la notice de vos médicaments.

Il n'est pas non plus question de ne se nourrir que de compléments alimentaires. Il faut toujours privilégier les vrais aliments, riches en vitamines, en antioxydants, en

fibres et en sels minéraux, mais aussi source de plaisir gustatif et de convivialité. On ne passe pas un agréable moment en famille ou entre amis devant une assiette de gélules.

L'ACTION DES MÉDICAMENTS

Si le médecin ou le psychiatre vous prescrit un anxiolytique, celui-ci vous sera utile en cas de grosse crise d'angoisse que vous ne parvenez pas à gérer seul. Par son action sur votre cerveau, l'anxiolytique régule brièvement vos émotions et vos réactions, et vous aide à ne pas vous désocialiser en cas de crise d'angoisse. Il est en effet difficile de conserver une vie sociale si vous pleurez plusieurs fois par jour ou si vos mains sont agitées de tremblements. Mais attention, soyez très prudent et raisonnable avec les anxiolytiques ! Ils provoquent très rapidement une accoutumance, voire une addiction. Ils doivent être consommés avec modération, prudence et de façon temporaire : n'en prenez pas plus de quelques jours à la suite, ou mieux, préférez une prise exceptionnelle en cas de grosse crise. Lorsque vous avez pris un anxiolytique, ne buvez pas d'alcool, les mélanges sont dangereux, et surtout évitez de prendre le volant. Vous risquez de voir votre vigilance baisser et de vous endormir au volant. Parlez-en régulièrement avec votre médecin. Il vaut mieux être conscient que les anxiolytiques présentent des effets secondaires à long terme. Ils ne résoudre pas non plus les problèmes qui vous causent de l'anxiété. Bref, moins vous en prenez, mieux vous vous porterez ! Dans cet ouvrage, je vous présente un grand nombre de techniques qui vous permettront d'éviter les anxiolytiques.

Si le médecin vous propose de vous prescrire un antidépresseur afin de traiter l'anxiété généralisée, d'éventuels symptômes dépressifs ou votre insomnie, ne culpabilisez pas ! Un antidépresseur est un traitement à long terme, généralement prescrit pour une durée de six mois. Cela vous permet de rééquilibrer les connexions dans votre cerveau sur le long terme. Cela permet notamment de retrouver une bonne qualité de sommeil. Le sommeil est essentiel pour être à nouveau capable de penser et de réfléchir de façon cohérente. L'antidépresseur permet de retrouver un état physique et moral supportable, et vous aide à atténuer les symptômes de votre anxiété.

Même si tout à coup vous vous sentez mieux, je vous déconseille d'arrêter brutalement votre traitement aux antidépresseurs car un « effet rebond » peut survenir quelques jours plus tard. Il vaut mieux poursuivre votre traitement afin de stabiliser votre état, et diminuer les doses progressivement. N'hésitez pas à accompagner ce traitement d'une prise en charge thérapeutique. Rien ne remplace la parole et un espace d'écoute.

INTRODUCTION

Se libérer de l'anxiété... C'est un rêve pour beaucoup d'entre nous ! Un rêve accessible car de nombreuses astuces existent ! Dans cet ouvrage, je vous dresse un panorama le plus honnête, sensible et encourageant possible de l'anxiété et des stratégies efficaces pour vous en défaire, mais aussi pour apprendre à vivre en harmonie avec votre personnalité. Je vous invite surtout à identifier ce qui vous correspond le mieux. Car vous êtes unique. Votre personnalité, votre histoire personnelle, vos symptômes, votre situation, vos aspirations et votre façon de fonctionner sont uniques.

L'anxiété, qu'est-ce que c'est ? Nous parlons bien de cet état émotionnel et physique de forte appréhension, de peur diffuse, d'angoisse, de tension nerveuse et de malaise qui nous fait mal au ventre, nous empêche de dormir et parfois nous pétrifie. « Se ronger les sangs », « se faire du mouron », « se faire de la bile », « avoir des sueurs froides », « se mettre la rate au court-bouillon », « se faire un sang d'encre », « avoir le trac », « flipper grave », « avoir des nœuds dans le ventre », « avoir des papillons dans l'estomac », « avoir la boule au ventre », « se faire du mauvais sang », « se liquéfier »... Les expressions populaires qui décrivent l'état d'anxiété ne manquent pas. Elles sont souvent en lien avec une partie du corps ou avec une sensation physique qui évoque la peur. La sagesse populaire a toujours fait le lien entre le corps et l'esprit pour parler de l'anxiété.

L'anxiété, qui touche aussi bien les enfants, les adolescents que les adultes, provoque des troubles psychologiques et physiques qui affectent la vie quotidienne. Des vertiges aux problèmes de peau, en passant par les maux de ventre, les tremblements, les migraines, les difficultés à respirer, les problèmes digestifs, les troubles du sommeil ou les sensations de flottement... l'esprit et le corps souffrent.

Après cet état des lieux, j'ai choisi de vous présenter des solutions d'urgence pour faire face aux bouffées d'anxiété et aux crises d'angoisse sans médicaments. C'est le traitement d'attaque ! Ce sont des alternatives aux anxiolytiques. Et parce qu'une fois la crise passée, l'anxiété finit toujours par revenir, je vous présente ensuite une série de stratégies globales, afin de modifier en profondeur votre attitude et votre comportement vis-à-vis de l'anxiété. C'est le traitement de fond.

Je ne vous promets pas une « méthode miracle et sans efforts », car cela n'existe pas. Je préfère vous présenter des exercices et des conseils concrets qui vous aideront vraiment au quotidien. Je vous garantis une amélioration globale de votre état d'esprit vis-à-vis de l'anxiété et des crises d'angoisse.

SE SENTIR ANXIEUX AVANT UN ENJEU IMPORTANT, C'EST NATUREL

Tout d'abord, gardez à l'esprit que vous êtes une personne de valeur. Nous pouvons tous ressentir de l'anxiété. L'anxiété est une réaction liée à la peur, qui est une émotion naturelle nous alertant (en principe) qu'il y a un danger potentiel. Le fait d'être sujet à l'anxiété n'enlève rien à votre valeur et ne fait pas de vous une personne inadaptée. Nous sommes tous des êtres humains avec nos limites, notre histoire plus ou moins douloureuse, nos problèmes, nos réactions que l'on ne contrôle pas toujours, nos difficultés qui semblent parfois insurmontables... Nous avons tous des jours où nous nous sentons plus vulnérables que d'autres.

Si vous ressentez de l'appréhension avant de passer un examen, si vous avez l'estomac noué la veille de votre mariage, si vous vous sentez nerveux pendant que votre équipe dispute une finale de Coupe du monde, si vous avez mal au ventre d'inquiétude car vous redoutez la réponse d'un employeur ou parce que vous êtes en instance de divorce, c'est une réaction tout à fait normale. Si vous vous sentez stressé et mal à l'aise après avoir appris une mauvaise nouvelle ou en regardant les news, c'est logique. Si vous vous posez des questions sur le sens de la vie et que cela vous rend soucieux, c'est normal aussi ! C'est de l'anxiété. C'est une réaction humaine tout à fait compréhensible. Cela arrive à tout le monde. Ces émotions sont naturelles et tout à fait respectables ! Elles font partie de nos vies, et font de nous des êtres humains sensibles, dans toute leur complexité. Nous ne devons pas culpabiliser, ni nous sentir inadaptés. Je vous conseille de reconnaître ces émotions et de les accueillir pour ce qu'elles sont, avec bienveillance. En principe, ces émotions et ces sensations désagréables sont passagères.

LORSQUE L'ANXIÉTÉ PREND TROP DE PLACE DANS VOTRE VIE

Vous avez une boule au ventre en permanence ou des douleurs de ventre ? Vous vous sentez souvent oppressé au niveau de la cage thoracique ? Votre gorge est désagréablement nouée ? Vous avez la sensation que votre cœur bat trop vite ou trop fort ? Votre paupière se met à palpiter plusieurs fois par jour et vous ne contrôlez rien ? Vous avez des sueurs froides ? Vos mains tremblent si fort que cela vous gêne et vous

empêche de faire certaines choses ? Vous avez les mains moites ? Vous avez du mal à respirer normalement ? Vous avez fréquemment les jambes en coton, des vertiges, des étourdissements ou envie de vomir ? Vous avez l'impression d'être à l'extérieur de vous-même ou que la réalité n'est pas réelle ? Vous faites régulièrement d'horribles cauchemars ? Vous vous angoissez fortement et fréquemment sans que la situation le justifie vraiment ? N'importe quel événement anodin de la vie quotidienne suscite chez vous de l'anxiété ? Vos réactions sont disproportionnées par rapport à la situation ?

Cela signifie que l'anxiété s'est bien installée dans votre quotidien et y prend trop de place. Si ces troubles s'intensifient, deviennent diffus, intrusifs, permanents et inconfortants, s'ils perdurent plus de six mois et ne sont plus justifiés par la situation, on peut alors parler d'anxiété généralisée. Si votre anxiété devient chronique, si vous vous sentez souvent angoissé et soucieux sans raison particulière, et si cela provoque chez vous détresse et souffrance, il est grand temps d'agir !

L'ANXIÉTÉ N'EST PAS UNE FATALITÉ

L'anxiété vous enferme. Elle se nourrit de vos peurs et de vos appréhensions. Elle vous empêche de vivre votre vie, de profiter des bons moments, de faire des projets, et même de dormir... Quel dommage de vous priver des plaisirs que la vie peut offrir, juste parce que vous nourrissez des angoisses. Alors pourquoi laisser cet état émotionnel perdurer ? Je vous assure que l'on peut toujours cheminer vers un mieux-être et un mieux-vivre !

CE QUE JE VOUS PROPOSE DANS CET OUVRAGE

Vous y découvrirez l'anxiété sous toutes ses formes. Vous pourrez identifier vos symptômes et comprendre ce que vous vivez exactement. Cela vous aidera à faire la part des choses entre les manifestations de votre anxiété et les douleurs physiques provoquées par une autre pathologie ou par un accident.

Je vous propose ensuite d'utiliser les solutions d'urgence que je vous présente. Ces astuces vous aideront à faire face à l'anxiété quotidienne, aux crises d'angoisses, et à les atténuer, sans médicaments.

Je vous conseille de chercher ce qui fonctionne pour vous, d'essayer des techniques et d'identifier celles auxquelles vous êtes réceptif, en fonction de votre sensibilité et des

différentes situations que vous traversez. Cela implique d'appliquer ces techniques et de vous entraîner très régulièrement ! Ne vous découragez pas, cela peut prendre du temps.

Puis, je vous propose différentes stratégies plus globales, afin d'encercler votre anxiété et de l'atténuer en profondeur. Enfin, si vous êtes de nature anxieuse, ou si votre anxiété est modérée, je vous invite à faire la paix avec votre personnalité et à découvrir tous les avantages de votre anxiété naturelle afin d'en faire votre alliée.

C'est un vaste programme ! Cela vous permet de tisser méthodiquement une toile autour de votre anxiété et d'en diminuer nettement les répercussions sur votre vie quotidienne, voire de l'éliminer à 95 %. Alors, allez-vous vous libérer de votre anxiété ou finalement décider que vous pouvez vivre en bons termes avec elle ?

C'EST À VOUS DE JOUER !

Chères lectrices et chers lecteurs, vous êtes les actrices et les acteurs de votre santé. Pour vous apaiser, cheminer vers le bien-être et retrouver votre bonne humeur, il est essentiel de vous approprier votre traitement et de passer à l'action.

Première partie

Comprendre l'anxiété

Nous avons déjà toutes et tous ressenti un jour de l'anxiété ! Cela peut arriver à tout le monde. Nous pouvons également être de nature anxieuse et le vivre plutôt bien, cela fait juste partie de notre personnalité. Le problème, c'est lorsque les symptômes physiques, psychologiques et comportementaux de l'anxiété s'intensifient, deviennent envahissants, perdurent dans le temps, nous rendent malheureux, nous empêchent de dormir, d'aller travailler, de sortir, de faire ce que nous avons à faire durant notre journée et de profiter des bons moments de la vie... Il est alors grand temps d'intervenir.

Dans cette première partie, je vous présente l'anxiété en détail, car comprendre votre anxiété est important afin d'adapter votre stratégie. Pour lutter contre tous ces symptômes, vous trouverez un grand nombre d'astuces dans les parties suivantes.

L'ANXIÉTÉ DANS TOUS SES ÉTATS

L'ANXIÉTÉ, UNE ÉMOTION DÉPLAISANTE

L'anxiété est un état d'inquiétude et de forte appréhension, liée à l'émotion de peur. Nous pouvons tous ressentir de l'anxiété après un événement que l'on a mal vécu ou après un choc, à la suite d'une grosse frayeur, d'une agression ou d'un cambriolage, lors des moments de fragilité, après une longue période de stress, lorsque nous nous posons beaucoup de questions sur le sens de la vie, face à une réelle difficulté ou face à une difficulté que l'on perçoit sincèrement comme étant réelle.

La plupart d'entre nous sommes programmés pour réagir ainsi. Nous ne pouvons pas demeurer indifférents à tout. Nous sommes des êtres sensibles, pas des robots. Toutefois, un même événement peut être vécu et digéré différemment par différentes personnes. Ce qui paraît insurmontable à une personne peut sembler anodin à une autre personne. Et inversement ! Ce qui ne cause aucune peur ni aucune appréhension à quelqu'un peut nous sembler insupportable et susciter de l'angoisse : notre organisme est en hypervigilance, nous sursautons au moindre bruit, un rien nous contrarie et

nous met dans tous nos états. Tout est relatif dans l'anxiété, mais les appréhensions et les souffrances des personnes anxieuses sont bien réelles !

AVOIR PEUR, C'EST NATUREL

La peur est une émotion ancestrale qui a très probablement permis à l'espèce humaine de s'adapter, de se protéger des dangers et d'évoluer depuis des millions d'années. À la base, la peur et l'anxiété sont des mécanismes de défense et de prévention. Ressentir de la peur lorsqu'un danger se présente, ou lorsque nous faisons face à une situation inhabituelle, nouvelle ou étrange, c'est tout à fait normal et naturel. C'est même une marque d'intelligence (selon moi), du moment qu'elle fait place à une réflexion, à un arbitrage et à une recherche de solution. Parfois, quand on « ne sent pas » une personne ou une situation (parce que la situation nous met particulièrement mal à l'aise, ou parce que l'on voit quelque chose de malsain dans les yeux d'une personne), il vaut mieux écouter notre petite voix intérieure et ne pas insister. Pourquoi foncer tête baissée et prendre des risques inutiles, alors que nos antennes ont détecté un potentiel danger et que notre bon sens nous dit de fuir ? Lorsqu'une situation ne nous semble pas du tout favorable et si nous nous sentons très mal à l'aise, nous devrions peut-être écouter davantage cette anxiété qui nous alerte et nous donne de l'énergie pour prendre soin de nous-mêmes. L'anxiété peut servir notre instinct de survie.

Savoir écouter son instinct, c'est une question d'expérience personnelle, de sensibilité, d'âge, d'éducation, d'information, de culture, de pression sociale et de tempérament. Certaines personnes sont beaucoup plus sensibles et empathiques que d'autres, dans le sens où elles perçoivent et ressentent beaucoup plus de choses et de façon beaucoup plus frontale : elles vont percevoir davantage d'informations verbales ou non verbales que d'autres. Leur instinct est plus aiguisé : elles vont rapidement comparer les informations collectées à des événements déjà vécus ou à des événements qu'on leur a racontés, puis analyser la situation et en tirer des conclusions. Tout cela en quelques secondes ou en quelques minutes. L'anxiété serait une construction psychologique autour de cet état de conscience des choses. D'autres personnes ont eu un parent anxieux qui leur a communiqué son état d'esprit inquiet et vigilant.

LORSQUE VOTRE VIE EST TROP IMPACTÉE

En revanche, dans d'autres situations, il est bon d'apprendre à surmonter ou à contourner certaines de nos peurs. Car une fois le mécanisme de l'anxiété enclenché dans votre vie, il peut se mettre en route à tout moment, de façon inopinée et imprévisible, à tout propos, même lorsqu'il n'y a aucun danger réel et avéré. Les symptômes de l'anxiété peuvent être vraiment invalidants. De plus, ces symptômes peuvent susciter une anxiété secondaire, l'**anxiété d'anticipation** : on devient anxieux à l'idée de faire une crise d'angoisse, on pense (à tort) que l'on va mourir d'une crise cardiaque... C'est un véritable cercle vicieux ! Bref, il est important de faire la part des choses.

LES CAUSES DE L'ANXIÉTÉ

POURQUOI SE RETOURNER ET REGARDER LE PASSÉ ?

Il est essentiel de revenir à la source, d'identifier la cause de nos angoisses et de les comprendre. Pourquoi réfléchir aux causes profondes de notre anxiété ? Parce que cela nous aide généralement à aller mieux, à passer un cap, voire à passer à autre chose pour de bon. Les causes de notre anxiété sont un « levier » que nous pouvons probablement actionner afin de diminuer l'intensité de notre anxiété, voire de la faire disparaître.

Si nous réfléchissons à notre histoire, à tout ce qui a pu nous arriver et à tout ce que nous avons traversé dans notre vie, si nous mettons en perspective nos représentations, nos opinions, notre subjectivité, notre vision des choses, enfin si nous examinons les événements du passé en toute objectivité et sous un angle différent, cela nous aide à mieux comprendre nos angoisses. Nous reprenons un peu de contrôle sur la situation. Nous commençons à élaborer un travail : un travail de deuil, d'acceptation, de réparation, de résilience, de pardon, de communication, de révolte, de transformation profonde, parfois de désintoxication... C'est un travail en profondeur qui nous aide à nous apaiser.



TÉMOIGNAGE

Iris, 28 ans, en recherche d'emploi

« Après avoir vécu un licenciement économique dans mon entreprise, j'ai souhaité chercher un autre emploi très vite. Lorsque j'ai commencé ma recherche, j'ai malheureusement réalisé que le marché de l'emploi était tendu. J'ai envoyé des CV et j'ai passé des entretiens, mais au bout de dix mois, je n'avais toujours rien trouvé d'intéressant. J'ai commencé à m'angoisser et à me sentir très tendue. Un matin, je n'ai pas réussi à sortir de mon lit, je me sentais très oppressée, j'avais des idées noires, je me sentais nulle, j'étais prostrée, terrassée, terrifiée à

→

l'idée de poser un pied par terre et surtout de devoir sortir de chez moi. Tout m'apparaissait insurmontable : me lever, me laver, prendre mon petit déjeuner, choisir des vêtements, me préparer, prendre les transports en commun, aller passer un entretien et afficher un sourire de façade. Je n'avais qu'une idée : rester en boule dans mon lit toute la journée. C'était horrible. J'ai suspendu ma recherche d'emploi. J'ai réalisé que cette angoisse n'était pas due qu'à la recherche d'emploi. Les derniers mois dans l'entreprise avaient été durs, il régnait une mauvaise ambiance car personne ne savait qui allait « sauter ». C'était très pesant et stressant. De plus cela m'avait renvoyée à ma peur de l'échec et du déclassement social. Finalement, mon état était l'aboutissement de presque une année de stress. J'ai compris que j'avais besoin de faire une vraie pause. J'ai repris ma recherche d'emploi quelques semaines plus tard, plus détendue. »

.....

Nous voyons qu'Iris a finalement beaucoup plus souffert qu'elle ne l'aurait pensé. C'est une réaction normale. Même si elle a pris beaucoup sur elle, elle a ses limites, comme nous tous, et c'est naturel. Cela n'enlève rien à sa valeur. Une procédure de licenciement ou un plan de sauvegarde de l'emploi, c'est long, et c'est coûteux en énergie et en moral. Il faut reconstituer son énergie avant de se lancer à l'assaut de nouvelles opportunités. Alors si, vous aussi, vous traversez une telle période, je vous conseille de prendre un peu de temps pour vous afin :

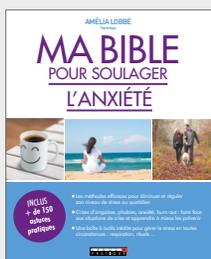
- de vous reconstruire pendant cette pause ;
- de recoller les morceaux de votre narcissisme au travers d'autres activités que la recherche d'emploi ;
- de vous poser pour réfléchir à ce que vous avez vraiment envie de faire ;
- de vous reposer et de changer un peu d'air afin d'assurer un moment de transition afin de débiter une recherche d'emploi dans de bonnes conditions et de bonnes dispositions.

QUELLES SONT LES CAUSES POSSIBLES DE L'ANXIÉTÉ ?

Tout peut être source d'angoisse. Évidemment, je ne prétends pas vous fournir une liste parfaitement complète. Je ne cherche pas non plus à généraliser car chaque personne est unique. Vous êtes unique ! Vous avez votre propre histoire, votre propre sensibilité, votre propre vécu. Il existe autant de causes à l'anxiété que de personnes anxieuses. Mais il faut reconnaître que certaines situations sont plus propices que d'autres à l'apparition du stress et vont conduire à l'anxiété. Je suis sûre que vous pourrez retrouver dans la liste suivante quelques points similaires à votre histoire. Il appartient à chacune et à chacun d'entre vous de réfléchir et de découvrir la cause de vos propres angoisses. N'hésitez pas à explorer ces pistes de questionnement et de réflexion, seul ou avec un psychothérapeute.

- Vous vivez dans un environnement sous tension et propice aux traumatismes (dans un pays en guerre, dans un lieu où surviennent des catastrophes naturelles, dans un lieu où règne l'insécurité...)?
- Vous avez traversé une longue période de stress lors de laquelle vous étiez souvent sous pression et sous tension ?
- Vous vivez avec un partenaire violent ? Vous avez subi de la violence physique et/ou psychologique chez vous avec votre conjoint(e) ? Sachez que vivre dans un contexte personnel et familial violent génère forcément du stress et de l'anxiété.
- Vous vous occupez d'un de vos proches qui est très malade ?
- Vous avez perdu un être cher ?
- Vous avez des relations difficiles avec vos parents ?
- Votre environnement professionnel est toxique ?
- Vous rencontrez des difficultés relationnelles au travail ?
- Vous êtes surmené ?
- On vous demande beaucoup plus de travail que vous n'êtes physiquement capable de produire, et cela vous met en posture d'échec car vous avez l'impression de ne pas être à la hauteur ?

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible pour soulager l'anxiété
Amélia Lobbé



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E