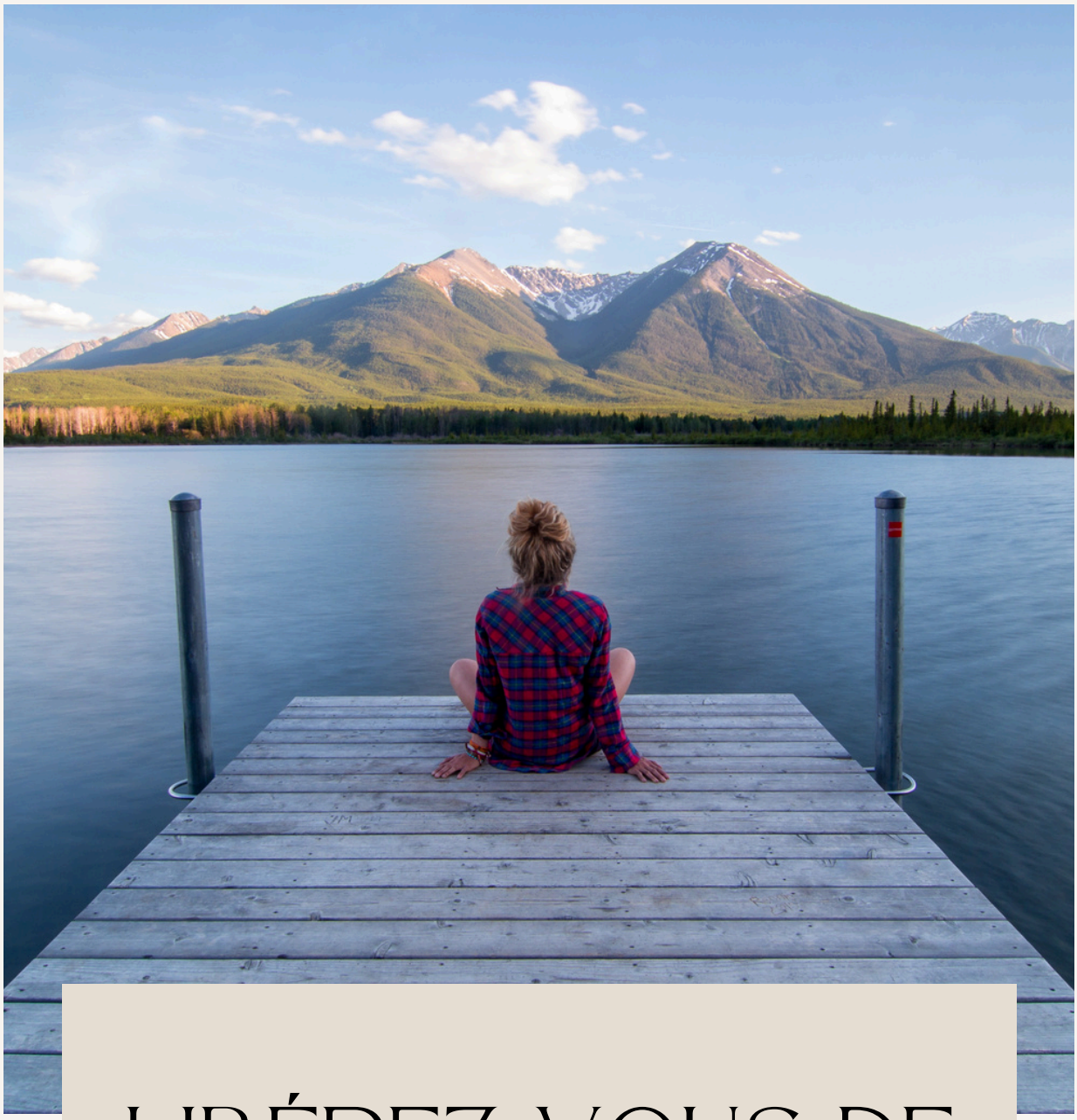


LIBÉREZ-VOUS DE L'ANXIÉTÉ

10 astuces et exercices pour retrouver une vie sereine

Bonjour et bienvenue par ici !

Je m’appelle Patricia Signer, je suis sophrologue et praticienne en hypnose, et je suis ravie de pouvoir partager avec vous le fruit de mon travail.

Si vous avez choisi de recevoir mon Ebook, c’est que le sujet doit sûrement vous parler ...
En même temps, qui n’a jamais ressenti de l’anxiété dans sa vie ? C’est une émotion normale et il n’y a pas de mal à être anxieux.se de temps à autre.
Là où ça devient problématique, c’est quand cette anxiété devient omni-présente, qu’elle dirige notre vie et impacte notre quotidien et notre fonctionnement.

Je connais bien cette anxiété. J’ai moi-même souffert une grande partie de ma vie de TAG (trouble de l’anxiété généralisée) et de divers troubles phobiques.

Alors autant vous dire que je connais bien le sujet !

Aujourd'hui, je suis guérie de ces troubles et l'anxiété ne m'impacte plus du tout comme avant .
Il m'arrive encore d'en ressentir bien sûr, mais je la connais trop bien maintenant pour me laisser duper ! Et j'ai en moi une véritable boîte à outils pour la rendre inoffensive. Et elle finit par disparaître d'elle-même.

Tout ça pour vous dire que je comprends à quel point cela peut être pénible de vivre avec elle en permanence. Sans compter que notre entourage ne se rend pas toujours compte de la souffrance que cela implique pour nous. Cette souffrance invisible et pourtant bien réelle !

La bonne nouvelle, c'est que, comme pour moi, subir l'anxiété au quotidien n'est pas une fatalité. Il existe plein de méthodes efficaces pour vous en sortir (psychothérapie, TCC, sophrologie, hypnose, etc).

Aujourd'hui, je vais vous partager 10 astuces et exercices pour vous libérer de cette anxiété.

Bien évidemment, cela ne remplace pas un véritable accompagnement, mais cela pourra vous donner des bases et quelques outils pour commencer.

Alors, je vous remercie de votre confiance et vous souhaite une bonne lecture !

IMPORTANT :

⚠️ Avant de débuter la lecture de cet Ebook, je vous conseille vivement de vérifier auprès de votre médecin (si ce n'est pas déjà fait) que les symptômes que vous ressentez sont bien liés à l'anxiété. En effet, bon nombre d'entre eux sont très proches de diverses pathologies. Et lui seul est en mesure de diagnostiquer formellement votre anxiété.

De plus, mes astuces et exercices ne remplacent ni un suivi médical, ni un traitement médicamenteux.

⚠️ J'ai mis beaucoup de temps, d'efforts et de passion dans la création de ce contenu, et j'espère qu'il vous apportera autant de valeur que j'ai pris de plaisir à l'écrire.
Je vous demande de bien vouloir respecter le travail accompli en ne diffusant pas cet Ebook sans autorisation.
Il est destiné à un usage personnel uniquement, et toute reproduction, distribution, ou utilisation à des fins commerciales ou non est strictement interdite sans mon accord préalable.
En respectant ces conditions, vous soutenez mon travail et me permettez de continuer à créer du contenu de qualité.
Si vous souhaitez partager ce livre avec d'autres personnes, je vous invite à les diriger vers le lien officiel pour qu'ils puissent eux aussi l'acquérir de manière légitime.

Merci !

Sommaire

1 C'EST QUOI L'ANXIÉTÉ ?

2 QUEL EST LE MÉCANISME DE L'ANXIÉTÉ ?

3 COMMENT SE LIBÉRER DE CETTE ANXIÉTÉ ?

4 10 ASTUCES ET EXERCICES POUR S'EN LIBÉRER :

1. LA RESPIRATION
2. LA SOPHROLOGIE
3. L'AUTO-HYPNOSE
4. AGIR SUR LES PENSÉES
5. ACCEPTER L'ANXIÈTÉ
6. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
7. PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL
8. QUE FAIRE EN CAS DE CRISE DE PANIQUE ?
9. DÉCOUVRIR SON IKIGAÏ
10. BIEN GÉRER SON TEMPS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

C’est quoi l’anxiété ?

Je vous propose tout d’abord de faire un peu connaissance avec cette chère anxiété.
En effet, mieux vous la connaîtrez, mieux vous pourrez vous en libérer.

Première chose à savoir :

L’ANXIÉTÉ EST UNE ÉMOTION.

> En effet, l’anxiété fait partie de la panoplie d’émotions que nous vivons quotidiennement.
> Et comme toutes les émotions, elle a son utilité : Elle est là pour vous protéger d’un danger potentiel.
> Avant de traverser la route, elle est là pour vous rappeler que cela peut être dangereux et elle vous rend ainsi plus vigilant.e.

Elle est présente avant un examen pour vous mettre dans les meilleures conditions de concentration et stimuler vos facultés intellectuelles.
Dans ces cas-là, l'anxiété est naturelle. Elle vient et repart une fois l'événement passé. Ce qui est le propre de toutes les émotions.

Dans ces circonstances, une anxiété "normale" est aussi une anxiété "bien dosée".
C'est à dire qu'elle ne vous empêche pas de fonctionner de normalement au quotidien.

Là où l'anxiété devient un problème, c'est quand elle vous alerte d'un danger qui n'existe pas, et quand cela se produit à tout moment de la journée (ou de la nuit).
Surtout si la situation s'éternise. **Comme si elle vous alertait en permanence d'un danger pourtant irréel**...

Dans ces circonstances, l'anxiété devient "néfaste" car **elle vous empêche de fonctionner normalement**, et **sa présence impacte votre quotidien** (troubles du sommeil, sautes d'humeur, mal-être, fatigue chronique, etc)

Parfois, cette anxiété peut prendre le nom de "troubles anxieux", "trouble de l'anxiété généralisée", "crises d'angoisse", etc. Votre médecin pourra d'ailleurs vous aider à correctement identifier votre anxiété.

C'est donc de cette anxiété-là que je vous propose de vous libérer.

PS: J'utiliserai le mot "anxiété" de manière générale tout au long de cet Ebook, mais vous saurez qu'il s'agit bien de cette anxiété "néfaste" dont je parle.

Quel est le mécanisme de l'anxiété ?

Encore une fois, il me semble important de bien connaître comment l'anxiété oeuvre dans votre corps.

Mais laissez-moi avant tout vous présenter un petit élément de l'histoire qui à toute son importance : l'amygdale.

Attention, cette amygdale est bien différente de celles qui se trouvent dans votre gorge.
Cette amygdale-ci est une petite partie du cerveau qui est responsable de sonner l'alerte en cas de danger.
Vous pourriez vous la représenter un peu comme un détecteur de fumée (le genre qu'on devrait tous avoir chez soi !).

Le problème c'est que comme nous l'avons vu plus haut, elle a parfois le chic pour détecter des dangers inexistants... mais qu'elle voit pourtant comme étant potentiellement très... dangereux !

Et comme la seule et unique mission de notre cerveau est de nous garder en vie, il prend cette "fausse" alerte très au sérieux et déclenche le plan "ORSEC" dans tout votre corps, dans le but de vous protéger et d'organiser votre défense.

Cette réaction s'appelle **le stress**. Ce dernier permet de réagir à cette alarme en vous préparant soit au combat, soit à fuir (oui, je sais, on a bien dit que le danger était inexistant, mais le cerveau le voit comme un danger potentiellement mortel, lui !!!)

Cette réaction de stress permet donc à votre corps de vous préparer physiquement à "l'attaque".
Pour cela, il va libérer des hormones comme le cortisol et l'adrénaline, et vous allez le ressentir grâce au déclenchement de tout un tas de symptômes corporels, comme :

- Une respiration accélérée
- Un coeur qui bat plus vite
- Des tremblements
- Des tensions musculaires
- Des sueurs
- Des troubles intestinaux

Etc.

Cette liste est loin d'être exhaustive, mais j'imagine que vous voyez bien de quoi je parle ... !

Et même si ces réactions sont plutôt désagréables, voire même parfois flippantes, elles ne sont que **la réaction de stress** induite par cette “fausse” alarme.
Encore une fois, ces sensations sont en quelques sortes là pour vous sauver la vie, en vous préparant à contrer l’ennemi.

Oui bon, on est d’accord, c’est quand même un comble quand on pense que le danger n’existe pas !!!!

Alors pourquoi diable ce système d’alarme est-il dysfonctionnel ?

Il peut y avoir plusieurs explications et je ne rentrerai pas dans ces détails. Mais sachez que cela peut venir de multiples facteurs inscrits dans votre vécu, dans vos expériences passées, dans votre enfance, etc. Cela peut aussi provenir d’une sensibilité accrue, d’une hypervigilance de ce qui se passe à l’intérieur de nous.

Mais en réalité, il n’est pas si dysfonctionnel que ça. Puisque pour lui, le danger est bien réel.
Ce qui court-circuite tout ça ? **Les pensées** !! Elles tiennent un rôle important dans le mécanisme de l’anxiété. Ce sont en effet nos interprétations conscientes ou inconscientes des symptômes/sensations du stress qui génèrent cette fameuse anxiété.

LE RÔLE DES PENSÉES DANS L'ANXIÉTÉ :

Impossible de parler d'anxiété sans évoquer **les pensées** ! Elles sont un peu le nerf de la guerre.

Ce sont en effet ces dernières qui vont déterminer si nous allons oui ou non générer de l'anxiété.

Voici deux situations qui illustrent bien le phénomène :

Situation 1

Prenez un événement-déclencheur : "j'ai mal à la tête".

Une personne XY pensera que c'est juste de la fatigue. Elle prendra peut-être un anti-douleur, puis passera à autre chose. Fin de l'histoire.

Une personne anxieuse, elle, pourra rapidement avoir des pensées de type : "Ce mal de tête est bizarre. C'est nouveau ça. Et si c'était un AVC ? Une tumeur ? Un début de rupture d'anévrisme ? C'est forcément quelque chose de grave ... !".
Et comme toutes ces pensées sont anxiogènes, elles nourrissent l'anxiété qui grimpe alors d'un cran. Avec potentiellement davantage de symptômes (déclenchés par le stress induit) qui seront eux aussi interprétés comme des dangers.

C'est le cercle vicieux de l'anxiété !

Situation 2 :

Il est 18:00 et vous vous retrouvez dans le métro bondé. Vous sentir au milieu de cette foule vous rend soudainement très anxieu.se. Vous ne vous sentez pas très bien, vous avez chaud, vous avez le souffle court.

Vous pensez : “ J’ai du mal à respirer, ce n’est pas normal. Et si je faisais un malaise au milieu de toutes ces personnes ? Et si je n’arrivais plus à respirer ? Que vont penser toutes ces personnes ? Et si .... ? Et si ...? “

Objectivement, même si cela n’est pas toujours agréable, il n’y a pourtant aucun danger à se trouver dans le métro avec toutes ces personnes. Le risque de ne plus pouvoir respirer est nul dans ces circonstances et il n’y a pas de raison de faire un malaise non plus.

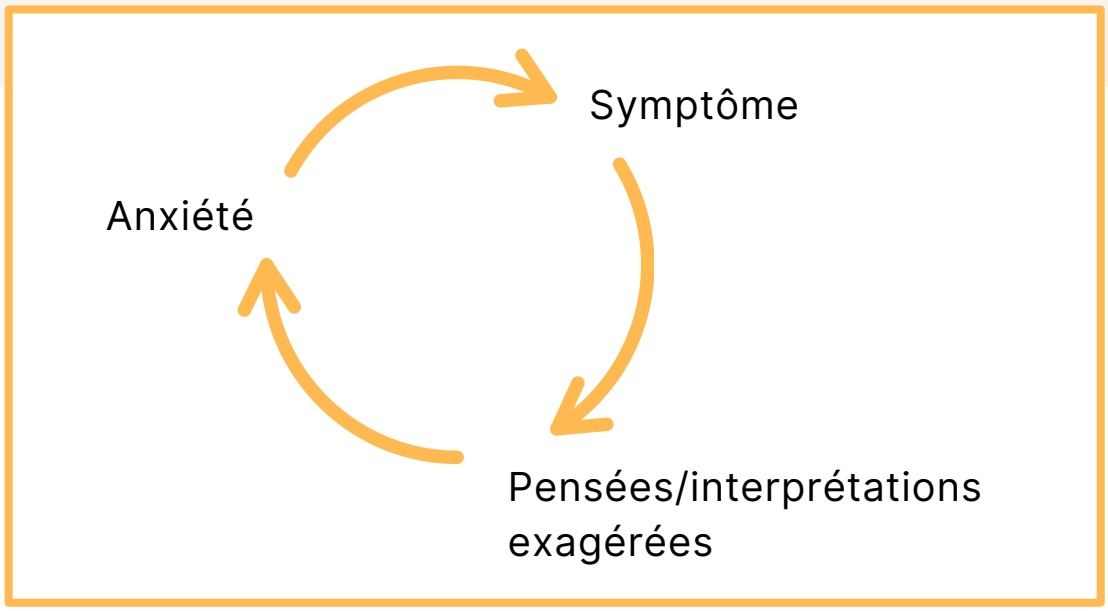
Et pourtant, par vos pensées en mode “scénario catastrophe”, le cerveau reçoit le signal d’alarme que vous êtes en danger et déclenche la réaction de stress pour vous préparer à combattre ce “monstre imaginaire”.

Vous devinez la suite : vous avez encore plus chaud, les sensations de mal respirer augmentent davantage, vous éprouvez des vertiges, le coeur bat la chamade, etc.

Et plus vous vous sentez mal, plus votre anxiété monte, et plus votre anxiété monte, plus vous vous sentez mal...

C'est encore le cercle vicieux de l'anxiété !

D'ailleurs, le voilà ce fameux cercle vicieux :



Les symptômes entrainent des pensées/interprétations négatives et/ou exagérées, qui font croire au cerveau qu'il y a un danger imminent. Ce qui génèrent de l'anxiété. Et ce qui déclenche encore plus de symptômes. Et ainsi de suite, le cercle vicieux se poursuit...

EN RÉSUMÉ :

- L’anxiété est une émotion naturelle.
- L’anxiété “normale” est une anxiété rattachée à un événement comportant un danger réel ou une incertitude. Elle disparaît une fois l’événement passé.
- L’anxiété devient “néfaste” quand elle est sans object particulier, perdure dans le temps et impacte de manière significative votre qualité de vie.
- L’anxiété “néfaste” est en réalité une fausse alarme perçue dans le cerveau.
- L’anxiété génère une réaction de stress dans le corps, traduite par des symptômes bien connus. Bien qu’ils soient parfois inquiétants, voire effrayants, ils ne sont pas dangereux.
- Les pensées et scénarios-catastrophe nourrissent davantage l’anxiété.
- Les origines de l’anxiété peuvent être multiples.

Comment se libérer de cette anxiété ?

Avant toute chose, je voudrais vous expliquer deux principes très importants :

Premièrement, **nous n'allons pas nous libérer complètement de l'anxiété.**

Pour la simple et bonne raison que comme je vous l'ai expliqué plus haut, l'anxiété "normale" est une émotion utile et il ne serait pas judicieux de nous empêcher de la ressentir.

Par contre, c'est de l'anxiété "néfaste" que je vous propose de vous libérer.

Deuxièmement, **il ne faut pas lutter contre l'anxiété.**

En effet, plus on lutte contre elle, plus elle résiste.

La clé est de réussir à vivre malgré tout avec cette anxiété et de **l'accepter** pour ce qu'elle est : à savoir une émotion qui va et vient, et que ses sensations, aussi effrayantes et désagréables soient-elles, **ne sont que des sensations**.

Au fur et à mesure que l'on acceptera ces faits, elle **prendra de moins en moins de place**, et finira par vous laisser tranquille.

Les 10 astuces que je vous propose dans cet Ebook reposent donc sur ces deux principe-là, en :

- Défocalisant votre attention de l'anxiété.
- Envoyant un message au cerveau lui indiquant que vous êtes en sécurité et qu'il peut s'apaiser.
- Prenant conscience des pensées négatives qui nourrissent votre anxiété et en les redirigeant.
- Vous libérant des tensions et de l'énergie de ce stress induit par les fausses alarmes.
- Reprenant le contrôle de votre vie.
- Aménageant un mode de vie et un environnement propice à une vie sereine.

ALORS SANS PLUS ATTENDRE, VOICI
LES 10 ASTUCES ET EXERCICES QUE JE VOUS PARTAGE POUR VOUS LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ ET **RETROUVER UNE VIE APAISÉE ET HARMONIEUSE**.

1. La respiration

La respiration, c’est un peu votre super pouvoir.

Grâce à elle, vous avez la capacité à induire du calme et de la détente à l’intérieur de vous.

L’expiration en particulier, par son action sur le système parasympathique, favorise un retour au calme et permet d’apaiser l’anxiété et prévenir les crises d’angoisse.

Je vous propose deux exercices de respiration très efficaces :

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Une grand classique, très efficace et la plus appréciée des personnes que j’ai déjà accompagnées.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Concentrez-vous sur votre ventre.
- Déposez une main au niveau de votre nombril.
- Essayez de percevoir le toucher de votre main sur votre ventre, sa chaleur, son poids.
- “Envoyez” votre respiration dans le ventre.

- Essayez de percevoir votre ventre qui se gonfle à l'inspiration et qui se dégonfle à l'expiration, lentement.
- Vous pouvez imaginer un ballon à l'intérieur de votre ventre, qui se gonfle et se dégonfle au rythme de votre respiration.
- Continuez aussi longtemps que nécessaire.

LA RESPIRATION 3 - 5

L'expiration est plus longue que l'inspire, ce qui active davantage notre système parasympathique, déclencheur de la relaxation.
Le comptage permet de se focaliser sur autre chose que nos pensées anxieuses.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
  => J'inspire sur 1-2-3
  => J'expire sur 1-2-3-4-5
- A pratiquer quelques instants.

2. La sophrologie

La sophrologie est une méthode holistique, c'est à dire qu'elle englobe à la fois notre corps et notre esprit. L'un n'allant pas sans l'autre.

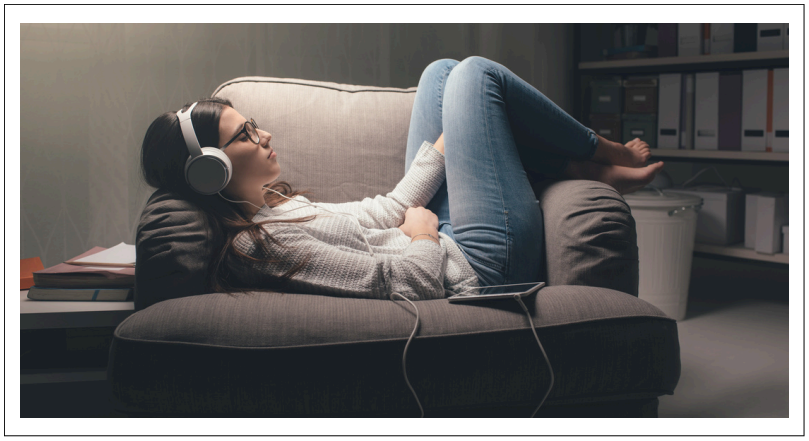
Dans le cas de l'anxiété, la sophrologie permet de nous reconnecter à notre corps, d'apaiser nos pensées anxieuses et de retrouver une sécurité intérieure.

Elle permet aussi de nous libérer de nos tensions musculaires.

Voici donc un exercice de sophrologie qui vous permettra de vous détendre profondément, de relâcher les tensions musculaires, et de vous libérer des pensées anxieuses. À pratiquer sans modération !

Cliquez simplement sur le lien ci-dessous qui s'ouvrira dans votre navigateur.

https://larbreaplumes-sophro.com/wp-content/uploads/2024/08/SDN-Ebook-anxiete-.mp3



Bonne séance !

3. L'Auto-hypnose

L'hypnose est une discipline très ancienne. Elle a malheureusement souffert tout au long de son histoire de nombreux malentendus entretenus par l'hypnose de spectacle montrant des sujets perdant le contrôle d'eux-mêmes.
En réalité, c'est exactement l'inverse. En état hypnotique, la personne va être davantage consciente d'elle-même, ayant ainsi la capacité de se découvrir et d'agir sur soi.

L'état hypnotique est d'ailleurs un état tout à fait naturel que nous traversons plusieurs fois par jour (rêverie, entrée dans le sommeil, etc). Il nous permet de nous relaxer et de voyager en toute sécurité à l'intérieur de nous.

En auto-hypnose (comme en hypnose d'ailleurs), on ne perd jamais le contrôle. On apprend à se guider par l'imagination, en utilisant notre cerveau et notre inconscient. Ce sont souvent des techniques ludiques et toujours très agréables à vivre !

Voici donc un exercice d'auto-hypnose à pratiquer selon vos besoins pour vous aider à vous libérer de l'anxiété. Bonne séance !

Cliquez simplement sur le lien ci-dessous qui s'ouvrira dans votre navigateur.

https://larbreaplumes-sophro.com/wp-content/uploads/2024/08/Autohypnose-anxiete.mp3

4. Agir sur les pensées

Comme je vous l'ai expliqué précédemment, les pensées négatives sont indissociables de l'anxiété.
Ce sont elles qui nourrissent le fameux cercle vicieux.

Comment s'en débarrasser ? Ou plutôt, comment les contrôler ?

Voici ce que je vous propose : il s'agit de repérer les pensées négatives (souvent irrationnelles) liées à chaque situation anxieuse, et à apprendre à les voir d'une manière plus rationnelle.

Ce n'est pas toujours facile à faire de prime abord, mais avec un peu de pratique et/ou l'aide d'un professionnel, vous réussirez de plus en plus facilement.

A chaque situation anxieuse, remplissez ce tableau :

Situation	Sensations	Pensées	Pensées adaptées	Compo-rtement

Exemple :

Situation: Je suis dans une foule dense et ça m'angoisse

Sensations: Oppression thoracique, coeur qui bat vite, tremblements, vertiges

Pensées: Je ne vais plus pouvoir respirer si ça continue, je vais faire un malaise devant tout le monde, etc.

Pensées adaptées: Ok ce n'est pas confortable. Mais quoiqu'il arrive, je respire et je ne vais pas m'arrêter de respirer. Mes sensations corporelles sont celles du stress et ne sont que des sensations. Il n'y a pas de danger. Je vais respirer calmement et ça va passer.

Comportement: Je me calme en respirant profondément et les sensations disparaissent.

Vous avez compris le principe, il s'agit donc de remplacer les pensées automatiques négatives par des pensées **rationnelles et expliquées**.

5. Accepter son anxiété

Lutter contre son anxiété et vouloir la faire disparaitre ne sert à rien. C'est même contre-productif car l'anxiété résistera et ne fera qu'augmenter davantage.

La solution ? L'accepter.

Oui, je sais, dit comme ça, cela peut paraître impossible à faire. En effet, comment accepter cette anxiété qui nous gâche tant la vie ?!

C'est pourtant essentiel et pas si difficile à faire. Mais pour ce processus, comme pour celui de la gestion des pensées négatives, il peut être **plus facile de se faire accompagner**.

Alors comment fait-on pour accepter son anxiété ?

C'est une démarche qui prend du temps et de la pratique mais en voici les grandes lignes :

1. J'identifie mon anxiété pour ce qu'elle est, à savoir une émotion. Elle va et vient, comme toute émotion.
2. Les sensations liées à l'anxiété ne sont que des sensations et ne sont pas dangereuses.
3. J'ai déjà ressenti cette anxiété désagréable et aucun scénario catastrophe envisagé ne s'est produit.

4. J’ai des outils pour gérer les sensations désagréables et les pensées négatives (respiration, hypnose, sophrologie, analyses des pensées, etc)
5. Je ne laisse pas cette anxiété diriger ma vie et je continue mes activités malgré tout.

Plus vous accepterez votre anxiété, moins elle prendra de place et dirigera votre vie.

Encore une fois, ce n’est toujours facile de mener cette analyse dans son coin.

Se faire accompagner est selon moi, la clé du succès.

Il existe diverses méthodes efficaces, comme les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC), la sophrologie, l‘hypnose, etc.
À vous de trouver ce qui vous convient.

6. L’activité physique

L’anxiété étant une émotion, c’est aussi une énergie.
Une énergie qui circule, mais qui reste parfois bloquée à l’intérieur de nous.

Sans compter les tensions musculaires et nerveuses liées à la réaction de stress !

Bref, voici une bonne solution pour se libérer de ce trop-plein d’énergie et de toutes ses tensions musculaires qui l’accompagnent :

Bouger son corps !

Et oui ! Peu importe comment d’ailleurs ! Que ce soit de la course à pied, du vélo, de la natation, de la danse ou juste de la balade en forêt, à vous de choisir votre manière de bouger !

Pratiquer une activité physique permet de relâcher des neurotransmetteurs qui régulent l’humeur et des hormones comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines, essentielles à notre bien-être.

Et l’activité physique est également un bon moyen de détourner le cerveau des pensées anxieuses.

7. Prendre soin de son sommeil

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir ! Autant dire que le sommeil joue un rôle important, non seulement pour notre santé physique, mais aussi pour notre santé mentale.

Des mauvaises nuits et/ou un sommeil non réparateur entrainent de la fatigue, qui elle-même augmente l'anxiété.

Peut-être l'aviez-vous déjà remarqué ? Mais c'est un fait, nous sommes plus exposés à ressentir de l'anxiété quand nous manquons de sommeil.

Voici d'ailleurs quelques bienfaits du sommeil sur notre santé mentale :

- Favorise une meilleure gestion du stress par la réduction du niveau de cortisol, l'hormone du stress.
- Favorise une meilleure régulation émotionnelle.
- Permet de recharger nos batteries.
- Permet de calmer l'hypervigilance.
- Améliore la concentration et facilite l'élaboration de solutions (en réponse à nos pensées anxieuses irrationnelles).

Prendre soin de notre sommeil devrait donc être **une priorité et faire partie de notre quotidien**.

Voici quelques conseils pour profiter de bonnes nuits de sommeil :

1. Maintenez une routine de sommeil régulière : se coucher et se lever tous les jours à la même heure.
2. Créez un environnement propice au sommeil (calme et agréable).
3. Évitez les écrans avant le coucher.
4. Évitez l'alcool et les excitants avant le coucher.
5. Adoptez une routine relaxante au coucher.
6. Faites de l'exercice régulièrement.
7. Apprenez à gérer votre stress (respiration, sophrologie, etc).
8. Limitez les siestes à 20-30 minutes et faites-la en début d'après-midi seulement.
9. Réservez le lit pour le sommeil.

Et maintenant, à vous les nuits dans les bras de Morphée !

8. Que faire en cas de crise de panique ?

Les crises de panique (appelées aussi attaques de panique ou crises d'angoisse, c'est tout pareil) sont des périodes d'anxiété très intenses mais plutôt brèves.

Bien que ces crises de panique soient souvent très impressionnantes, elles ne sont en elles-mêmes pas dangereuses.

Les symptômes sont les mêmes que ceux de l'anxiété de fond, mais avec une intensité supérieure.

La personne ressent un malaise profond, avec une très grande peur.

Ce n'est pas parce qu'on est anxieux.se que l'on souffre forcément de crises de panique, mais si c'est le cas, elles peuvent être invalidantes au quotidien.

Voici 3 petites techniques pour les calmer :

La respiration:

Respirer profondément. Idéalement, en respiration abdominale, et en allongeant l'expiration (voir 1ère astuce de cet Ebook)

Le 5-4-3-2-1 :

Il s'agit de repérer autour de soi :

- 5 choses que je peux voir
- 4 choses que je peux toucher
- 3 choses que je peux entendre
- 2 choses que je peux sentir
- 1 chose que je peux goûter

Très efficace pour calmer la crise en détournant l'attention sur autre chose que les sensations désagréables.

Le froid:

Passer ses mains sous l'eau froide en se concentrant sur les sensations corporelles, nos sens et l'eau qui coule.

PS : inutile d'essayer la relaxation ou la médiation en pleine crise d'angoisse. Ça ne servira à rien sauf à renforcer le sentiment de panique. Le cerveau n'est pas disponible pour de telles méthodes à ce moment-là !

9. Découvrir son Ikigaï

Parfois, notre anxiété est liée à des décisions à prendre, à des moments de vie compliqués où nous nous sentons complètement perdus.
Cela peut être également lié à une perte de sens, à l'impression de ne plus savoir pourquoi on se lève le matin.

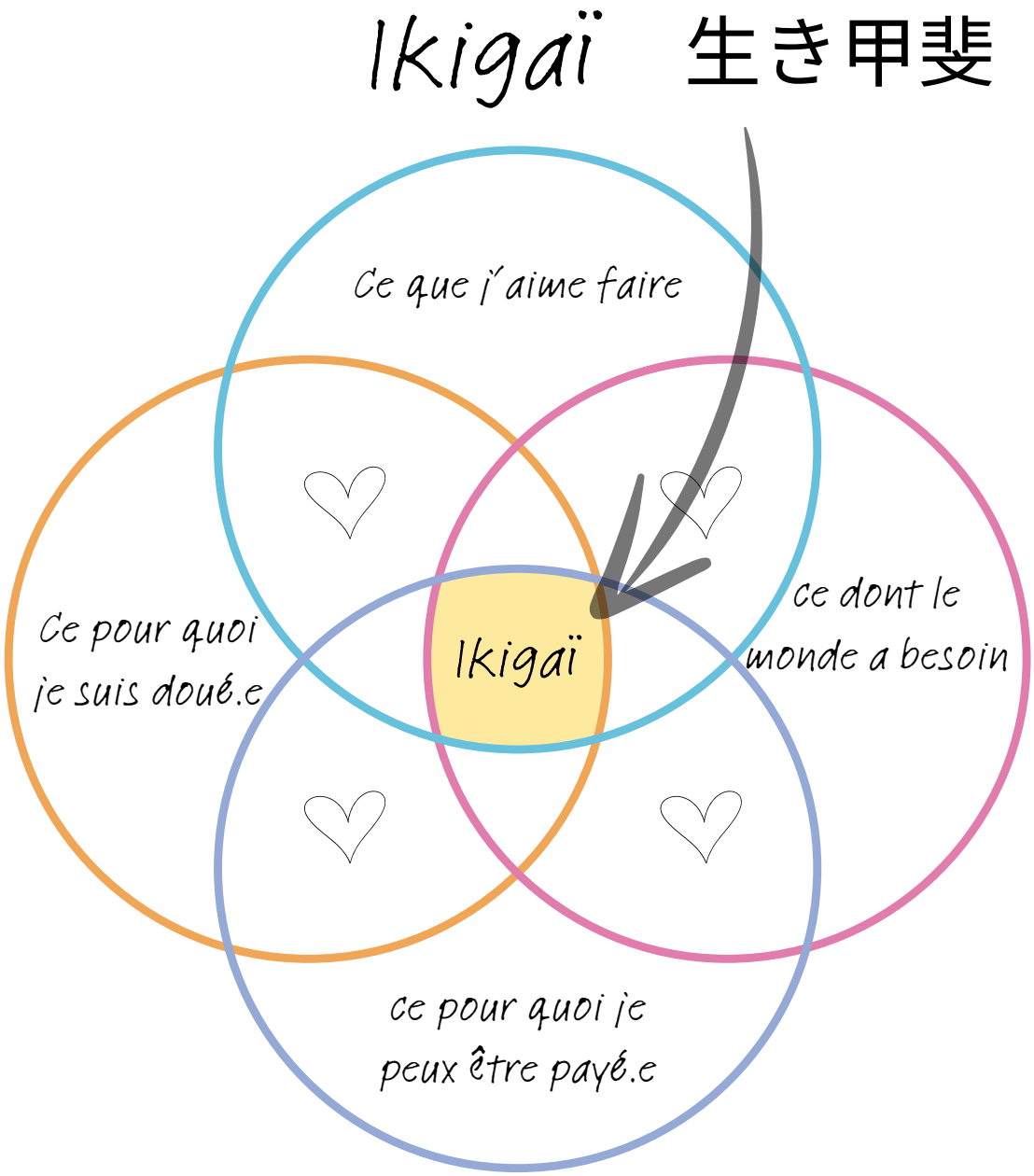
Ces situations peuvent être très anxiogènes à vivre.

Je vous propose alors de partir à la recherche de votre Ikigaï.

L'Ikigaï, c'est quoi ? C'est une philosophie japonaise ancestrale basée sur le fait que notre bien-être et notre raison de vivre (notre Ikigaï) reposent sur la combinaison des 4 piliers fondamentaux suivants :

- Ce que j'aime faire
- Ce dont pour quoi je suis doué.e
- Ce pour quoi je peux être utile
- Ce pour quoi je peux être payé

Ce qui nous donne ça :



En découvrant votre Ikigaï, vous aurez en main une boussole qui pourra vous aider à prendre les bonnes décisions, à diriger votre ligne de vie en fonction de ce qui est important pour vous et à vivre en accord avec vous-même.

Et cerise sur le gâteau, vous aurez découvert tout un tas de choses sur vous-même ! Vous aurez appris à mettre en lumière toutes vos capacités, vos talents et vos forces intérieures. Ce qui permettra de booster votre confiance et votre estime de vous-même.
Et avouez, on en a tout bien besoin !

Vous trouverez des livres et des sites internet sur le sujet, mais le mieux est de vous faire accompagner.

Je propose d'ailleurs un **accompagnement spécial Ikigaï**. Contactez-moi pour plus d'informations !

10. Bien gérer son temps sur les réseaux sociaux

Dernièrement, les articles sur **les risques potentiels des réseaux sociaux pour la santé mentale se multiplient**.

En effet, il semblerait que l'utilisation excessive ou non-adaptée des réseaux sociaux génère et renforce l'anxiété.

Voici quelques uns des effets négatifs observés :

- Une comparaison à outrance avec une version idéalisée et filtrée de la vie des gens.
- Le cyberharcèlement (et ça n'arrive pas qu'aux autres !).
- La pression aux "likes", et une confrontation aux commentaires haineux ou irrespectueux des gens.
- Une exposition répétée à des contenus stressants et parfois "erronés", de type "fake news".
- De l'isolement social

Mais heureusement, les réseaux sociaux comportent aussi plein de côtés positifs :

Éducation, divertissement, connexion avec les autres, expression et créativité, sensibilisation, soutien, opportunités professionnelles, etc.

Alors il n’est pas question de s’en priver totalement !

Le but est d’**écouter nos propres besoins, nos propres limites**. Et en fonction notre sensibilité, d’organiser notre temps sur les réseaux.

S’octroyer des **pauses “réseaux”** de temps en temps fait aussi le plus grand bien et permet de se reconnecter à la réalité du quotidien. Pensez-y !

Encore une fois, il n’est pas question de diaboliser les réseaux sociaux, mais simplement de trouver le **juste équilibre** pour préserver notre santé mentale.

Voilà, c’est fini !

Une chose est sûre, l’anxiété n’est pas une fatalité et il existe plein de méthodes pour s’en défaire.

Parfois, face à une anxiété sévère et/ou qui perdure depuis un certain temps, le mieux est de se faire accompagner par un professionnel, comme un médecin, psychologue TCC, psychologue, sophrologue, etc.
Et certaines de ces méthodes se combinent très bien entre elles.

N’hésitez pas à demander de l’aide, il n’y a rien d’anormal à ça.

Je suis moi-même sophrologue, praticienne en hypnose et coach Ikigaï. Je suis spécialisée en stress, anxiété et hypersensibilité.

Je vous accompagne à votre rythme, en douceur et avec toute ma bienveillance.

Pour vous aider à retrouver un équilibre intérieur et une vie sereine et harmonieuse.

J’espère que cet Ebook vous aura intéressé et que vous y aurez trouvé plein d’information et des astuces utiles pour vous libérer de votre anxiété.

En tous cas, j’ai été ravie de vous partager tout cela.

N’hésitez pas à me contacter pour me dire ce que vous en avez pensé, et surtout s’il vous a été utile !

Pour me contacter ou prendre RDV, rien de plus simple !

Soit par :

- messagerie Instagram
- mail : larbreaplumes.sophro@gmail.com
- téléphone et sms : 06.27.47.05.74

À bientôt !

Patricia

L’ Arbre à Plumes - Patricia Signer
06.27.47.05.74
larbreaplumes.sophro@gmail.com
www.larbreaplumes-sophro.com
patricia.signer.larbreaplumes