

Et mon anxiété?

Les clés pour me réaliser pleinement

Tome 4

Par des académiciennes du Zérolimite



Souffle de vie
services professionnels



Catherine Rieu Marcot, Enseignante et artiste

Etant hypersensible, créative et artiste, j'ai appris à comprendre et maîtriser mes émotions. C'est grâce à mon expérience que j'accompagne les personnes à libérer leur créativité en révélant le meilleur d'elles-mêmes ...comme un rêve se crée.

Rosaria-Maria Maltere, Auteur, conférencière, créatrice de contenu

Originnaire de Belgique, établi au Québec il y a 25 ans, j'y ai trouvé l'amour d'une vie et suis fière maman de quatre garçons. Parlant plusieurs langues j'ai roulé ma bosse. Passionnée des mots, de la langue et du verbe, j'ai finalement décidé d'embrasser ma plus grande passion et d'enfin me mettre à l'écriture.



Monique Cuppens, Coach – Praticienne en hypnose

Passionnée de l'humain et ayant développé un grand sens de l'écoute et de l'accompagnement bienveillant, Monique met toutes ses qualités au service des personnes qui veulent développer leurs potentiels.

Sofy Léveillé, naturopathe, aromathérapeute, thérapeute en soins énergétiques.

Passionnée par la vie et la santé en générale, Une boule d'énergie remplie de créativité, Sofy offre une option naturelle à la santé par ses propres produits thérapeutiques à base d'huiles essentielles et ses conseils pour modifier son mode de vie, un pas à la fois pour retrouver santé et vitalité à son maximum !





Paule Caron, Enseignante et énergéticienne

Hypersensible au cœur tendre, elle a fait ses classes en enseignant 33 années aux petits et aux grands. Paule allie la soif de se rapprocher et de prendre soin de soi au développement d'une présence empreinte de bienveillance. Elle offre un accompagnement énergétique pour retrouver son état naturel de bien-être et de vitalité.

Rim Khalbous, Sophrologue, conférencière et Coach certifiée

Passionnée par l'humain, Rim s'est engagée à donner le meilleur d'elle-même pour accompagner les femmes dans leur cheminement vers l'épanouissement et aider les jeunes à prendre leur envol, à travers des séances de coaching, des ateliers de groupe et des conférences.



Isabelle Arsenault, c.o., psychothérapeute

Enthousiaste et croyant profondément au potentiel de chaque personne, Isabelle cherche à combiner professionnalisme et générosité dans l'offre d'une gamme de services allant de l'écoute thérapeutique en profondeur à des produits accessibles au plus grand nombre



Et mon anxiété?

Les clés pour me réaliser pleinement

Tome 4

Par des académiciennes du Zérolimite
sous la direction de Isabelle Arsenault

Préface de Martin Latulippe

Souffle de vie
services professionnels

Déjà publié:

Les clés pour vous réaliser pleinement

tome 1: Ma confiance

tome 2: Oser mes rêves

tome 3: Mon potentiel

tome 4: Et mon anxiété?

À venir: tome 5: Ma vie en main

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada

Vedette principale au titre :

Les clés pour vous réaliser pleinement

L'ouvrage complet comprendra 5 volumes.

Sommaire : t. 4. Et mon anxiété?

Monographie électronique.

ISBN 978-2-9815960-3-1 (vol. 4)

1. Confiance en soi. 2. Réalisation de soi. I. Arsenault, Isabelle, 1968-
. II. Titre : Et mon anxiété?

BF575.S39C53 2016 158.1 C2016-941003-X

© 2017, édition Souffle de vie, services professionnels
Tous droits réservés

dépot légal : 2017

Bibliothèque nationale du Québec

Table des matières

Préface	9
Mise en garde	11
Introduction	13
Catherine Rieu Marcot	17
Comment être à l'écoute de ses émotions !	19
Rosaria-Maria Maltere	31
L'anxiété dans tous ses états	33
Monique Cuppens	45
Je stresse à mort... Et alors?	47
Sofy Léveillé	57
Et si on pouvait prévenir l'anxiété en nourrissant notre corps? Oh oui!!!	59
Paule Caron	71
L'anxiété, les enfants et moi	73
Rim Khalbous	87
L'anxiété, mon coach de vie.	89
Isabelle Arsenault	103
Trois étapes efficaces pour encadrer l'anxiété grâce à la neuro!	105

Préface

Permettez-moi d'exprimer ma reconnaissance et ma fierté en voyant des académiciens du zérolimite mettre leurs efforts ensemble pour contribuer à bâtir un monde meilleur.

Mais avant, j'ai une question : vous est-il déjà arrivé de douter de vos capacités, de parfois manquer de confiance au point de ne pas oser aller vers vos rêves ou de déployer votre potentiel ? Et bien si c'est votre cas, vous n'êtes pas seul ! J'ai moi-même douté et je vois constamment des personnes qui se sont engagées dans l'Académie Zérolimite vivre ces périodes de doute envahissantes. La bonne nouvelle c'est qu'en osant sortir de sa zone de confort, la confiance et l'expérience se développent.

Croire au domaine du zérolimite, c'est croire profondément qu'on peut toujours donner une nouvelle direction à sa vie, et ce, en puisant dans ses désirs, son vécu, ses expériences et en apprenant des meilleurs.

Je ressens une profonde reconnaissance quand je vois les auteurs de ce livre, qui en ont fait l'expérience, vous partager généreusement plusieurs clés pour vous épanouir au maximum. Profitez bien de leurs conseils, soyez reconnaissantes et reconnaissants, célébrez la magie d'aujourd'hui et ayez toujours le courage de vouloir bâtir un monde meilleur.

Martin Latulippe
Fondateur de l'Académie Zérolimite

Mise en garde

J'ose publier un livre dont le mot anxiété est dans le titre, et il ne s'agit pas d'un manuel professionnel indiquant des perspectives pour traiter les troubles anxieux. Pourtant, je suis bien consciente des enjeux et de l'importance de la loi 21 au Québec, encadrant la pratique de la psychothérapie. Alors, pourquoi utiliser ce mot qui porte à confusion? Parce que c'est le mot le plus souvent employé par les personnes demandant conseil pour gérer leur stress d'anticipation dans des situations où il n'est pas question de troubles anxieux diagnostiqués.

Je tiens à mettre en garde tant les lecteurs que les responsables de l'application de la loi que ce livre ne contient pas de méthodes pour traiter les troubles anxieux ni de psychothérapie. Les témoignages, explications et conseils qui y sont prodigués concernent l'anxiété dans le sens de tendance à anticiper des scénarios négatifs, peur d'avoir peur ou inquiétude lancinante gardant l'individu dans l'inaction, le tout d'un niveau léger ou moyen et n'atteignant pas celui de trouble anxieux.

Il est fortement conseillé à toutes personnes souffrant des affres d'une anxiété importante de consulter des professionnels, médecins et psychologues ou psychothérapeutes afin d'être accompagnées adéquatement dans la gestion de leur anxiété. Personne ne mérite de vivre dans l'anxiété!

Introduction

Bonjour,... euh,... je ne sais pas trop si je devrais appeler, en fait, je ne sais pas trop si je peux (ou mérite) avoir de l'aide... Eh bien... je pense que je fais de l'anxiété, je n'arrête pas d'imaginer des scénarios de ce qui pourrait mal aller, je m'inquiète pour mes enfants, je fatigue juste à m'inquiéter, ou je n'ose pas partir en vacances, me disant qu'il pourrait arriver quelque chose pendant que je serai absente... Pourtant, je fonctionne bien, mon travail va bien et je fais tout ce que j'ai à faire...

- Je vois. ...J'ai l'impression que cela vous ferait du bien si vous pouviez simplement vivre le moment présent sans perdre votre énergie à vous inquiéter.

- Oh ! c'est tellement cela, je voudrais juste pouvoir vivre simplement, avoir de bons moments avec mes enfants, les voir vivre des expériences de vie en restant positive et pouvoir faire des projets sans toujours voir le pire, je n'en demande pas plus!

Voilà un discours que j'entends si souvent lors d'un premier appel pour demander un rendez-vous! Et ces personnes sont presque toujours hésitantes à demander de l'aide, et cela pour plusieurs raisons. Tout d'abord, c'est gênant d'admettre une réaction dont on se rend compte qu'elle n'est pas logique. Ensuite parce que le mot anxiété entraîne l'étiquette de « problème de santé mentale » où il y a encore, malheureu-

sement, des tabous. Mais aussi parce qu'il est bien difficile d'y voir clair lorsqu'on parle de stress ou d'anxiété ; il suffit de regarder des définitions et on voit que tout un monde peut correspondre à ce qui est ou non considéré comme de l'anxiété. Alors, si on ajoute les notions d'angoisse, de crise de panique, de stress chronique, de peur, de trouble anxieux ou de symptôme d'anxiété, il est bien difficile de s'y retrouver entre un stress normal et sain, un trouble exigeant un suivi spécialisé et une anxiété qui nous gâche la vie et qui devrait être gérée. Mais chose certaine, personne ne mérite de vivre avec l'anxiété comme compagnon.

Voici donc une proposition de solution pour vous aider à démêler le tout, à vous sentir moins seul et pour découvrir des moyens de ne pas laisser l'anxiété moyenne ou légère vous empoisonner la vie. Bien sûr, ce livre ne remplace pas les soins professionnels lorsque requis.

Ainsi, Catherine vous guide déjà dans la différence entre les émotions et l'anxiété, puis Rosaria-Maria poursuit les clarifications entre différents concepts, le rôle utile d'un certain stress et l'effet nocif de l'anxiété. Puis viennent les moyens concrets pour aller mieux où Monique vous propose un exercice d'autohypnose efficace pour revenir au moment présent. Sofy vous partage avec générosité de nombreux outils verts pour améliorer votre santé et éloigner l'anxiété. Si vous doutez de la possibilité de faire réalistement une différence, le témoignage de Paule et ses applications auprès des enfants vous passionneront. Rim vous explique les leçons de vie qu'elle a découvertes à la suite de l'invasion et l'anxiété vécues dans sa vie. Et finalement, comme toujours, je termine le livre. Je vous propose une présentation claire et simple des différences entre stress et anxiété, accompagnée d'une méthode simple pour restreindre l'anxiété.

Catherine Rieu Marcot

Enseignante et artiste

Blogueuse inspirée, Catherine est douée d'une grande capacité de vulgarisation des états d'être psychologiques. Elle-même concernée, elle n'hésite pas à communiquer son vécu pour vous accompagner dans le chemin permettant de sortir de l'emprise de l'anxiété. Elle qui a su transformer sa très grande sensibilité en



aptitude positive, elle s'efforce de vous aider à retrouver votre force et le pouvoir sur votre vie. Elle le fait après être elle-même passée par de nombreuses recherches et tentatives avant de comprendre le rôle des émotions et la différence avec l'installation insidieuse de l'anxiété.

Comment être à l'écoute de ses émotions !



Chers lecteurs, chères lectrices, pour vous parler d'anxiété, je vais vous raconter mon histoire, et vous expliquer comment j'ai ressenti l'anxiété, comment je l'ai vécue mais aussi comment je l'ai observée autour de moi.

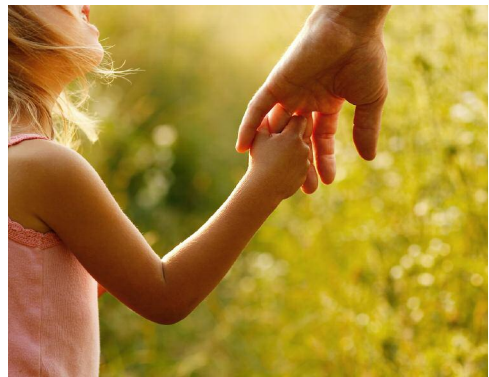
L'anxiété, c'est la capacité que nous avons d'anticiper tous les jours, au quotidien, l'avenir à travers le filtre de la peur. L'anxiété est une émotion souvent ressentie comme désagréable, une inquiétude pénible, une tension nerveuse causée par l'incertitude, les peurs et les angoisses.

Quand on est anxieux, on se sent oppressé, pas bien physiquement, on se sent faible psychologiquement et on ne se sent pas capable de faire face, on envisage alors le pire.

J'ai été une enfant timide, hyperémotive et hypersensible. Ces facettes de ma personnalité associées à la peur de l'inconnu étaient le terrain fertile pour ressenti de l'inquiétude voire de l'anxiété. Il m'arrivait de rester tétanisée face à un adulte juste parce que je ne savais pas. L'adulte exerce toujours un pouvoir sur l'enfant, celui de l'autorité mais aussi le pouvoir de décision. Très souvent, mon hyperémotivité générerait en moi une grande tension nerveuse et je finissais toujours par pleurer... et les adultes ne comprenaient pas.

Il m'a fallu des années pour apprendre et comprendre mes émotions, j'avais l'impression de ne pas être comprise et d'être jugée. Je me sentais si vulnérable et sans défense.

Pendant toute mon enfance, mon adolescence et même encore jeune adulte, j'ai lutté contre cette partie de moi. J'avais l'impression que l'anxiété m'empêchait d'être moi, de m'épanouir pleinement. J'ai beaucoup observé ma mère, qui était encore plus anxieuse que moi... Je suis sa digne héritière.



Mon histoire personnelle m'a aidé à voir dans quelles limites l'anxiété peut être difficile à vivre pour les autres.

L'inquiétude et la peur sont des émotions naturelles et utiles car elles permettent d'être vigilant et parfois d'anticiper un problème ou un danger. Mais lorsque cela n'est pas contrôlé par le mental, cela devient un réel problème, pour la personne qui le vit, mais aussi pour l'entou-

rage. Les peurs deviennent des phobies et les angoisses génèrent des pathologies (j'ai vu ma mère prendre des crises de tachycardie, sa tension artérielle qui monte très vite...) En grandissant, j'ai commencé à comprendre les motifs qui déclenchaient de telles angoisses à ma mère. Et j'ai réalisé que le mental pouvait être plus fort si on le décidait, si on ne disait pas «je suis comme ça et je ne peux rien changer». Mais il faut du temps, il faut pouvoir comparer avec d'autres personnes, d'autres milieux...

En fait, dans ma vie comme la vôtre, il y a des événements incontrôlables qui arrivent. En fonction de l'évènement qui nous déstabilise, nous devons nourrir un besoin. C'est un peu comme un signal d'alerte qui est activé par notre système nerveux. Ça, nous ne pouvons pas le contrôler non plus!

Ce besoin va agir sur notre corps physique et nous allons ressentir une sensation qui ne va pas être très agréable, comme du stress, de la peur et/ou de la colère. Cela fait partie des émotions.

Qu'est-ce qu'une émotion?

Le terme «émotion» se compose du verbe latin movere qui veut dire mouvoir et du préfixe é qui indique un mouvement vers l'extérieur. L'é-motion est un mouvement vers le dehors, qui nous pousse à une action à l'extérieur. C'est une sensation qui nous dit qui nous sommes et qui nous met en relation avec le monde. Une émotion nous informe sur le monde qui nous entoure. Elle nous guide en nous rappelant ce que nous aimons et ce que nous détestons. Le rôle de l'émotion est de nous signaler des événements en nous permettant de nous mettre en action pour les gérer. L'émotion mobilise instantanément nos muscles et élève notre niveau de vigilance.

La peur dirige le sang des éléments non vitaux vers les muscles qui commandent le mouvement du corps, comme ceux des jambes. Cela permet au corps de préparer la fuite et fait pâlir le visage, d'où la sensation de sang qui «se glace». Simultanément, le corps est paralysé l'espace d'un instant, ce qui laisse peut-être à l'individu le temps de décider s'il est préférable de se cacher. Les centres émotionnels du cerveau sécrètent massivement des hormones qui mettent le corps en état d'alerte générale, celui-ci se tend, prêt à agir, l'attention se fixe sur la menace imminente, pour décider quelle réaction est la plus appropriée.

La colère fait affluer le sang vers les mains, ce qui permet à l'individu de s'emparer plus prestement d'une arme ou de frapper un ennemi, et fait sécréter massivement des hormones comme l'adrénaline pour libérer l'énergie nécessaire à une action vigoureuse. Pour les premiers humains, une explosion de colère pouvait être un avantage pour la survie, en indiquant aux autres les limites et chasser les intrus.

La joie ou le bonheur se caractérise par une augmentation de l'activité du centre cérébral qui inhibe les sentiments négatifs et favorise un accroissement de l'énergie disponible et un ralentissement de l'activité des centres générateurs d'inquiétude. L'individu accomplit avec empressement et enthousiasme toutes les tâches qui se présentent à lui, il se donne des buts plus variés. La joie sert de moteur à l'envie de vivre et de progresser. Elle est considérée comme l'état naturel de l'être humain.

L'amour, la tendresse et la satisfaction sexuelle provoque le réflexe parasympathique, appelé «réponse de relaxation» qui sont des réactions corporelles engendrant un état général de calme propice à la coopération.

La surprise provoque un haussement des sourcils qui élargit le champ de vision et accroît la quantité de lumière atteignant la rétine. L'indi-

vidu dispose ainsi de davantage d'informations concernant un évènement inattendu, permettant de mieux évaluer la situation et de concevoir le meilleur plan d'action possible.

Le dégoût se manifeste pour quelque chose de déplaisant, les narines se ferment à une odeur désagréable et la lèvre supérieure se retrousse prête à recracher un aliment toxique.

La fonction principale de la tristesse est d'aider à supporter une perte douloureuse, ou une grande déception. La tristesse provoque une chute d'énergie et un manque d'enthousiasme pour les activités de la vie (distractions et plaisirs). Le repli sur soi permet de faire le deuil d'un être cher, de «digérer» un espoir déçu, d'en mesurer les conséquences pour sa vie et lorsque l'énergie revient, de projeter un nouveau départ. La tristesse rend vulnérable, et la perte d'énergie oblige peut-être à rester chez soi, donc en sécurité. La tristesse sert aussi à être plus disponible pour le nouveau en permettant de clore une période de vie et de tourner la page.



Alors ces sensations peu agréables mais très UTILES vont nous mettre en mouvement pour nourrir ce besoin que l'évènement extérieur a provoqué. Ces sensations sont des indicateurs qui vont nous pousser à réagir. C'est ce qui se passe dans le quotidien de façon courante.

Lorsque la réaction comportementale nous permet de prendre soin de notre besoin, nous sommes rassurés et notre estime de soi va être plus

grande, nous allons vivre cela comme une victoire. L'alerte de notre système nerveux cesse immédiatement.

Cela peut nécessiter un temps pour se reposer, pour récupérer des forces physiques ou psychiques, mais le message enregistré dans ce cas de figure est une expérience positive de croissance.

Lorsque l'évènement qui survient est très fort, perçu comme un danger, l'activation de notre système nerveux va également être plus forte, le stress engendré par cette hyper activation est proportionnel à la réaction physique que notre corps doit fournir en lien avec la gravité de la situation.

Si la réaction n'est pas assez puissante, pas assez appropriée ou pas assez importante pour prendre soin de besoin de défense et annuler cet état d'alerte. Comme en état de stress, nous subissons et sommes victimes de cet évènement.

Nous ressentons alors une situation d'échec et le signal d'alerte reste activé. Cet échec va générer un sentiment d'impuissance.

C'est une impuissance qui s'enracine, comme une impuissance existentielle, qui peut contaminer tout ou partie de notre vie. Nous nous sentons victime de la vie, incapables de prendre soin de nous, inaptes,



le sort s'acharne sur nous. Ce sentiment d'impuissance génère aussi un stress autonome. Nous rentrons dans un cercle, plus nous sommes stressés, moins nous pouvons agir, nous sommes impuissants et déclenchons donc des crises. Notre capacité à prendre soin de nos besoins au quotidien se dégrade.

Je partage avec vous toutes ces étapes que j'ai mis beaucoup de temps à identifier.

L'anxiété est une émotion difficile à maîtriser, j'avais besoin de trouver des solutions. J'étais une jeune adulte dans les années 80, et comme nous n'étions pas encore connectés sur internet. J'ai cherché des réponses dans des livres. J'ai débuté par la pensée positive. Un des premiers livres que j'ai lus sur le sujet était du Dr Joseph Murphy «Miracles de la pensée positive». Bien évidemment, suite à cette lecture, j'ai commencé à observer les pensées qui me traversaient l'esprit. Je me suis rendue compte que j'avais énormément de pensées négatives : «je ne vais pas y arriver... j'ai peur de rencontrer telle personne... je suis nulle... ». Je lisais aussi que le négatif attire le négatif.

Je ne voulais pas cela, alors j'ai décidé de modifier mes pensées. Toutes les fois que je me rendais compte que j'avais une pensée négative qui me traversait l'esprit, je la changeais en positif. Par exemple lorsque je pensais : «j'ai peur de...» je me disais «bon allez, calme toi tout va bien se passer». Je ne parvenais pas encore à me dire «je suis rassurée et détendue», c'était encore trop loin de ma façon de fonctionner... C'est un peu comme l'échelle des émotions, on ne peut pas passer de la tristesse à la joie en deux minutes. Il faut gravir les paliers doucement. Un changement trop brutal et soudain peut être contre-productif car un mécanisme de frein se met en place et peut faire échouer la tentative d'évoluer et de progresser vers un mieux – être. Un changement trop radical tient rarement dans la durée. Alors, je me suis habituée doucement à modifier mes pensées, puis petit à petit, j'ai

pu être beaucoup plus confiante et je prenais de l'assurance. Cela a été pour moi la première étape où j'ai fais attention à mes pensées. Ensuite, je c

A bout	Epuisé	Stupéfait
Désenchanté	Pessimiste	Découragé
Mal à l'aise	Blessé	Horripilé
Abasourdi	Exaspéré	Surexcité
Désespéré désolé	Piqué au vif	Déçu
Mal assuré	Bouleversé	Horripilé
Abattu	Excédé	Sur le qui-vive
Désorienté	Piteux	Défait
Malheureux	Cafardeux	Impatient
Accablé	Excité	Surpris
Déstabilisé	Préoccupé	Dégouté
Mécontent	Chagriné	Incommodé
Affligé	Fâché	Terrifié
Détaché	Remonté	De mauvaise humeur
Méfiant	Choqué	Inquiet
Agacé	Fatigué	Tourmenté
Eccœuré	Résigné	Démoralisé
Mélancolique	Confus	Insatisfait
Agité	Fragile	Transi
Effaré	Sceptique	Démuni
Navré	Consterné	Instable
Alarmé	Frustré	Tremblant
Effrayé	Secoué	Dépassé
Nerveux	Contrarié	Intrigué
Amer	Furieux	Triste
Embarrassé	Sensible	Dépité
Paniqué	Coupable	Irrité
Angoissé	Gêné	Troublé
Emu	Seul	Déprimé
Pas intéressé	Craintif	Jaloux
Anxieux	Glacé de peur	Ulcéré
En colère	Sidéré	Dérouté
Peiné	Crispé	Las
Apeuré	Haineux	Vexé
Enervé	Soucieux	Désabusé
Perplexe	Débordé	Lassé
Atterré	Hésitant	Vide
Ennuyé	Soupçonneux	Désemparé
Perturbé	Déconcerté	Lourd
Attristé	Honteux	

Souvent les émotions font peur parce qu'elles nous confrontent à une réalité qu'on préférerait ne pas voir, elles nous obligent à la vérité.

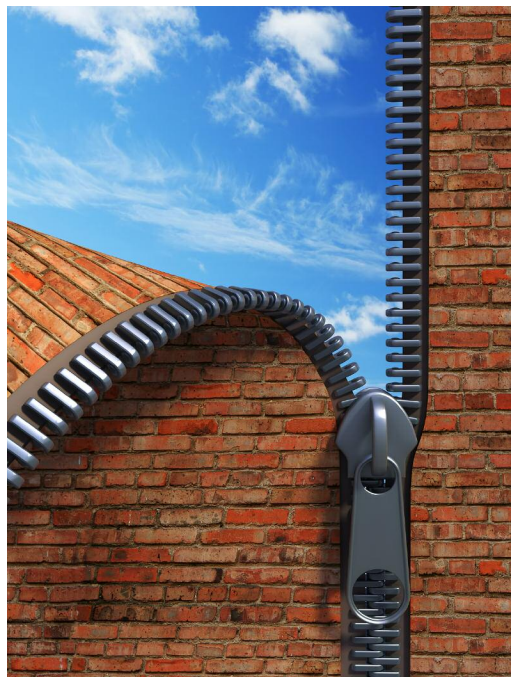
Les émotions ont besoin d'être libérées, si on les garde en soi, elles nous oppressent. Certains vont préférer les étouffer, les noyer, les cacher, les nier avec des antidépresseurs ou somnifères, le tabac, l'alcool, la nourriture, les jeux, ou toutes autres formes d'addictions.

C'est la raison pour laquelle «regarder» ce qui se passe en nous est l'une des choses les plus difficiles à faire. Pour cela, il faut déjà accepter de se sentir responsable de ses actes, de ses pensées, de ses choix et décisions. Il n'est pas toujours très confortable de découvrir la cause d'un problème ou d'une blessure du passé. C'est le prix à payer pour aller mieux, pour parvenir à être serein dans sa vie. Mais la bonne nouvelle, c'est que cela peut se faire, par étapes, en prenant soin de soi progressivement.

L'anxiété peut se vaincre, quand on le veut vraiment. Par contre cela ne peut pas se faire d'un coup de baguette magique. Il faut accepter d'y passer du temps et de se faire accompagner si besoin.

Devenez l'allié(e) de vos émotions. Elles sont là pour vous aider à progresser, à avancer, à réussir et à passer à un niveau supérieur dans votre vie!

Une émotion, c'est un messager de votre inconscient.



Rosaria-Maria Maltere

Créatrice de contenu, auteur et conférencière, ghostwriter, correctrice et conceptrice de textes

Experte de la plume ainsi que passionnée des mots, de la langue et du verbe, Rosaria-Maria met à profit ses talents littéraires comme auteure et avec la générosité d'en faire bénéficier d'autres personnes par l'entremise de la conception de contenus.



Ainsi, sa grande capacité de synthèse et de clarification est bien mise à profit au plus grand nombre. Elle aime également deux cultures, cette Belge ayant adopté le Québec, par amour et par choix.

Elle est certes passionnée, généreuse, travailleuse acharnée, consciencieuse et, comme son parcours de vie et ses différentes réalisations l'ont démontré, résiliente.

L'anxiété dans tous ses états



L'inquiétude, l'anxiété, l'angoisse, qui n'a jamais vécu l'un ou l'autre voire même l'ensemble de ces états émotionnels? Si vous répondez non, vous n'en êtes peut-être pas conscients ou peut-être préférez-vous ne pas voir, pour la simple et bonne raison que ces trois états sont aujourd'hui résumés en un mot commun, que l'on utilise à toutes les sauces, et qui est aussi toxique pour le corps que la malbouffe : le stress! Aujourd'hui, le stress est l'ennemi qu'ont en commun la majeure partie des êtres humains, toutes cultures confondues, sans égard à l'âge ou au sexe. Avant de vous parler de ma propre expérience face à ce poison sournois et de vous partager quelques petits trucs, utiles seulement si vous les appliquez, je vais prendre le temps de vous mettre en contexte, de décor-

tiquer et de disséquer cet état de souffrance psychologique et physiologique qu'est l'anxiété.

Angere, stringere, détresse et stress...

Le stress, mot anglais, tire ses origines d'un mot pourtant bien français mais tombé en désuétude : la «détresse», ou détresse, mot tirant quant à lui ses origines du latin «stringere» qui veut dire serrer, écraser, presser.

Les mots «anxiété» et «angoisse» tirent quant à eux leur origine d'un autre mot latin : «angere» (qui pour l'histoire a donné «anger» en anglais et «angine» en français) qui signifie également «serrer» mais se rapproche plus d'étrangler, étreindre, étouffer.

Pourquoi prendre la peine de s'empêtrer dans les définitions et origines lexicales d'un mot ? C'est simple, pour comprendre non seulement l'impact de ce mot mais aussi et surtout la conséquence de cet état émotionnel sur une personne.

Inquiétude, anxiété ou angoisse?

Si je vous demandais : «Êtes-vous stressés ?» Vous me répondriez à coup sûr : «oui». Alors pourquoi, dès lors, que l'on utilise les termes «anxiété» ou «angoisse», la réponse diffère selon vous ? Probablement parce que le stress, c'est «in», c'est le mal du siècle, bien sûr, mais c'est moins grave et moins inquiétant que de se faire dire que «l'on souffre» d'anxiété, que l'on a des «crises» d'angoisse, parce que le stress, on le vit, on n'en souffre pas non, ce n'est pas comme l'anxiété, l'anxiété c'est une maladie mentale, c'est honteux la maladie mentale...

Lorsque nous vivons un événement nouveau, il est normal en soi de vivre de l'inquiétude. Cette inquiétude «saine» se réfère plus à une ou des préoccupations relatives à l'avenir mais peut parfois se transformer

en angoisse (événement ponctuel intense) ou en anxiété (état émotionnel persistant); car si les deux termes sont reliés et souvent confondus et confus, il y a quand même une différence notable entre ces deux états émotionnels.

La personne qui vit de l'anxiété, quant à elle, est plus dans un état permanent d'inquiétude, un état moins déstabilisant, non incapacitant mais qui s'installe de façon chronique et qui a des conséquences physiques moins intenses certes, mais quasi permanentes comme la tension ou la douleur musculaire, l'irritabilité ou encore la fatigue chronique. Il est parfois difficile de détecter l'anxiété chez un individu tant les symptômes sont plus subtils et moins intenses que ceux générés par une crise d'angoisse.

L'anxiété n'est pas une peur sans fondement ou sans sources réelles : c'est un état émotionnel qui résulte souvent de préoccupations liées à l'avenir, à la maladie ou à une situation financière précaire, C'est toujours un signe de vulnérabilité et de fragilité de l'individu qui en souffre.

Le bien fondé de l'anxiété

Le stress n'est autre qu'une réaction intuitive face au pressentiment d'événements éprouvants. Il a une fonction de «système d'alarme» : il nous aide à reconnaître une situation potentiellement dangereuse ET nous permet d'y réagir. Tout le monde vit donc du stress à un moment ou à un autre, selon la nature des événements désagréables ou douloureux qui se présentent à nous. L'anxiété devient problématique dès lors que les réactions face à ces dits événements deviennent démesurées, voire répétées ou qu'elle devient une source de souffrance, de détresse et finit par empêcher l'individu de fonctionner normalement.

Dans sa forme saine, naturelle et physiologique, le stress est utile au développement de l'humain pour avancer, prendre conscience que tout n'est pas prévisible, susciter la réaction, la sortie de zone, l'inconfort même ! Il nous oblige à faire un pas, un mouvement, à sortir de notre zone de confort, de nos habitudes et de nos routines bien ancrées. Un stress sain, nous oblige à faire face à la réalité, à nous dépasser, à envisager de nouvelles avenues et surtout à développer des mécanismes d'adaptation. Dit comme ça, ça paraît simple et facile n'est-ce pas, mais la vie fait en sorte que ce qui paraît simple s'avère souvent plus compliqué que ce que l'on croyait. Pourquoi ? Parce que plusieurs facteurs entrent en cause, comme les valeurs, la culture, l'estime de soi et les schèmes ou modes de fonctionnement, de réaction, qui nous ont été inculqués dès notre enfance, mais aussi et également notre nature propre, la perception que l'on a de notre environnement et des événements. Certaines périodes de notre vie, certaines étapes, - comme l'entrée à l'école, un examen scolaire ou médical, une entrevue d'embauche, parler en public même - occasionnent des périodes d'anxiété, de «stress» dont l'intensité varie selon notre état physique et psychologique du moment.



D'un mécanisme sain à un poison insidieux...

Être inquiet est un phénomène naturel, normal qui nous permet de nous adapter, d'évoluer et de changer nos perceptions, voire nos habitudes et nous empêche même de nous encroûter dans nos routines. S'il n'y avait aucune source de stress dans nos vies, nous ferions du sur place, nous ne marcherions ni ne parlerions peut-être pas ! Nous nous serions laissés bercer, dorloter sans qu'il ne nous arrive jamais rien, pire nous ne serions sûrement pas devenus les êtres évolués que nous sommes. Serions-nous plus heureux ? Je ne crois pas, car c'est la somme des événements marquants de notre vie qui fait que nous sommes qui nous sommes, que nous agissons et réagissons comme nous le faisons mais c'est, d'abord et avant tout la manière dont nous allons réagir face à un événement anxiogène, c'est notre attitude et notre capacité à analyser la situation et à y répondre sagement qui fait toute la différence. Bien sûr, notre vécu, nos souffrances non réglées et la vie trépidante que nous menons sont autant de facteurs, de marqueurs, qui vont déterminer comment nous allons d'abord accueillir la situation, la vivre et la gérer par la suite.

Là où le bât blesse, c'est quand ces inquiétudes commencent à prendre des proportions démesurées au point de nous rendre malades, de nous occuper tellement l'esprit qu'il n'y a plus de répit, que le hamster tourne en permanence dans sa roue au point que ça commence à sentir le roussi, puis le brûlé et finalement la machine arrête de tourner, on ne peut plus supporter la pression et on tombe en dépression, le cerveau dit stop, il décompresse, il déstresse et nous nous retrouvons en pleine détresse, démunis, vidés, la souffrance devient de plus en plus physique et émotionnelle, on perd nos repères, on est dans un flou et on tombe, on coule à pic jusqu'à toucher le fond.

Le rythme de vie que nous menons, la précarité d'emplois, la maladie la mauvaise alimentation sont des facteurs propices à développer des

comportements anxieux, à tomber dans des crises d'angoisse ou de panique. Quoi qu'il en soit, l'escalade de l'anxiété est souvent liée à la notion de vulnérabilité et de honte de la personne qui l'a vécue, l'anxieux se démarque par le fait qu'il anticipe toujours l'avenir au travers d'un philtre négatif.

Anxiété et tranche de vie

Si j'ai choisi de vous parler de l'anxiété et des conséquences néfastes, c'est parce que c'est un terrain connu pour moi et aujourd'hui, je gère ! Mais il n'en a pas toujours été de même. Aujourd'hui, j'ai développé, grâce à Dieu, une capacité à gérer, à contrôler et à garder en bride ma peur d'avoir peur, je fais face à mes inquiétudes et je relativise, un jour à la fois, je leur offre une coupe de vin et on jase ! Je les accueille mais je ne les laisse plus me tétaniser et contrôler ma vie (pas toujours en tout cas). À 30 ans j'ai fait un burn out, c'était en 2000. J'étais tiraillée entre ma carrière et mes deux jeunes enfants que j'adorais plus que tout au monde. Pour vous mettre un peu en contexte, il faut savoir que je ne pouvais pas avoir d'enfants, la venue de mes deux fils, à un an d'intervalle, est pour moi un des plus beaux miracles dans ma vie. Après un congé de maternité de quatre ans, je devais retourner travailler ; j'avais travaillé dur pour me faire connaître et reconnaître, pour obtenir un poste à moi et une permanence. Tout le monde reconnaissait ma capacité à travailler sous pression : alors que tout le monde était sur le bouton panique, moi, je gérais, bien ancrée dans une armure faite d'une grande dose de calme olympien et d'efficacité. Récemment immigrée, pas de famille proche, j'ai élevé mes enfants seule, avec mon mari, pas de papy, pas de mamy à l'horizon ; mes petits trésors, je les avais rêvés, désirés, ils étaient et sont toujours toute ma raison d'être. Mon conjoint travaillait surtout l'été, sur des bateaux à installer des radars et des sonars, moi je gérais la maison, les petits, deux grossesses consécutives, les nuits, les couches et «le tutti quanti». Vint le

moment du retour au travail : je GÈRE !!! Trouve une gardienne, lève les petits qui ne comprennent pas ce qui leur arrive, amène les chez la gardienne, prend l'autobus, le métro arrive au boulot, remets-toi dans le bain parce que quatre ans c'est court mais c'est long, bref reprend le métro, retour chez la gardienne, souper, bains dodo et on recommence le lendemain mais : je GÈRE... Le trafic, la gardienne qui saute une coche parce que j'arrive en retard, les petits qui pleurent, la course au dodo, plus le temps de lire une histoire, de faire de gros câlins, je GÈRE. Et tranquillement, je commence à me faire des scénarios : «si j'arrive en retard la gardienne va les mettre à la porte, elle me l'a dit, ils vont se perdre, on va me les enlever, je ne les retrouverai jamais, saleté de trafic, je suis coincée dans l'autobus», «demain je pars plus tôt, je rentre plus tôt, je négocie mon horaire, oui mais si mon boss refuse ? Et si mon mari est pris sur un bateau... et si et si». Je pleure, je suis irascible, fatiguée mais je GÈRE. Je pourrais continuer longtemps, parce qu'en plus, je vis avec un homme anxieux qui en rajoute une couche à chaque fois, résultat : on en beurre épais et tout se met en place pour un beau cocktail d'anxiété catastrophe et ce qui devait arriver arriva : hospitalisée en catastrophe pour un problème de vésicule, je tombe en dépression, je n'en peux plus d'avoir peur, d'angoisser, je ne suis plus que l'ombre de moi-même, je ne gère plus rien, tout s'effondre, je m'effondre.

La raison qui nous fait perdre la raison

Pourquoi ? Simplement parce que je n'arrivais plus à faire face, tout prenait des proportions complètement démesurées, la réalité devenait distortionnée, ma capacité de jugement était totalement altérée et le hamster tournait, tournait, tournait sans pouvoir s'arrêter. Évidemment, l'anxiété attise et attire l'anxiété, on croirait presque que c'est un aimant à scénarios catastrophes et en boucle, elle nous repasse le film de ses peurs, on s'en nourrit, on s'affaiblit. Tout dans ma vie était

devenu une montagne insurmontable, chaque jour j'anticipais l'avenir avec le mauvais philtre, chaque jour je me disais qu'à ce rythme-là, quelque chose de grave allait m'arriver, perdre mon emploi, pire perdre mes enfants alors qu'en fait, tout cela se passait dans ma tête, mes pensées n'étaient pas pensées, pas réfléchies, pas rationnelles... J'avais la peur au ventre et cette peur qui me dévorait me mettait dans une souffrance psychologique énorme mais surtout dans une souffrance physique terrible.

La lumière au bout du tunnel

À l'époque, la compagnie d'assurances en charge de mon dossier maladie m'avait dit qu'à part de la médication et je cite «un bon coup de pied au derrière» il n'y avait pas grand-chose à faire ! On me suggérait donc de me gaver de pilules et de retourner, tel un zombie drogué, reprendre ma routine métro, boulot, (cauchemar) dodo. Pour moi c'était hors de question, c'était mettre «un emplâtre sur une jambe de bois»,

*Princesse moi ?
Jamais !!!*

*ou comment j'ai choisi
de renaître
de mes cendres*

*Nous croyons tous à tort, que nous ne pouvons rien changer,
qu'il y a une certaine fatalité, que c'est la faute des autres si...
Et pourtant ...*

Rosaria Maria Maltère

un «patch», un «plaster» appelez ça comme vous voudrez mais pour moi, c'était hors de question de faire une opération camouflage. Heureusement, j'ai eu la chance de rencontrer un médecin généraliste extraordinaire, qui a cru en moi et en mon potentiel de guérison. Cela a pris trois ans, d'abord avec des rencontres hebdomadaires durant lesquelles, pendant plus de deux heures, on faisait le tour de la question, on analysait les pensées incapacitantes qui m'empêchaient de remonter à la surface, on faisait le tri du vrai et du faux : quel était mon ressenti face à mes peurs, quelles étaient les probabilités que ces scénarios catastrophes se produisent réellement, bref, il m'a amenée à une prise de conscience de mes pensées et de l'impact qu'elles avaient sur ma santé mentale et physique, quelles étaient les sensations ressenties en état de crise et tranquillement, un pas à la fois, il m'a amenée à voir les choses autrement. Aujourd'hui, je suis capable de reconnaître les mécanismes déclencheurs d'une crise de panique et, cette fois-ci, pour vrai, je gère ! J'ai appris à respirer, à relativiser, à y aller un pas à la fois, à être fière de moi et surtout, surtout à m'aimer dans les bons comme dans les moins bons moments.

À la rencontre de nos pensées

David Lefrançois, psychologue, coach et expert en neurosciences, a mis au point un programme incroyable qui permet, en seulement trois mois, d'apprendre à gérer ses angoisses et son anxiété; j'aurais aimé avoir accès à un tel programme il y a dix-sept ans. Ça m'a juste pris trois ans pour remonter la pente, changer de scénarios, faire des choix différents et être consciente de chacune de mes pensées et de mes inquiétudes, de les analyser, de les apprivoiser et de les transformer et je travaille encore là-dessus, car c'est l'œuvre d'une vie finalement. La remontée fut longue et pénible, mais je l'ai fait. Une des suggestions de David est de faire «un STOP» : Se Taire et Observer Patiemment. Même si aujourd'hui je suis plus en contrôle de mes pensées, lorsque

je sens que tout va trop vite, je prends le temps de faire un «STOP» et j'avoue que c'est efficace. (Je vous encourage à écouter ses capsules sur le sujet, dont vous trouverez le lien au bas de l'article). Parce que vous savez, comme le dit si bien David, on n'est pas venu sur la terre pour souffrir, mais pour aimer, avoir du plaisir et vivre heureux. L'anxiété est un fléau qui touche maintenant les enfants de plus en plus jeunes, j'ai vu mon fils littéralement détruire ses chandails tellement il était anxieux, il était incapable de suivre à l'école tellement ses angoisses lui prenaient la tête, à cinq ans... Il vivait tellement de scénarios catastrophes qu'il était incapable de se concentrer à l'école, il en était physiquement malade ! Il avait développé des mécanismes de fuite et de survie, dignes des plus grands films de sciences fiction, la pomme n'était pas tombée bien loin de l'arbre comme on dit. Heureusement, mon expérience m'a permis de l'aider à comprendre et à relativiser, ça n'a pas été facile mais nous y sommes arrivés, un pas à la fois, en renforçant son estime de lui, en encourageant chaque victoire, avec beaucoup d'amour et de grandes respirations. Nos enfant sont nos miroirs et nous-mêmes sommes le reflet d'une société où tout va vite, bien trop vite, on ne prend plus le temps de penser, de respirer, de s'amuser, tout est une course et tout se transforme en cocktail anxiogène qui finit par nous péter à la figure. Nous valons mieux que ça, nous avons une vie à vivre, pleine de surprises certes, d'inquiétudes aussi, mais c'est notre attitude et la façon dont nous allons faire face aux événements qui fait toute la différence. Avec toutes les ressources disponibles aujourd'hui il est plus facile de décider de devenir une meilleure version de nous-mêmes, de passer à l'action, d'affronter nos peurs et d'accueillir notre vulnérabilité. Il est surtout plus facile d'accepter qu'après tout, nous sommes tous humains et que le grand jeu de la vie est parsemé d'aventures plus palpitantes et déroutantes les unes que les autres, plus facile aussi d'être conscients que nous possédons tous les outils nécessaires pour tracer notre chemin. Sachant que tout ce qui se trouve sur notre route n'est pas là pour nous faire tomber mais bien pour nous montrer

que nous sommes capables d'avancer et de nous adapter, comme nous l'avons toujours fait...



Services de rédaction et de transcription

Monique Cuppens

coach, praticienne en hypnose, en EFT et en TAT

Douée d'une écriture pétillante et franche, en plus d'être praticienne en hypnothérapie, Monique vous partage un véritable exercice thérapeutique pour diminuer l'anxiété.

Coach à la base, elle a elle-même profité de diverses approches thérapeutiques pour soutenir des problématiques de santé et a ensuite voulu devenir praticienne pour en faire bénéficier ses clients. Elle poursuit sur sa lancée en offrant non seulement ateliers et conférence, mais même des formations, etc.

Monique vous offre ici avec générosité un exercice pratique concret que vous pourrez utiliser vous-même.



Je stresse à mort... Et alors?



C'est vrai, je suis une stressée de la vie. J'ai toujours mille projets sur le feu, des dead-lines que j'oublie, je me retrouve à procrastiner, l'angoisse monte, je suis persuadée que mon monde va s'écrouler et pourtant... Je suis toujours là!

Dans ma pratique de coaching, j'ai des outils qui permettent à mes clients de se sentir apaisés, d'objectiver leurs obstacles, de changer les croyances qui les empêchent d'avancer et comme beaucoup, le vieil adage qui me colle à la peau est que c'est toujours le cordonnier le plus mal chaussé.

Je suis efficace professionnellement, je mets tout mon cœur à trouver avec le client, les options qui pourront l'accompagner efficacement.

Alors, parce qu'aujourd'hui, j'ai justement eu l'occasion d'avoir une grosse montée d'adrénaline angoissante, de celles qui produisent du cortisol plutôt que de l'énergie, je me suis dit que de m'appliquer mes conseils, le faire en toute bienveillance pour moi, d'arrêter de me fouetter mentalement, ne pouvait qu'être bénéfique pour la suite de mes projets. Je me suis donc «auto-coachée», j'ai fait le bilan sans concession de ce que cette angoisse m'apporte ou me reprend et plutôt que de vous parler de moi, je vais vous donner les pistes que j'ai mises en place pour respirer...



Instinctive-toi

Parce qu'il s'agit bien de cela n'est-ce pas?

Retrouver la respiration nécessaire à la dissolution de cette boule d'angoisse, que personnellement, je visualise comme étant une balle de ping-pong complètement ingérable, qui danserait la techno sur un air endiable.

Etant donné qu'elle se situe plutôt dans le plexus, je vous laisse imaginer les répercussions de ces percussions.

L'outil que j'ai utilisé aujourd'hui est l'hypnose, ou plutôt, l'auto-hypnose, étant donné que j'ai conduit cette séance seule.

Dans ma pratique de coaching, j'utilise également l'EFT et la TAT, mais ici, c'est de l'hypnose dont nous allons parler.

L'hypnose pour soulager mon angoisse, un peu de théorie...

Il existe de nombreuses méthodes pour travailler sur l'angoisse. L'hypnose en est une. Des suggestions directes de soulagement de l'angoisse peuvent se révéler très efficaces.

On peut apprendre au patient à se dissocier des situations qui génèrent l'anxiété.

On peut y parvenir en emmenant le patient dans un endroit où il se sent en sécurité, dans lequel il se sent apaisé; on peut également remonter à un moment de sa vie, à un âge ou à une situation, dans laquelle il se souvient qu'il ne connaissait ni l'angoisse, ni le stress.

Le processus d'induction et l'approfondissement de la transe hypnotique, le soulage généralement assez rapidement. En lui offrant des ancrages qu'il pourra reproduire dans une situation de stress, il apprendra assez rapidement à réguler seul cette angoisse. Etant donné que l'on parle ici de thérapies brèves, «rapidement» signifie de une à six séances, en fonction du degré d'angoisse et de la faculté de compréhension des techniques employées.

Un ancrage que le patient peut activer à son gré, l'amènera à déclencher un processus de relaxation.

Il est utile de souligner que les séances d'hypnose peuvent et parfois doivent être utilisées avec des interventions thérapeutiques et allopathiques conventionnelles.

Certaines personnes sont sujettes à un sentiment constant d'anxiété. Un état diffus de tension et d'agitation.

Cette angoisse a généralement une cause, mais le client la dissocie de sa source. C'est la raison pour laquelle, seul son inconscient connaît

l'origine de la source. En tant qu'hypno-thérapeute, il est important de prendre le temps de retrouver ces motifs enfouis.

Il est important de savoir que l'angoisse résulte souvent d'un facteur biologique. Demander un test sanguin à votre médecin et pallier vos carences par des compléments alimentaires et une bonne hygiène de vie, peut vous aider rapidement.

N'acceptez jamais de vous laisser dire qu'il faut apprendre à vivre avec, que le stress est le mal du siècle et que l'on ne peut rien faire pour vous.

Les crises d'angoisse, de panique, sont de véritables freins dans votre vie de tous les jours.

" Chaque bonne réalisation, grande ou petite, connaît ses périodes de corvées et de triomphes ; un début, un combat et une victoire ".

(Mahatma Gandhi)

Instinctive-toi

Elles peuvent amener à une dépression si elles sont récurrentes dans votre vie privée et/ou au burn-out, si elles sont présentes dans votre milieu professionnel.

Un anxieux s'arrête rarement de penser, il appréhende tous les scénarii possibles, il vit dans le futur et se voit au travers du prisme de sa peur.

Apprendre à stopper le flux de nos pensées, apprendre le lâcher-prise, arrêter de tout vouloir contrôler et arriver à se créer un espace de paix intérieure n'est pas une illusion, mais bien une méthode.

Quelques questions et exercices pratiques.

Savez-vous d'où vient votre angoisse habituellement?

Cette peur que vous avez, arrive-t-elle toujours dans les mêmes circonstances?

Vous vient-elle d'un épisode du passé que vous avez clairement identifié ou est-elle plus sournoise?

Est-elle le résultat d'un manque de confiance en vous, d'un manque d'estime de vous, d'un syndrome de l'imposteur (vous savez, cette petite voix qui vous susurre à l'oreille «mais qui es-tu pour faire cela?»)?

Avez-vous tendance à subir la procrastination?

Beaucoup de personnes pensent que la procrastination est leur manière de fonctionner, qu'elles ne travaillent jamais mieux que dans l'urgence. Peu, cependant, se rendent compte à quel point cette manière de fonctionner peut les angoisser.

Le fait d'identifier le plus simplement possible la source, va déjà mettre un éclairage différent sur votre stress.

Prendre le temps de vous mettre en pause, pour vous poser ce genre de questions, va vous permettre de retrouver un souffle. Un souffle nouveau et bienveillant qui vous apaisera déjà d'une partie de cette souffrance ou de cette croyance.

Exercice d'auto – suggestion pour parvenir à dompter ce stress.

Vous aurez certainement besoin de relire quelques fois cet exercice pour vous en imprégner, mais vous en comprendrez très vite le sens et pourrez, avec vos mots et vos images, vous l'approprier.

Je vous recommande de le faire à un moment où vous êtes détendus, pour vous permettre de l'ancrer profondément en vous et pouvoir le ressortir au moment crucial où vous en aurez besoin.

Installez-vous confortablement, dans un endroit qui vous plaît, au calme, avec un plaid qui vous gardera bien au chaud.

(En effet, l'état de conscience modifié dans lequel vous allez vous retrouver, va ralentir votre rythme cardiaque et peut amener une sensation de fraîcheur durant laquelle vous serez heureux de retrouver un peu de chaleur).

Posez vos pieds bien à plat au sol et respirez calmement, profondément, en prenant de grandes inspirations ventrales. (Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer cette respiration, il vous suffit de poser vos deux mains sur le ventre et vous devez le sentir se gonfler, lors de l'inspiration. Exercez-vous et vous intégrerez très facilement cette nouvelle manière de procéder).

Prenez de grandes inspirations et tenez de longues expirations.

Concentrez-vous sur ce que cet exercice produit en vous.

Ne vous préoccupez pas d'un bruit extérieur, d'une mouche qui vole ou de quoi que ce soit d'autre. Seules les sensations liées à votre respiration sont importantes.

Faites cela cinq fois.

Lorsque que vous serez à la cinquième expiration, visualisez un escalier. Le plus bel escalier que vous pouvez imaginer. Il a le nombre de marches parfait, la couleur et la matière rêvées. C'est le plus bel escalier que vous ayez jamais eu à descendre.

Au bas de celui-ci, se trouve une porte, magique et magnifique, elle aussi.

(Ne vous mettez pas de limites quant aux matériaux ou design de votre imagination. S'il y a bien un lieu où vous pouvez vous laisser aller, c'est ici).

Vous descendez lentement cet escalier, vous comptez les

marches et à votre rythme, comme il vous plaît, vous ouvrez la porte.

Derrière cette porte, vous vous retrouvez dans un paysage enchanteur, fait des couleurs et de toutes les choses que vous aimez le plus dans votre vie. Vous y voyez ce que vous aimez voir, sentez ce que vous aimez sentir et touchez les éléments qui vous sont agréables.

Vous pouvez vous asseoir pour admirer cet endroit, vous pouvez vous y promener, vous êtes dans un total endroit de libertés personnelles. Tout ce qui est ici vous appartient, vous pouvez y ajouter tout ce qui vous plaît d'y ajouter.

Vous savourez ce merveilleux moment relaxant, en sachant que cette expérience magique et unique se passe en vous. Elle vient de l'intérieur de vous et toutes ces sensations font parties de votre réalité interne.

Si vous avez continué à marcher, asseyez-vous maintenant dans cet endroit créé pour vous, par vous.

Une partie de vous crée chaque sensation, chaque émotion, tout ce que vous ressentez. Comme vous les créez, vous disposez, à votre convenance, de ces sensations de confort et de bien-être intenses. Vous contrôlez maintenant vos sensations.

Si vous voulez vous en assurer, prenez à nouveau une profonde inspiration et lors de votre expiration, vous allez vous sentir encore plus paisibles.

Dans cet état, rien ne peut vous atteindre comme sensations négatives, rien ne peut vous inquiéter ou vous toucher émotionnellement.

Vous êtes détendu, calme et à l'aise, parce que vous choisissez de l'être.

A chaque inspiration, remplissez vous de ces sensations de confort et de bien-être.

A chaque expiration, toutes les sensations négatives, tous les soucis, toute l'anxiété disparaissent simplement.

Tout ce que vous devez faire, c'est inspirer et expirer profondément, pour retrouver immédiatement cet état confortable.

Lorsque vous estimerez le moment venu, vous vous lèverez et vous irez, à votre rythme, vers la porte. Prenez tout le temps dont vous avez besoin, pour ramener avec vous tous ces éléments positifs dont vous disposerez désormais à votre guise.

Emportez avec vous tout ce qui vous sera nécessaire et utile. Choisissez un geste (par exemple vous toucher le lobe d'une oreille), que vous intégrer comme étant un ancrage.

Fermez maintenant doucement cette porte et remontez, toujours tranquillement, le bel escalier.

Vous avez maintenant un ancrage dont vous pouvez vous servir lorsque vous vous retrouverez en état de stress ou d'angoisse intense.

Pratiquez cet exercice jusqu'à ce qu'il soit complètement intégré à votre inconscient et usez et abusez de votre ancrage, qui ne vous lâchera plus.

Chaque fois que vous utiliserez cette technique, vous deviendrez plus détendu, calme, plus à l'aise que la fois précédente.

Vous apprenez à votre subconscient à accéder à votre réserve de bien-être interne, même dans des situations qui vous paraissaient compliquées précédemment...

Quand vous vous retrouverez dans une circonstance qui aurait provoqué de l'anxiété dans le passé, votre inconscient ouvrira automatique-

ment votre réservoir à sensations positives et vous reviendrez à cet état de détente.

Pour terminer

C'est bien évidemment un tout petit aperçu de ce que l'on peut faire grâce à notre inconscient et il serait restrictif et faux de penser que cet exercice se suffit à lui-même. Certaines personnes, comme je l'ai dit, auront besoin d'un suivi médical approprié; mais pour d'autres, intégrer cet exercice en quelques jours, pour que l'ancrage soit efficace aux moments clés, est une réalité et n'est pas du tout fastidieux...

Merci de votre attention.



Pour les motivés impatientes.:

coaching formule
"3jours/30heures", en immersion totale avec moi, seul à seul.

Il se déroule en Belgique, en Espagne ou au Québec

Sofy Léveillé

naturopathe, aromathérapeute, thérapeute en soins énergétiques.

Professionnelle de la santé globale, Sofy combine compétence en naturopathie, diététique, aromathérapie et soins énergétiques à une grande générosité.

Ainsi, sa passion, elle la raconte largement en fournissant abondamment de ses connaissances et ses conseils aux personnes pouvant en profiter.

Elle allie également sa compréhension raffinée de ses sujets à un style d'écriture clair et agréable, comme sa personne. Ainsi, son rayonnement naturel peut se transmettre encore plus loin et aider d'autres personnes à retrouver leur santé. Elle offre ici généreusement des informations des plus utiles pour ne pas se laisser dominer par l'anxiété.



Et si on pouvait prévenir l'anxiété en nourrissant notre corps? Oh oui!!!



Dans ce merveilleux livre sur l'anxiété, mes collègues ici vous donneront beaucoup de trucs et de témoignages qui pourront vous aider grandement. Ma façon à moi de vous aider avec l'anxiété, l'angoisse et tout le stress sera de vous donner des outils. Ces outils seront utiles pour prévenir, modérer les effets et nourrir votre corps, afin de régler autant que possible à la source du problème s'il s'agit d'une carence dans votre corps et votre cerveau. Je veux vous donner une boîte à outils 'verte', vu par une passionnée de la santé qui préconise d'aller mettre le doigt sur la source du problème pour le régler une fois pour toute, en combinant bien sûr avec nos modifications de façons de penser. Oui ça demande des changements, mais regardons-les un à la fois car «un pas à la fois» est toujours mon leitmotiv afin de conserver ces habitudes à

long terme, dans le plaisir et la facilité!

L'anxiété peut être temporaire, comme par exemple pour un événement en particulier qui s'en vient ou une situation grave que l'on vit à un moment précis. Mais si l'anxiété fait partie intégrale de notre personnalité, quand on a peur d'avoir peur de tout, qu'on s'imagine des scénarios sur le futur,



qu'on est constamment dans cet état d'angoisse, alors il se peut que ce soit votre corps et votre cerveau qui ne sont pas suffisamment nourris afin de fabriquer les neurotransmetteurs, les messagers dans notre corps.

L'anxiété vue par la naturopathie

En naturopathie, on cherche à rétablir l'équilibre dans le corps. S'il y a un déséquilibre, notre but est de trouver la cause afin de le régler à la source. Notre corps est une machine complexe, mais en même temps si merveilleusement construite de sorte que nous avons tous un pouvoir d'auto-guérison dans notre corps. Si on lui donne tout ce dont il a besoin, le corps fonctionne à merveille. S'il est en carence, il compensera et essaiera par lui-même de rétablir l'équilibre. Admettons que nous ne lui rendons pas la tâche facile, n'est-ce pas? Avec toute notre nourriture transformée, appauvrie et chimique, la vitesse à laquelle on mange et où l'ambiance est parfois stressante, rien de tout cela aide notre corps. De plus, le stress et l'anxiété qui font quasiment partie intégrale de nos vies, peu de sommeil ou un sommeil artificiel, un horaire surchargé... oui, notre corps est bien fait puisque malgré tout, il travaille fort pour garder l'équilibre... Mais si on l'aidait un peu?

Le système nerveux est le système de communication du corps. Il est étroitement relié à notre système glandulaire et notre cerveau. Dans bien des cas, une personne rééquilibre son corps et tout se replace, parfois sans l'aide de médicament, juste en changeant son alimentation et son mode de vie! Certaines personnes se font diagnostiquer avec telle ou telle étiquette et pourtant, après quelques mois de changements, la personne ne présente plus aucun des symptômes reliés à la maladie ou au malaise identifié. N'est-ce pas merveilleux?

Si vous êtes une personne qui est portée à faire de l'anxiété très souvent, à vous faire des scénarios pour vos événements futurs et tout, à vivre avec un hamster en permanence qui vous dicte toutes les peurs et choses qui pourraient arriver si... alors vous pouvez prendre des habitudes alimentaires qui vous aideront grandement. Si vous voulez essayer une alternative naturelle avant de vous rendre aux anxiolytiques, ou tout simplement pour être mieux dans votre corps et votre esprit et bien voici quelques suggestions qui pourront, j'espère, vous aider. Et même si vous prenez des médicaments, vous ne pouvez qu'aider votre corps en le nourrissant à la source afin qu'un jour votre médecin diminue vos doses petit à petit pour vous retrouver libre une fois pour toute, avec des habitudes qui feront en sorte que votre vie, votre humeur et votre mieux-être s'améliorera!

Votre boîte à outils... verte!

– Alimentation

«*Que ta nourriture soit ton
médicament et ton
médicament soit ta nourriture»
(Hippocrate)*

Tout d'abord, voyons l'alimentation à éviter : on évite la friture et les aliments préparés, c'est une des premières choses à faire. L'alimentation transformée, dénaturée et chimique est à éviter autant que possible... Revenons aux sources!



L'alimentation entière est à privilégier bien sûr donc la moins dénaturée possible. Donc dans les grains entiers, on va aller chercher nos vitamines du complexe B qui sont très importantes pour notre cerveau et notre système nerveux. On peut alterner nos huiles pour aller chercher différentes sources d'oméga-3-6-9 comme dans l'huile de lin, de tournesol, de coco, de sésame... La luzerne est excellente pour nos glandes du cerveau, les fruits et les légumes frais gorgés de vitamines et d'antioxydants, et les protéines (animales ou végétales) sont essentielles pour la santé de notre cerveau!

– Les suppléments

S'il est difficile pour vous d'aller chercher vos vitamines B dans le riz brun et les céréales de grains entiers par exemple par ce que vous n'aimez pas, il est fortement recommandé de prendre un supplément du complexe B, regroupant toutes les vitamines B qui travaillent ensemble, y compris l'inositol, la biotine et la choline que certaines compagnies pharmaceutiques n'incluent pas dans leur formule à cause de leur coût, mais elles sont très importantes. Donc assurez-vous d'avoir un complexe B de bonne qualité. En consultation, le complexe B est une des premières choses que je vais recommander, que ce soit pour le système nerveux, la santé du cerveau, la digestion, l'insomnie... bref, c'est une de mes top performance. Alliée avec le magnésium, la vitamine B fait un travail remarquable! Les oméga-3 sont très importants aussi à pren-

dre en supplément si vous ne consommez pas de poisson ou d'huiles végétales crues afin d'avoir vos acides gras essentiels. À cela, nous pouvons aussi ajouter la vitamine C et la E qui sont d'excellents antioxydants qui protègent nos cellules.

– Les neurotransmetteurs

Les neurotransmetteurs sont les messagers de notre cerveau, ils sont hyper importants. Le gaba est ici le plus important pour l'anxiété. Si vous vous faites prescrire des calmants, c'est qu'il y a de fortes chances que vous avez un ou plusieurs neurotransmetteurs en déséquilibre, dont le Gaba. Celui-ci est important pour la concentration, le sommeil, l'humeur, c'est l'hormone qui nous rend zen, qui nous relaxe et qui est capable de mettre notre cerveau à «off». On peut le prendre en supplément ou encore aller le chercher dans les grains entiers, les légumineuses et les légumes racines. Notre corps a besoin de vitamine B6, B5 et d'inositol pour fabriquer le gaba d'où l'importance de prendre tout le complexe de vitamines B.

Aussi, la sérotonine est importante puisqu'elle nous apporte du plaisir, de la sérénité, de l'équilibre dans nos émotions. Quand une personne manque de sérotonine dans son cerveau, les peurs apparaissent, elle a plus de difficulté de s'adapter aux changements, elle peut faire des crises de panique donc toutes des choses ici que les personnes anxieuses peuvent vivre régulièrement. Il est bon de prendre des probiotiques pour garder notre flore intestinale en santé et en équilibre et surtout d'éviter la constipation car l'intestin est très important puisqu'on dit que 85 % des sites récepteurs de la sérotonine se situent dans l'intestin!

La dopamine et l'acétylcholine sont aussi des neurotransmetteurs importants pour la santé du cerveau et du système nerveux donc encore là les vitamines du complexe B, les bons gras dont l'oméga-3, les protéines avec tous les acides aminés sont essentiels au bon fonctionnement de notre corps et notre esprit! Et bougez, l'activité physique est



magique pour la santé de nos neurotransmetteurs! Bien sûr, l'exercice physique active la circulation sanguine et apporte l'oxygène au cerveau, en plus de produire des hormones qui nous font sentir bien! Choisissez des activités que vous aimez puisque quand on est dans la joie, nos glandes du cerveau sont heureuses et alors font leur travail à merveille, éh oui, c'est prouvé!

– Les plantes adaptogènes

Il y a des plantes qui sont merveilleuses pour nous soutenir le temps de reprendre notre souffle et de retrouver l'équilibre. Il y a ici l'ashwagandha, le rhodiola, le ginseng sibérien entre-autres. Ça nous aide beaucoup dans notre résistance au stress et à l'anxiété, ça nourrit notre corps, ça aide à notre sensation de bien-être.

– Les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont trop méconnues, elles sont si merveilleuses. Elles sont aussi très efficaces, à condition de les choisir pures et authentiques et d'excellente qualité. Ainsi, on pourra en prendre à l'interne pour certaines et à l'externe pour d'autres. La lavande a été prouvé plusieurs fois efficace dans les troubles d'anxiété, de dépression, de stress et d'insomnie. Que ce soit de façon cutanée, orale, sublinguale ou respiratoire, on doit suivre des dosages, des fréquences et sur une durée déterminée afin d'avoir des résultats et on en aura si on suit les conseils d'un expert en aromathérapie car c'est une alternative si merveilleuse! Par exemple une recette efficace en massage cutanée sur les avant-bras, le plexus solaire et le cou, 3 à 6 fois par jour (oui il vaut

mieux des petites doses souvent qu'une grande dose occasionnelle) c'est de mélanger pures, les huiles essentielles suivantes : mandarine zeste, lavande angustifolia, marjolaine à coquilles, et fleur d'oranger ou néroli. En interne, on pourra se faire une formule de basilic, de bergamote et d'angélique diluées dans de l'huile d'olive.

– Les fleurs de Bach

Les élixirs du Dr Edouard Bach sont une autre alternative pour l'anxiété. Le Dr Bach utilisait les élixirs de fleurs pour soigner les dimensions plus subtiles telles que les émotions ou le mental. Il existe 38 élixirs de fleurs du Dr Bach selon ce qu'on veut traiter, harmoniser, libérer... Dans le cas de l'anxiété, certaines sont vraiment intéressantes telles que : aspen, mimulus, red chesnut, vervain, elm et sweet chesnut sont quelques suggestions. Les fleurs de Bach aident grandement avec les peurs : la peur d'avoir peur, les peurs inconnues, les peurs connues... Les ressentis en liens avec nos pensées... si on sent l'angoisse arriver, c'est là qu'on doit travailler nos pensées... les fleurs de Bach vont travailler sur nos ressentis et la gestion de nos émotions. Pour certaines personnes, ça peut très bien aider!

– La cohérence cardiaque

Ha oui, la respiration! Que c'est donc important mais curieusement, on l'oublie très souvent. Un souffle court qui ne se rend même pas au ventre, une respiration de «clavicule» qui n'oxygène pas assez notre corps et notre cerveau. Maintenant, juste d'en être conscient est déjà un excellent pas, vous pourrez vous en rendre compte de temps et temps et essayer de corriger la situation à chaque fois que le stress vous envahi. La cohérence cardiaque est un exercice à essayer et à adopter si ça vous fait du bien. Bref, ça fait du bien à tout le monde... c'est vitale et essentielle la respiration, mais avec la méthode de cohérence cardiaque, c'est facile à suivre et juste 2 minutes vous donnera un bon résultat. Faites 5 minutes ou plus si vous avez du temps mais essayez-le

au moins 2 minutes, c'est un entraînement mais ça peut tellement vous éviter une crise d'anxiété! Il y a beaucoup de sites sur internet pour vous aider, ainsi que des applications sur votre téléphone. Ainsi, peut-être serez-vous capable de mettre votre hamster à «off» pendant quelques minutes par jour afin qu'il se repose!

– **Modifier nos pensées et être au moment présent**

On peut changer notre façon de penser pour changer notre personnalité anxieuse. En essayant d'être dans le moment présent est déjà un bon pas... Au moment présent, il ne peut y avoir d'anxiété, là ici et maintenant! Car les anxieux sont surtout dans le futur et les événements futurs qui pourraient avoir tels ou tels scénarios négatifs et angoissants. La visualisation peut vous aider. Quand nos pensées deviennent trop intenses, on peut essayer de se retirer, de respirer un bon coup, on revient au moment présent et notre perspective de l'avenir sera probablement différente... on la visualise positive. C'est comme un muscle, plus on le pratique, plus ce sera facile et surtout agréable en augmentant ainsi notre qualité de vie! Au lieu de s'imaginer le pire, on peut visualiser ce qu'on aimerait qui nous arrive. La visualisation peut être merveilleuse pour nous aider à un événement qui nous préoccupe... on s'imagine le vivre comme on aimerait, dans l'état qu'on aimerait le vivre et en ressentant la réussite d'avoir traversé cette épreuve dans le contrôle, avec notre plein potentiel... tout comme le font les athlètes olympiques! Et un autre conseil, nous avons avantage à être moins exigeant envers nous-mêmes, ne pas s'exiger la perfection dans tout ce que l'on fait, sinon c'est une direction assurée vers l'angoisse.

– **Le stress**

L'ennemi no 1 du cerveau (et de tout notre corps en fait) est le stress! Il fait tellement de dommage dans les cellules de notre corps et il nuit au fonctionnement de nos glandes du cerveau. Le stress est une des pires causes du vieillissement des cellules du cerveau et de son fonc-

tionnement en général. Celui-ci active le vieillissement car les hormones de stress nous nuisent pour la régénération cellulaire et la cicatrisation. Donc si possible, on réduit le stress et nous devons harmoniser notre physique, mental, émotionnel et spirituel.



Le stress et l'anxiété sont intimement reliés. C'est le résultat du système nerveux sympathique en excès. Il roule à fond, presque tous les systèmes du corps sont en hyperactivité. Le stress fatigue notre corps, il l'acidifie (ce qui le fatigue aussi et lui cause des maux), rend notre digestion plus difficile et la régénération de nos tissus en est affectée aussi. Tous nos systèmes sont surchargés quand on est en stress et en anxiété régulièrement. Notre corps est équipé pour gérer un stress d'une courte durée et non quotidien. Le diabète peut aussi être une cause de stress car le stress apporte du sucre dans le sang et ainsi débalance notre glycémie. Le stress cause l'hypertension, la dépression, des maladies inflammatoires, des problèmes intestinaux, des migraines, la fatigue, insomnie, des problèmes digestifs et bien d'autres.

– Aimer votre vie!

Avez-vous ri aujourd'hui? Avez-vous des projets emballants? Avez-vous un passe-temps qui vous passionne tellement que vous en perdez la notion du temps? Aimez-vous votre nid d'amour où vous habitez? Avez-vous du plaisir au travail avec vos collègues? Voyez-vous vos amis régulièrement? Faites-vous des activités en famille qui vous unissent et vous en apprennent sur l'un et l'autre? Bref, le plaisir est parfois mis de côté. Dans certains lieux de travail ou département, le rire peut être considéré comme non-professionnel, de sorte que la personne se fait juger sur ses compétences parce qu'elle a du plaisir au travail et des



éclats de rire... ce qui ne l'empêche pas du tout d'être une des plus compétentes de son département! Moi dans mon ancien travail en laboratoire, en contrôle de la qualité, j'aimais bien jouer des tours. Oui le travail était sérieux, mais une petite araignée de plastique cachée faisait sursauter un collègue et nous faisait rire à tout coup, question de détendre l'atmosphère quelques minutes :)

Qui a dit que la vie était si sérieuse? Juste de se dire ceci et l'anxiété diminue... le besoin de performer peut aller se rhabiller puisque la société nous demande tellement d'être compétent dans toutes les facettes de notre vie, ça en cause un stress qui rend malades tellement de gens alors non, ça suffit, mettons nos propres limites, bien à nous! Et surtout, dans le plaisir!

En changeant nos mauvaises habitudes qui nous causent du stress et de l'anxiété, une à la fois,

nous serons sur la route de l'équilibre et vers notre mieux-être!

Je vous souhaite cet équilibre!

Sofy Léveillé

www.naturellementsofy.com

www.facebook.com/naturellementsofy

Naturellement
sofy 

**Optez pour une
santé au naturel
en offrant ce qu'il
y a de mieux à
votre enfant !**



Gamme Bébé et enfant

Produits naturels à base d'huiles essentielles pour soulager bébé et
enfant en douceur, fait avec amour et conscience de la nature !

naturellementsofy.com

Paule Caron

Enseignante et énergéticienne

Une femme emplie de bonté et de gros bon sens, Paule est maintenant une jeune retraitée de l'enseignement. Elle, qui a travaillé avec de nombreuses classes de tous âges, a eu le temps d'observer l'attitude des jeunes enfants à l'endroit de l'anxiété.



Elle fait preuve d'une grande capacité réflexive sur le vécu humain et ses implications, et qu'elle a eu le courage d'observer en elle-même.

Pour aller au bout de ses intuitions, Paule a complété un diplôme en psychopédagogie. Paule a eu maintes occasions de voir les méandres de l'anxiété à l'œuvre auprès d'enfants d'âge préscolaire ; elle a pu ainsi mettre en lumière des approches simples et utiles.

L'anxiété, les enfants et moi



A

nxieuse... moi?!

Deux mots que j'ai rarement osé prononcer en parlant de moi-même. Nerveuse et un peu stressée sont les qualificatifs que j'ai souvent utilisés pour me décrire devant des situations problématiques ou de la nouveauté. J'utilisais des propos pour me montrer forte comme : «Mais moi je gère bien ça les situations stressantes et je dirais, même plus, que je carbure un peu à cela!»

Je me présente comme jeune retraitée de l'enseignement et «heureuse» après 33 années passées dans le monde de l'éducation. J'ai œuvré comme enseignante avec des personnes âgées de 4 à 40 ans. Au début



des années 2000 j'avais une tâche en enseignement au préscolaire à temps plein. Au même moment, on m'a recommandée comme chargée de cours pour l'Université Laval hors campus en lien avec l'éducation préscolaire. J'ai dû monter un syllabus, préparer des cours et planifier de la matière à passer sans oublier d'ajouter la touche très personnelle à chacune de mes prestations. Des cours stimulants qui reflètent la réalité! Mission accomplie : j'ai enseigné à 38 étudiants au baccalauréat et de plus je terminais les cours de mes études de 2e cycle en psychopédagogie. Ce qui m'a permis de survivre, à cette course effrénée que je m'étais concoctée, ce sont les prises de conscience que j'ai fait en ayant comme alliée la nature. J'ai d'ailleurs axé mon essai sur l'axiome suivant : «Quand la nature me parle d'elle, elle me parle de moi et en particulier de ce qui ne pourrait être dit autrement, sur moi, que par elle! "Maurice Legault" Ph.D.

J'ai toujours été attirée par les processus internes qui permettent de comprendre comment évoluent les enfants, ce qui facilite l'apprentissage et quels en sont les freins. J'ai développé une expertise en analyse réflexive sur ma pratique en me penchant sur ce qui m'a amenée en enseignement, de quelles parties en moi ai-je été prendre soin en côtoyant l'univers des enfants, qu'est-ce qui est en jeu lors d'une situation conflictuelle? C'est à travers ces remises en question que j'ai obtenu un diplôme de 2e cycle en intervention éducative et poursuivi à la maîtrise pour aller plus loin dans un processus personnel d'évolution. Et c'est

surtout à travers ce processus que je me suis découverte et que j'ai pris conscience des blessures que je portais et qui généraient du stress. À l'anxiété qui se manifestait par des états émotifs excessifs et des peurs non-fondées a suivi une démotivation face à ce choix de carrière. J'avais parfois de la difficulté à vivre avec moi-même. La nature plus spécifiquement les oiseaux ont été les facilitateurs de cette introspection. Des malaises grandissants dans le corps et le cœur de la mésange qui m'habite ont bousculé mon regard intérieur.

Mon domaine de prédilection est le préscolaire et les enfants de 1re année puis plus récemment le désir intense d'accompagner les aidants bienveillants à prendre soin d'eux, à équilibrer les polarités : donner et recevoir.

Au cours des années, la recherche de qui je suis vraiment pour ne pas dire à la course de moi-même j'ai été portée vers des domaines inusités tels que : la psychosynthèse, l'entretien d'explicitation, l'art thérapie, l'herboristerie, la relaxation holistique, la démarche symbolique en lien avec des éléments de la nature, la pleine conscience, la cohérence cardiaque et les soins énergétiques. Mon activité professionnelle se fait présentement en pratique privée pour des séances énergétiques en tant que praticienne Healing Touch. Rassurez-vous je me suis calmée. J'accorde maintenant une importance particulière à la qualité de présence développée dans la conscience du corps et que j'ose qualifier de "bienveillante" à l'égard des gens qui viennent me consulter.

J'aimerais aborder ici, avec vous, quelles sont les actions qui ont été bénéfiques dans l'accompagnement des enfants en situation de stress, avec des comportements anxieux. Je vous propose des pistes de solutions pour pallier à ces comportements qui freinent leur apprentissage et leur socialisation. Je me suis souvent considérée comme privilégiée d'être témoin de leurs apprentissages et de leurs découvertes.

Septembre : Mélange d'enthousiasme et d'agitation intérieure

Aussi loin que mes souvenirs d'enfance me portent, j'ai toujours aimé l'école et son odeur de sac de cuir. L'arrivée de septembre était pour moi une période de fébrilité, un mélange d'enthousiasme et d'agitation intérieure. J'avoue que j'avais de la facilité à entrer dans le cadre scolaire. J'avais cette soif de savoir et de connaître les autres. C'était pour moi, dès ma première année scolaire, une opportunité de découvrir le monde. Et dès lors, j'observais mes pairs et j'ai rapidement compris que nous n'étions pas tous outillés de la même façon pour gérer le stress de la rentrée. Je me souviens de cette élève, assise devant moi, qui faisait pipi régulièrement dans sa culotte. Notre enseignante de l'époque, une religieuse, partait laver ses vêtements, après l'avoir grondée. Ce scénario se répétait presque tous les jours. J'éprouvais beaucoup d'empathie pour cette fillette timide et je comprenais difficilement qu'on puisse se moquer de cette situation, ce qui ne faisait qu'augmenter son stress et perpétuer la situation.



Je ne sais pas ce que cette enfant est devenue dans la vie mais je peux dire que cette expérience m'a touchée profondément et a aussi eu une grande incidence dans ma façon d'accueillir les élèves que j'ai accompagnés tout au long de ma carrière. J'ai appris à dédramatiser les situations de ce genre et parfois même à en rigoler avec les individus concernés. Les phrases : "Ce n'est pas grave!" ou "Moi aussi j'ai fait longtemps pipi au lit, jusqu'à 9 ans!" m'ont servie à maintes reprises à faire redescendre le stress dans une zone acceptable lorsque des enfants avaient l'impression d'avoir commis une faute grave.

Enfiler les souliers de la nouveauté

Faire l'exercice de se remémorer ce qu'un changement peut créer à l'intérieur de soi comme zone d'inconfort peut aider à imaginer le stress et les comportements anxieux des enfants qui entrent à l'école, qui vivent une sé

ticuliers est monté en flèche depuis le début des années 2000. J'ai observé, au cours des années passées dans l'enseignement, une multiplication du nombre d'individus avec des manifestations d'anxiété allant des pleurs à celui qui glisse le long des murs du local, du hoquet à celui qui se blesse délibérément, de crises de panique à des gestes impulsifs avec des conséquences graves : blessures envers un pair ou envers un adulte.

Le médecin répliqua en me disant que le mal du siècle pour les enfants et les personnes âgées est l'anxiété et pour les jeunes adultes, les problèmes de maladie mentale. Beau portrait que nous traçons mais je crois qu'il y a aussi des solutions pour modifier cette trajectoire.

Il est à noter ici que le but de cet article n'est en aucun cas écrit pour diagnostiquer l'anxiété et ses variantes ou pour prescrire les traitements. Cet article est le fruit d'observation et d'expérimentation avec les enfants.

Préparer et soutenir le changement

En éducation, l'utilisation de pictogrammes illustrant la programmation de la journée est souvent recommandée pour les enfants ayant des caractéristiques reliées au trouble du spectre de l'autisme. C'est rassurant pour eux de pouvoir anticiper ce qui va se passer.

Alors pour préparer et pour soutenir les changements dans une classe, l'utilisation d'un tableau d'activités construit avec l'horaire de la jour-



née peut aider à faire diminuer la zone de stress des individus qui ont vraiment besoin de savoir ce que l'on va faire et à quel moment. Il y a beaucoup d'enfants manifestant des comportements anxieux en relation avec la nouveauté et lorsqu'on prend le temps de leurs expliquer l'horaire d'une journée, ils trouvent leur repère et ils sont moins enclins à manifester du stress.

Créer des ouvertures

Être conscient de ce que peut générer émotionnellement ces changements, est déjà en soi, une ouverture que les enfants vont capter par leur sensibilité. S'ouvrir à ce que l'autre vit, entendre ses inconforts c'est laisser place à ce qui est. Signaler aux enfants que leur inconfort est légitime. En tant qu'adulte je suis là pour les aider. Leur laisser savoir qu'ils peuvent compter sur mon soutien est une source d'un grand réconfort. Il est bon de laisser de l'espace dans la plage horaire pour ce type de partage où l'adulte prend le pouls émotionnel des enfants pour voir comment ils se sentent dans diverses situations : dans les déplacements, sur la cour de jeux, dans le corridor puisque c'est souvent dans les transitions que les enfants vivent du stress. Le simple fait d'avoir l'espace pour verbaliser l'inconfort fait diminuer le stress. Parfois les enfants nous montrent la voie à prendre mais on décode mal leur message. Si vous avez l'intention d'amorcer une discussion avec les enfants au sujet des peurs qui peuvent grossir démesurément et que l'on ne peut noyer, ni se débarrasser à l'aide de pièges, je vous suggère l'album de Gilles Tibo intitulé :« Ma plus belle victoire» aux Éditions Québec Amérique, 2013. Une histoire à la fois émouvante et collée sur la réalité des peurs que vivent les enfants et les façons toutes simples de les faire disparaître!

La minute de câlins

Je partage ici une anecdote de ma réalité scolaire : les activités de transition comme l'habillage, le déshabillage, et les déplacements dans l'école sont souvent source de désorganisation. Les interactions étant multiples, la possibilité de conflits est plus grande. Au préscolaire, plusieurs d'entre eux ont encore besoin d'aide pour s'habiller. Une fois prêts, les enfants allaient attendre en rang jusqu'au moment où tout le monde pouvait partir. La proximité n'aidant pas en fin de journée, plusieurs d'entre eux se chamaillaient et s'agaçaient. Alors après avoir longuement réfléchi, j'ai observé plus attentivement ce qui se passait et pressenti quel était leur besoin réel. Le besoin de contact physique était omniprésent pour plusieurs de mes élèves dans ce moment de transition. Ils vivaient une transition qui créait du stress et ils me le manifestaient par leur agissement. J'ai tenté l'expérience d'instaurer une minute de câlins. Alors tous ceux qui désiraient donner ou recevoir un câlin, moi y compris, se retrouvaient sur le tapis. Quel plaisir et quelle joie nous avons eu ensemble à se faire des «serre-fort». Cette activité anodine vue de l'extérieur, a réglé une grande partie de l'état d'agitation qui régnait dans le groupe en fin de journée.



Les pairs comme soutien

Utiliser les pairs pour donner un coup de main, pour soutenir l'apprentissage et la socialisation est aussi un autre moyen pour apporter des solutions face aux situations stressantes du quoti-



dien. Je suis profondément convaincue que chaque individu porte en lui la solution. Les enfants ont cette sollicitude à l'égard de leurs pairs dès leur jeune âge et plusieurs d'entre eux vont aider de façon naturelle ceux qui en ont besoin. Ils ne sont pas dans le jugement mais dans l'entraide et je vous avoue qu'un pair aidant un enfant est souvent plus efficace qu'un adulte dans une classe. Ils se reconnaissent dans leur besoin et ils savent comment prendre soin de celui qui a besoin de support émotionnel, sinon ils viennent chercher de l'aide mais seulement après avoir essayé par eux-mêmes.

Des pistes de solution

Comme adulte, je me donne toujours le défi de mettre en place les conditions favorables afin que les enfants trouvent et expérimentent des pistes de solution. En voici quelques unes qui ont fait leur preuve au fil des ans. Elles sont le fruit de mes observations glanées au cours des années en lien direct avec les enfants.

L'accueil et le sourire face au stress

J'ai toujours amorcé mes journées avec les enfants en prenant le temps de les accueillir. Je vérifiais par un regard, comment ils se sentaient en amorçant la journée. Je n'ai certes pas réussi à désamorcer toutes les situations générant du stress mais le sourire a eu cet effet positif dans l'ambiance de la vie de groupe. Sourire à celui qui croise votre route, qu'il soit petit ou grand, peut désamorcer une charge de stress. De plus, le sourire apporte un sentiment de sécurité et une réponse non négligeable à un besoin de base. Essayez aujourd'hui, souriez à vos proches ou à un inconnu. Vous utiliserez 17 muscles qui vont libérer des endorphines dans le corps et qui vont apporter de la détente, un sentiment de bien-être. Certaines études tentent de démontrer que



le sourire permet de régulariser le cortisol dans le corps, l'hormone du stress. Alors, faire un concours de grimaces en classe, c'est miser sur la santé du plus grand nombre! Blague à part... si vous voulez pousser plus loin l'exercice, détendez vous, accrochez-vous un sourire de l'intérieur puis observez ce qui se passe en vous!

Respecter la bulle de l'enfant et donner du temps pour répondre

Certains enfants ont de la difficulté à être à proximité des autres ou de l'adulte tandis que d'autres ont besoin d'être rassurés par un geste affectueux recherchant le contact physique. Donnez aux enfants le temps de répondre aux consignes, aux demandes. L'anxiété peut parfois se manifester par des comportements qui peuvent être qualifiés d'opposition à l'autorité. Souvent, si l'enfant avait eu plus de temps pour réagir, il aurait répondu à la demande adéquatement. Il ne faut pas se le cacher, en tant qu'adulte, nous avons aussi besoin de temps pour évaluer l'ampleur la demande, pour se gérer émotionnellement avant de répondre adéquatement.



Moment de détente et ressources internes

J'ai tenté d'apporter aux enfants des éléments de solution aux problématiques qu'ils vivent en allant chercher des ressources dans leur for intérieur. Placer dans l'horaire chargé de nos journées des moments de détente avec des exercices respiratoires et des visualisations ou de courtes méditations guidées en invitant les enfants à aller dans leur cœur pour y trouver ce qu'ils ont besoin, est une autre façon de faire diminuer le stress et la fatigue. Des démarches symboliques vont aussi faciliter l'accès aux enfants à leurs ressources intérieures. Amener les



enfants à symboliser, par un élément de la nature, ce dont ils ont besoin et permettre de prendre soin de cet élément est une autre façon de développer l'autonomie pour répondre à leurs besoins.

Tout commence par soi! Anxieuse..oui parfois!

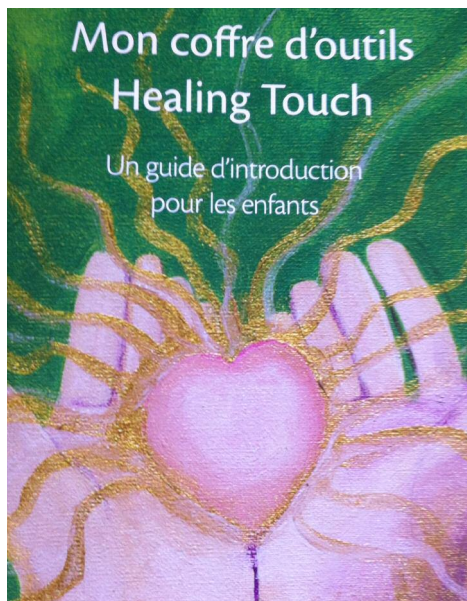
Mes premières expériences en enseignement m'ont rapidement appris que si je voulais vraiment être efficace avec les enfants, je devais prendre soin de moi puisque j'enseigne avec qui je suis. Si je me laisse envahir par le stress, les enfants réagissent dans l'immédiat et résonnent avec ce mal-être en développant des comportements qualifiés d'inacceptables. Si je cultive le calme comme état interne les enfants entrent en résonance et un climat empreint de solidarité s'installe. Vous savez fort bien que le calme, la paix intérieure sont des états qui ne sont jamais acquis.

Je choisis donc d'investir en moi en instaurant dans mon quotidien différentes techniques glanées au cours des années : des étirements, des exercices respiratoires comme la cohérence cardiaque, la méditation, des techniques énergétiques pour retrouver mon état de vitalité. La nature est cette alliée de tous les jours. La simple observation du va et vient des oiseaux à la mangeoire me fait du bien. Je deviens contemplative quand je sens que je perds mes repères.

J'aimerais pouvoir me servir d'une baguette magique pour faire disparaître les manifestations d'anxiété générées par nos choix,



notre mode de vie et par les aléas d'un quotidien qui s'accélère. Je vous propose plutôt de faire comme le petit poucet : de revenir sur vos pas, d'entrer à la maison, celle où vous êtes confortable et en sécurité en compagnie de vous même, et d'être le témoin bienveillant de votre univers!



Praticienne en soins énergétiques Healing Touch

Accompagnement en résonance de cœur pour ouvrir, connecter et équilibrer le système énergétique afin de retrouver son état naturel de bien-être et de vitalité!

Formation Healing Touch pour les enfants de 5 à 10 ans

paulecaron@hotmail.com
tél: 418-225-3068

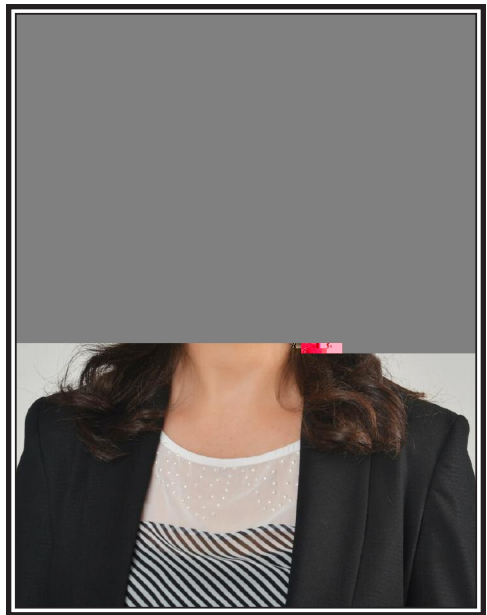
Rim Khalbous

Sophrologue, conférencière et Coach certifiée

Avant de trouver la voie de l'accompagnement, Rim a commencé par vivre les détours de parcours qui peuvent amener de devoir se resituer. Elle est ainsi passée de la gestion financière à la relaxation, non sans agrémente ce chemin de réflexion.

Douée d'une bonne capacité d'introspection, Rim vous accompagne comme une grande sœur. Elle vous guide vers l'écoute du plus grand sage que vous puissiez trouver au sujet de votre vie : celui qui est l'intérieur de vous-même !

Dans des leçons de vie toutes simples et ancrées dans le réel, en constant parallèle entre le partage de vie et les conseils, elle vous enseigne comment identifier les sources d'anxiétés.



L'anxiété, mon coach de vie.



Avez-vous déjà ressenti une peur excessive de l'avenir, une peur qui envahi tout votre être et ne laisse plus de place à quoi que ce soit d'autre? Vous est-il déjà arrivé de ressentir cette souffrance intérieure qui crie tellement fort, qu'elle fait taire toute vie en vous, qu'elle vous paralyse?

Si la réponse est affirmative, je vous rassure tout de suite car vous n'êtes pas seul. Tout le monde passe dans sa vie, inévitablement par des périodes d'anxiété plus en moins intenses. Mais ce qui fait la différence entre une personne et une autre, c'est bien la façon de la vivre.

La vie m'a appris que l'anxiété est comme un cri de l'âme. Elle m'a appris également que nous avons toujours le choix, soit de l'écouter et

d'aller jusqu'au bout de son message, de ce qu'il a à nous dire, soit de l'ignorer et de passer à côté d'une occasion de se reconnecter avec soi-même.

L'anxiété, la peur de l'avenir, la peur de ne pas vivre ma vie comme je le souhaite, a toujours été un moteur pour moi, pour passer à l'action, pour changer, pour évoluer, pour cheminer vers la vie que je souhaite mener.

Au fait, l'anxiété est basée sur la peur, et la peur est un sentiment. Un «senti – ment» comme le dit si bien Jacques Salomé. C'est-à-dire que la peur cache toujours quelque chose de profond, un manque, ou un besoin non satisfait.

C'est pour cela qu'à chaque fois que je vivais un état anxieux, j'étais obligée d'aller voir derrière cette peur excessive qui me hantait. Qu'est ce que cette peur voulait me dire, que voulait-elle m'enseigner sur moi?

Nos peurs ne sont-elles pas les gardiens de nos trésors les plus précieux?, à nous d'aller les découvrir.

Les 5 leçons de vie que l'anxiété m'a apprises

Dans ce qui suit, je partage avec vous une histoire, la mienne, tout au long de laquelle l'anxiété a été pour moi un levier de développement personnel. Chaque épreuve m'a permis d'apprendre une leçon de vie et de m'en sortir grandie.



Très jeune, j'ai connu l'anxiété sans la nommer. A l'âge de seize ans, j'ai perdu mon père, il était mon confident, mon meilleur ami. Mon monde s'est effondré. J'ai vécu dans l'angoisse de continuer ma vie sans lui.

Très vite, j'ai compris que j'avais le choix entre baisser les bras, abandonner, sombrer, et perdre mon âme ou reprendre ma vie en main et me battre pour garder la tête haute.

La souffrance que je ressentais était tellement intense, qu'il fallait qu'elle sorte, il fallait que je l'exprime. Malgré la présence de ma famille et de mes amis, je me sentais terriblement seule.

J'ai commencé à exprimer ma souffrance, mes peurs et tout ce que je ressentais à travers l'écriture. Je tenais un journal dans lequel j'écrivais à mon père, comme s'il était encore avec moi, je lui parlais. J'ai continué à le faire pendant des années et ça m'a beaucoup aidé à surmonter les moments difficiles de la vie.

Première Leçon de vie :

Ecoutez votre âme, elle a toujours quelque chose d'important à vous dire

Quand l'anxiété vous envahit, c'est le moment idéal pour écouter votre âme. Cette peur que vous ressentez au plus profond de votre être a besoin d'être écoutée et acceptée. Mettez des mots sur vos maux.



«*Quand il y a le silence des mots,
se réveille la violence des maux.*»

Jacques Salomé

Choisissez la méthode qui vous convient le plus : l'écriture, l'art, vous mettre devant un miroir et faire votre propre psy, ou même vous enregistrer sur votre smart phone, sont autant de méthodes d'expression de soi. Vous pouvez également avoir recours à des professionnels qui vous offriront une écoute bienveillante, un psy, un thérapeute ou un coach.

Suivez votre intuition, elle vous guidera vers la méthode qui vous convient le plus. Le plus important, c'est d'aller jusqu'au bout de votre ressenti et de toucher le fonds s'il le faut pour refaire surface.



A 22 ans j'ai eu un deuxième rendez vous avec l'anxiété. Pendant mon parcours scolaire et universitaire, j'ai toujours été parmi les premiers de ma classe, mais je n'ai jamais fait de choix qui reflète ce que je voudrais faire vraiment.

Après le Bac, je me suis inscrite dans une grande école de commerce, alors que j'adorais la psychologie! Tout simplement parce que mon cousin préféré y était. Au bout de quatre ans d'études supérieures, je me suis retrouvée diplômée en commerce extérieur. Moi qui voulais être psychologue, parce que j'adore écouter les autres, les aider, les soutenir, je me suis retrouvée à étudier l'import et l'export!!

J'étais terrifiée à l'idée de continuer ma vie dans ce chemin. L'anxiété que j'ai vécue était tellement intense que j'étais complètement déprimée. Bien sur mon entourage ne comprenait pas ce qui m'arrivait : j'avais terminé brillamment mes études supérieures, ça devait se fêter non!?

Ecouter mon âme m'a permis de comprendre que je ne pouvais pas travailler dans un domaine qui ne me passionnait pas. Mais ce n'était pas suffisant pour apaiser mon mal être. Cette fois ci l'anxiété m'a poussé à faire un choix. Pour la première fois de ma vie, je décide de mon avenir. Je décide de continuer mes études en gestion des ressources humaines.

Deuxième leçon de vie :

Soyez responsable de vos choix
et décidez de votre vie

Si vous ne choisissez pas votre vie, quelles que soient vos réalisations, votre vie n'aura pas de sens.

Quels que soient les choix que vous adoptez, même si vous faites des erreurs, décider quoi faire de sa vie, est toujours gratifiant. N'oubliez jamais, vous êtes maître à bord, c'est votre navire et personne n'a à décider à votre place de votre destination.



Si vous ne choisissez pas votre vie, si vous ne faites pas votre propre plan, vous ferez forcément partie des plans des autres et vous ne serez jamais satisfait des résultats quels que soient vos réalisations.



Décider de mon avenir a été un pas très important, mais je n'avais pas l'habitude de prendre pleinement la responsabilité de ma vie. Je savais ce que je devais faire, mais c'était très dur de passer à l'action.

Je n'avais ni l'énergie, ni la force pour reprendre mes études. Je ne savais par où commencer ni comment. Je me sentais épuisée, exténuée. Pendant toutes ces années, mon énergie avait été gaspillée à satisfaire mon entourage et les attentes des autres.

Donc, j'ai écouté mon âme, j'ai choisi de choisir ma vie, j'ai pris une décision, mais ce n'était pas suffisant pour m'apaiser. Il fallait que je passe à l'action. Mon anxiété grandissante m'a enseigné une nouvelle leçon : pour avancer, pour passer à l'action, il fallait changer de mode de fonctionnement.

J'étais en mode victime, mon énergie était au plus bas et je m'enfermais sur moi-même. L'anxiété m'a enseigné qu'en me fermant à la vie, celle-ci me fermerait ses portes au nez.

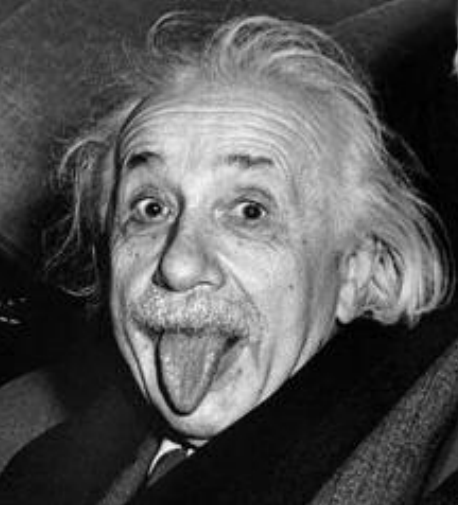
J'ai voyagé, rencontré des gens, et j'ai pris le temps de faire ce que j'avais envie de faire, sans pression, ni regret, pour reprendre mes études une année après.

Troisième leçon de vie :

Pour faire des changements dans votre vie, préparez vous avant de passer à l'action

Quand vous décidez de faire des changements dans votre vie, et que vous voulez passer à l'action, commencez par élever votre énergie, changez de fréquence.

Si l'émission ou la chanson que vous écoutez sur une chaîne de radio ne vous plaît pas, vous changez de fréquence pour écouter autre chose, n'est-ce pas? Eh bien, dans la vie, c'est la même chose. Si vous voulez changer la mélodie de votre vie, commencez par changer votre fréquence pour capter de meilleures ondes.



«*La folie, c'est de se comporter toujours de la même façon et de s'attendre à des résultats différents!*»
Albert Einstein

Si vous êtes triste, déprimé, en baisse d'énergie, vous n'attirerez que des événements de mêmes vibrations. Alors, avant de passer à l'action, faites-vous du bien, augmentez votre énergie, faites-vous plaisir, ressourcez-vous auprès de la nature, amusez-vous, jouez, faites comme les enfants, croquez la vie pleine dent. Ouvrez-vous à la vie, la vie s'ouvrira à vous.



J'ai clôturé mes études en gestion des ressources humaines par un diplôme d'études approfondies et j'ai commencé à enseigner à la faculté. Je prenais beaucoup de plaisir à transmettre mes connaissances, à

échanger avec les étudiants et à appliquer des méthodes originales d'enseignement.

Tout allait bien, jusqu'à ce que l'anxiété me rattrape de nouveau. Je n'arrivais pas à aller jusqu'au bout de ma thèse de doctorat. J'ai changé trois fois de sujet sous prétexte que le sujet ne me passionnait pas. J'ai vécu trois années de blocage total et je cherchais la solution à l'extérieur de moi-même.

Je pensais écouter mon âme, mais je ne le faisais pas vraiment, jusqu'à ce que son cri fût tellement fort qu'il m'obligea d'être à l'écoute. Ce n'était pas le sujet que je devais changer, mais bien la façon d'exercer ce qui me passionnait.

J'avais beaucoup de plaisir à enseigner, à être au contact des étudiants, mais c'est le fait de faire partie du système que je ne supportais plus. J'ai décidé de ne pas attendre la retraite pour faire ce que j'aimais le plus, c'est-à-dire me plonger corps et âme dans le développement personnel, dans le métier d'aide.

Cette épreuve n'a fait que confirmer les précédentes leçons de vie que l'anxiété m'a permis d'apprendre. J'ai écouté mon âme, j'ai fait mes choix, j'ai décidé de faire de ma passion mon métier et je suis passé à l'action, en commençant mon voyage sur la route de l'épanouissement avec une formation en sophrologie.

J'ai découvert le plaisir de l'apprentissage que je n'ai pas beaucoup connu dans mon parcours scolaire et universitaire. Mon entourage bienveillant ne comprenait pas ma décision et me disait «Rim, relaxer les gens ce n'est pas un métier!» eh bien j'en ai fait m'en métier.

Une fois que j'ai obtenu mon diplôme de sophrologue, j'ai enchaîné les formations avec beaucoup de passion : réflexologie plantaire, Reiki,

Shiatsu, EFT et Coaching, dans le but d'avoir différents outils pour mieux aider les personnes qui me consultaient.

J'ai ouvert mon cabinet en tant que sophrologue, consultante en gestion du stress et coach d'épanouissement. J'ai oublié de vous dire que j'habite en Tunisie et que dans mon pays, ces techniques sont très peu connues. Les gens ne comprenaient pas vraiment ce que je faisais.

Le chemin que j'ai choisi n'était pas du tout facile, mais je n'ai jamais baissé les bras. Après plusieurs années de persévérance et malgré toutes les difficultés rencontrées, ma notoriété a pris de l'ampleur grâce aux résultats que mes consultants ont pu obtenir. J'ai accompagné des centaines de personnes ayant des problèmes différents, toujours avec autant de plaisir et de dévouement que le premier jour.

Quatrième leçon de vie :

Faire de sa passion son métier n'est pas le chemin le plus facile,
mais le plus gratifiant



Très souvent les gens ont peur de faire de leur passion leur métier, sous différents prétextes. Beaucoup de gens vivent dans l'angoisse, dans la

déprime, parce que leur métier ne leur plait pas. Mais ils ne font rien pour changer.

Par peur de se lancer dans l'inconnu, par peur d'échouer, ils préfèrent subir qu'agir, mais tôt ou tard ils payeront le prix très cher, par leur santé, par leur qualité de vie.

Avec le temps, ils perdront la motivation de se lever le matin et ne trouveront plus l'énergie pour continuer. Se sentant pris au piège, ils perdront le goût à la vie.

Certaines personnes se réveilleront avec un burn out ou même un licenciement. Ils comprendront que travailler n'est pas forcément subir. C'est aussi faire un choix entre plusieurs carrières possibles.

Les gens qui font de leur passion leur métier, se font plaisir tous les jours en allant travailler. Et même dans les moments difficiles, ils continueront parce qu'ils ont cette flamme en eux, qui les nourrit de l'intérieur.

Quelque soit leur domaine, quelque soit leur âge, ces gens là ont quelque chose de très spécial. Ils sont animés d'une conviction de réussite inébranlable, ils savent qu'ils iront jusqu'au bout de leur rêve dont la réalisation n'est qu'une question de temps.



J'ai continué à accompagner les gens dans mon cabinet avec beaucoup de dévouement, jusqu'à l'approche de la naissance de mon troisième garçon.

Le 7 janvier 2016, fut la date de ma renaissance. Suite à l'accouchement, j'ai eu des complications et j'ai failli mourir. Les médecins m'ont dit que j'avais eu la chance de revenir de très loin.

J'ai vécu une longue période de convalescence appliquant essentiellement la sophrologie pour surmonter la douleur, sans avoir recours à aucune médication. Je n'étais pas encore au top de ma forme et je commençais à avoir les symptômes d'une dépression.

L'anxiété était au rendez-vous. J'ai pris cette expérience avec beaucoup de philosophie. Je me suis dit que puisque Dieu m'avait donné une seconde chance, il y avait sûrement une raison particulière. J'ai commencé à me poser des questions, à écouter mon âme et la question qui me hantait était « si j'étais partie, qu'est-ce que j'aurais regretté le plus? »

La réponse était claire pour moi : aider le plus de monde possible en animant des conférences

J'adore accompagner les gens en séance individuelle, mais le top du top est d'être devant un public pour l'aider à voir la vie autrement, à prendre conscience de son potentiel et l'aider à avoir une vie plus épanouissante.

Les médecins m'ont dit qu'il fallait plus d'une année pour me remettre en forme, et ils m'ont diagnostiqué une dépression. Je ne me suis pas laissée définir, j'ai écouté mon âme, j'ai décidé de prendre ma vie en main et de ne plus attendre quoi que ce soit pour la vivre pleinement.

J'ai commencé par augmenter mon énergie, en faisant du sport, en mangeant d'une façon saine et en suivant une phytothérapie. 10 mois après le traumatisme que j'ai vécu, j'étais sur scène pour animer ma première conférence qui s'intitulait « femmes épanouies s'ouvrir à la vie », suivie de quatre ateliers d'approfondissement. Le premier eut lieu le 7 janvier, pour bien fêter ma première année de renaissance!

Cette fois – ci l'anxiété m'a permis de surmonter mes peurs et mes blocages pour aller jusqu'au bout de mes rêves.

Aujourd'hui, je suis, conférencière formatrice et coach d'épanouissement. J'accompagne en particulier les femmes dans leur cheminement vers l'épanouissement, en les aidant à s'ouvrir à la vie comme des fleurs de lotus qui poussent dans les marais de la vie. J'accompagne également les jeunes pour qu'ils découvrent leur potentiel, et prennent leur envol.

Cinquième leçon de vie :

Aujourd'hui est le meilleur moment pour vivre pleinement votre vie.



N'attendez pas de vivre une expérience douloureuse pour vivre pleinement votre vie. N'attendez plus d'être prêt ou que l'environnement soit propice, ou que toutes les conditions soient remplies, pour vivre pleinement votre vie.

Posez-vous la question : si vous savez que vous allez mourir dans peu de temps, qu'aurez-vous accompli avant de quitter ce monde? Quelle œuvre souhaitez-vous laisser, quelle graine aurez-vous voulu semer?

La réponse à cette question vous permet de savoir exactement quoi faire, pour donner plus de sens à votre vie. N'attendez plus rien, vivez

vos rêves les plus fous, faites ce pour quoi vous êtes venu au monde. Accomplissez votre mission dans la joie et avec passion.



Quand l'anxiété s'en prend à vous, vous avez toujours le choix entre apprendre l'enseignement que cet appel vous apporte sur vous même, sur votre vie; ou étouffer ce cri et prendre le risque qu'il se manifeste plus tard avec plus d'intensité, plus de violence.

Etouffer ce cri d'âme est un peu comme éteindre une alarme d'incendie, sans se préoccuper de l'incendie qui se propage encore et encore pour faire plus de dégâts.

Moi j'ai choisi de l'écouter et depuis, l'anxiété est devenue mon alliée, mon coach de vie qui me pousse à chaque fois à aller de l'avant, à faire des choix, à relever des défis, à découvrir mes forces et à développer mon potentiel.

L'anxiété m'a appris à écouter mon âme, qui a toujours quelque chose d'important à me dire. Elle m'a poussé à faire des choix et à décider de ma vie. Grâce à l'anxiété j'ai compris que je dois me préparer avant d'entreprendre des changements importants. Elle a fait que je prenne des risques et que je fasse de ma passion mon métier; elle m'a permis de prendre conscience que le moment présent est le meilleur moment pour vivre pleinement sa vie.

Et vous qu'est ce que l'anxiété vous a-t-elle appris?

Isabelle Arsenault

c.o., psychothérapeute

Et bien, il reste à me présenter! Conseillère d'orientation et psychothérapeute humaniste, mon enthousiasme, ma créativité et ma personnalité professionnelle ont fait que je n'ai pu me contenter simplement de faire mon travail dans un bureau de ma belle Gaspésie.



Tout en tenant à favoriser un travail de psychothérapie humaniste en profondeur, je tiens absolument à favoriser l'amorce d'un changement durable en mieux-être auprès d'un plus large public.

Je vise la (re) prise de pouvoir sur sa vie dans une dynamique qui aide la personne humaine à redécouvrir sa dignité, ses forces et son souffle de vie vers un épanouissement intégral.

Trois étapes efficaces pour encadrer l'anxiété grâce à la neuro!

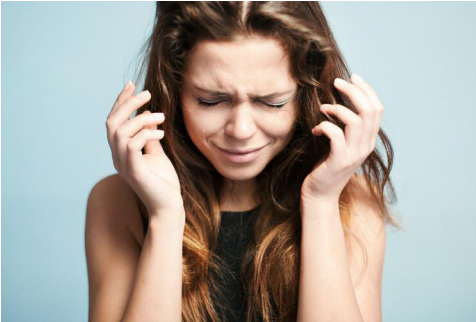


J

'ai le ventre noué, des papillons dans les jambes, la tête qui bourdonne, alternant entre le tournis du hamster et des périodes pas vraiment plus calmes où je me sens complètement sonnée... quand je me mets à vraiment penser à la décision à prendre, je sens mon cœur s'emballer, mon dos se tendre, les muscles de mes mains se crispent... ma respiration se fait courte, j'ai du mal à avaler, et surtout, le monde autour de moi semble ne presque plus exister. J'ai l'impression que deux protagonistes dans ma tête vont se faire la guerre, se bombarder ou bien s'égorger... l'un me disant d'avancer et l'autre me mettant en garde contre tous les dangers possibles si j'avance...

Je suis anxieuse!

J'ai une très importante décision à prendre et l'opportunité d'emploi qui m'est offerte, bien qu'elle réponde pleinement à mes valeurs, mes aspirations professionnelles et mes besoins, elle réveille cependant des souvenirs passés d'un emploi où je me suis sentie emprisonnée, emploi qui ne me convenait pas et où j'avais fait un trop gros effort d'adaptation... jusqu'à l'épuisement.



Alors mon cerveau entre en action, il perçoit une similitude avec cette situation passée et y perçoit la présence d'un danger potentiel : par conséquent, il déclenche sans tarder le système d'alarme et me voilà avec la respiration courte, les

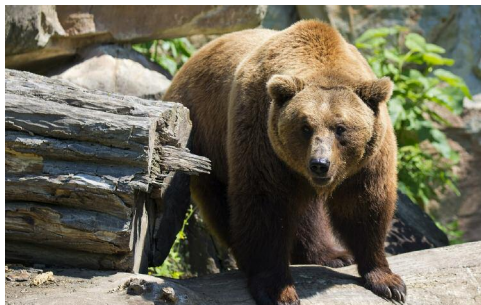
muscles prêts à bondir, le cœur qui pompe à fond pour bien irriguer tout mon corps afin de pouvoir fuir cette menace. Je ne cours cependant aucun danger à cet instant précis malgré que je ressente intensément tous ces symptômes dérangeants. Il n'y a ni mammouth ni tigre risquant de m'attaquer, pas plus que d'ours ou de serpent venimeux, l'employeur qui souhaite m'intégrer à son équipe n'est pas armé et ne cherche pas à m'enfermer...

... il est temps que j'en informe mon cerveau!

L'anxiété : de bons outils au mauvais moment!

Parlons donc de ce qu'est l'anxiété... J'explique souvent à mes clients la différence entre le stress et l'anxiété en leur racontant l'histoire de l'ours :

Imaginons que je me promène dans un boisé profond, dans une région où je sais que vivent des ours, alors que je me crois seul, j'entends des branches craquer derrière moi, en me retournant à moitié j'entrevois



une masse brune, mon rythme cardiaque augmente instantanément pour bien irriguer mon corps, la pupille de mes yeux s'agrandit, les poils de mes bras se dressent, mon attention est entièrement focalisée sur ce qui se

passé derrière moi, tous mes sens sont en alerte... en une fraction de seconde je viens de faire l'équivalent de l'échauffement d'un athlète olympique et suis prête à faire le sprint de ma vie!!! et en poursuivant le mouvement de me retourner, je constate que la masse brune en question n'est autre que mon copain Alfred qui porte un large manteau brun, alors ouf, je respire un bon coup, mon cœur se calme et mon rythme cardiaque ralentit progressivement, mes épaules s'affaissent et mes muscles se relâchent : j'en ai été quitte pour une bonne peur, je peux même en rire!



Ce que je viens de décrire est le stress déclenché par la peur, un bon stress destiné à me protéger et qui disparaît aussitôt le danger passé, ce stress-là est positif dans ma vie. Sans aucun stress, nous serions tous déjà morts d'un accident.

« La confiance en soi
est à l'opposé
de l'anxiété »
, David Lefrançois

Différence entre stress en anxiété ??

Mais alors, quelle est la différence avec l'anxiété? Car franchement les symptômes physiologiques se ressemblent n'est-ce pas?

L'anxiété, c'est tous ces mêmes symptômes, mais il n'y a pas d'ours!

Entendons-nous, tout à l'heure il n'y avait pas d'ours, c'était Alfred, mais j'avais de réelles raisons de penser qu'étant donné l'endroit où je me trouvais, cela aurait pu être un ours.

Par contre quand je suis assise dans un parc en pleine ville et que je pense à ce qui se passerait si l'ours du zoo s'échappait, ou à ce qui pourrait se passer lorsque, dans un mois je serai dans un boisé, ça, c'est de l'anxiété, il n'y a pas d'ours au moment présent. L'ours n'existe que dans mes pensées ; et le gros problème, c'est qu'alors les symptômes restent et durent dans le temps puisqu'il n'y a pas un moment de rupture clair, comme lorsque j'ai identifié Alfred ou, le cas échéant, lorsque l'ours est maîtrisé, est reparti ou que je suis à l'abri. Je continue à ressentir mon anxiété, à imaginer des dangers, avec le risque que les symptômes de stress s'installent d'une manière chronique très néfaste. Cela agirait comme un stress déformé et détourné de sa fonction, qui me paralyse au lieu de m'aider à avancer.

J'en retiens donc que le stress de courte durée est bon, il me fait avancer en sécurité et me garde en mouvement, l'anxiété au contraire ne vise pas un danger réel et actuel, ne m'aide pas et élabore des scénarios autour d'un danger hypothétique et absent. Le stress chronique est néfaste.

L'anxiété dans le cerveau

Alors qu'est-ce qui se passe dans notre caboche quand on est anxieux???

Anxiété, peur et stress au plan physiologique

Pour mieux s'y retrouver, commençons par distinguer quelques notions et mots :

- **Le stress est une réaction du système sympathique destinée à nous aider à gérer une situation difficile, il implique l'adrénaline, la noradrénaline, l'endorphine, la présence du stress elle-même implique l'hormone CRH et le cortisol. Un stress court est bon, mais un stress prolongé, chronique est très nuisible au cerveau.**

- **La peur est une émotion destinée à nous protéger, elle est déclenchée par une partie du cerveau très spécifique : l'amygdale (non, pas celles dans la gorge!), elle entraîne stress et/ou anxiété.**

- **L'anxiété est un état physiologiquement caractérisé pas un manque de GABA, le neurotransmetteur qui gère le calme et prévient la surexcitation et est également lié à la sérotonine en ce qui touche à l'anxiété liée à un conditionnement de peur.**

- **La panique ou l'angoisse concerne des manifestations d'anxiété particulièrement intenses, rapides et limitées dans le temps. Les crises de panique sont liées à la noradrénaline.**

Anxiété, peur et stress expliqués

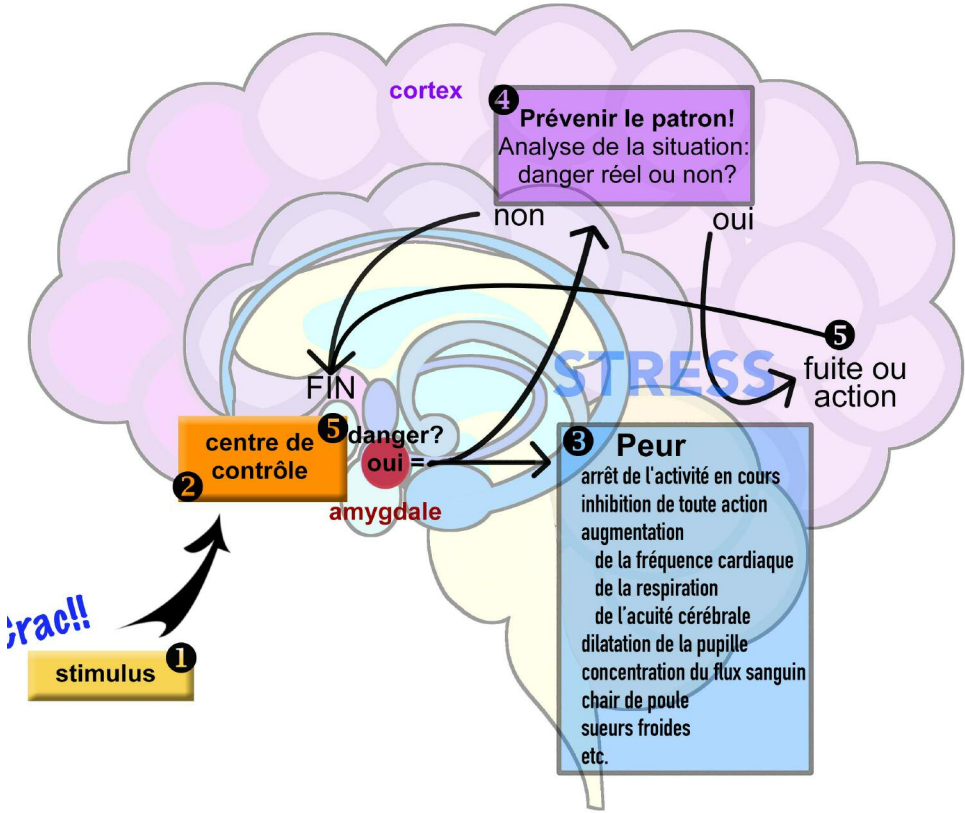
Heu je vous perds là? OK, je mets mon enthousiasme neuro de côté et je vous explique, vous allez voir, ce n'est pas compliqué au fond...

« *Le but de la gestion du stress est de trouver la « réponse relaxante », processus de calme par lequel passe notre corps lorsque nous savons que le danger, ou l'événement stressant, est terminé.* »
Association Canadienne pour la santé mentale

Je reviens donc à notre promenade dans un bois éloigné où il y a des ours :

Lorsque j'entends un craquement, le son perçu (stimulus venant de l'extérieur) est immédiatement transmis au centre de gestion du danger (amygdale) qui déclenche le système d'alarme (peur et stress) en attendant d'en savoir plus. Il enclenche les dispositifs de protection (système sympathique et stress) puis envoie un courriel au patron. Ensuite, le patron (cortex) analyse la situation, il vérifie s'il y a réellement présence de danger puis signale au centre de gestion qu'il peut éteindre le système d'alarme (système parasympathique et GABA). Tout s'est passé en quelques millièmes de seconde.

S'il y avait eu réellement danger, le message aurait déclenché une action (système sympathique et stress positif) suivie d'une fin d'alerte une fois le problème réglé (système parasympathique et GABA).



Il est important de noter que dans les deux cas, il y a une fin identifiée, où le centre de contrôle éteint le système d'alarme et prescrit le retour au calme.

« Avec une respiration abdominale,
Le système parasympathique
domine et bloque les effets anxiogènes
du système sympathique »
David Servan-Schreiber

Alors que quand je suis dans le parc en ville :

« *La crainte du danger est mille fois plus terrifiante que le danger présent ; et l'anxiété que nous cause la prévision du mal est plus insupportable que le mal lui-même* ».
Robinson Crusoe de Daniel Defoe

Je pense à des ours (stimulus intérieur, imaginé), je pense qu'il pourrait y avoir du danger (peur), ma peur envoie cette info au centre de gestion du danger qui déclenche automatiquement l'alarme et tous les dispositifs de protection système sympathique, (stress) puis envoie un courriel au patron, lequel demeure bloqué dans son imagination des ours et omet d'analyser clairement la situation; l'alarme reste par conséquent allumée entraînant le maintien de l'organisme en état d'alerte. En système sympathique et stress actif prolongé, l'organisme épuise ses ressources et envoie des signaux d'alerte supplémentaires contribuant à maintenir les systèmes d'alarme actifs.... Le stress prolongé s'attaque à l'amygdale, le cortisol et le GABA sont déséquilibrés, il y a surexcitation, c'est la guerre intérieure! Notre organisme lutte contre lui-même et n'est plus du tout en contact avec le patron!

En résumé, le beau circuit précédent est court-circuité, Tout part d'une pensée, qui prend la place du patron, l'émotion et les symptômes de peur déclenchés réalimentent la pensée qui renvoie un message de danger et cela sans fin et sans déclencher aucune action.

Notons que le stress peut alors devenir chronique et nuisible.



On rencontre, par ailleurs, la même situation dans le cas où l'action s'avère impossible.

“*L’anxiété c’est la peur d’une émotion*”
David Lefrançois

Alors, que faire???

La beauté de la neuropsychologie, c'est qu'en comprenant ce qui se passe dans notre cerveau, on discerne mieux le problème et ses solutions possibles. En comparant les deux schémas, on voit bien où le circuit défaille : le patron n'entre pas en jeu!

Je vous propose ici des moyens très efficaces pour mettre une limite à l'anxiété, pour retrouver un sentiment de pouvoir sur ce que vous vivez.

Par contre, je tiens à préciser que ces moyens, tout efficaces qu'ils soient, ne constituent pas une thérapie et qu'en cas d'anxiété importante, je vous conseille vivement et sincèrement de consulter un professionnel.

3 étapes faciles pour encadrer l'anxiété

Vous est-il arrivé d'essayer de vous calmer, de vous relaxer ou de suivre certains conseils alors que vous étiez anxieux? Je suis certaine que cela n'a guère fonctionné!

Je vais vous expliquer pourquoi cela n'a pas fonctionné et surtout comment y remédier.

Pour encadrer les manifestations de cette anxiété qui nous gruge inutilement de l'énergie, il suffit de rétablir le circuit complet de réactions saines face au danger. Pour y arriver, il est essentiel de le faire en suivant l'ordre de ce circuit afin que le cerveau accepte ce qui lui est proposé, car malgré tout ce qui nous dérange dans les manifestations d'anxiété, le cerveau fait son job en essayant simplement de nous protéger et il fait son job avec beaucoup de dévouement et de persévérance!

Pour mieux comprendre, imaginez que vous êtes dans un immeuble dont l'alarme d'incendie a été déclenchée, emplissant toute l'atmosphère de ses sons stridents. Imaginez que vous choisissiez de faire du

yoga pour vous calmer... cela ne fonctionnera pas n'est-ce pas? Et pour cause, ce n'est pas le type d'action approprié, votre cerveau vous dit de bouger et de vous éloigner de ce danger avant tout et il a raison!

Il se passe exactement la même chose lorsque l'on essaie de se calmer alors que notre système d'alarme intérieur est déclenché. Il faut d'abord remonter le circuit de la peur afin de déterminer s'il y a vraiment danger ou si l'on peut éteindre ce signal lancinant!

Étape 1 : réveiller le patron!

La toute première étape consiste à rétablir l'analyse de la situation pour déterminer s'il y a danger. Pour attirer l'attention du patron, il faut avant tout se poser la question :

– *Est-ce que je suis en danger réellement et actuellement?*

Et j'insiste sur les mots réellement et actuellement. Réellement, cela implique de me demander si ma vie ou celle d'autrui est en danger! Oui oui, c'est cela un réel danger et c'est ce que mon cerveau a en tête quand il déclenche le gros système d'alarme. Il se peut que je vive une situation très désagréable, mais qui n'est pas dangereuse en soi. Il se peut aussi qu'un élément banal ait éveillé les craintes de mon cerveau qui y a vu une similitude avec une situation passée, sans que je ne sois, cette fois-ci, en danger.

Et actuellement, signifie : là, ici et maintenant.

Étape 2 : Agir en fonction de la réponse

Si la réponse est oui, alors je dois impérativement me mettre en action, soit pour fuir, soit pour agir afin de ne plus être en danger.

Mais si la réponse est non, si je ne suis pas en danger même si la situation n'est sans doute pas agréable, je dois alors informer mon cerveau de cette conclusion : oui, je dois parler à mon cerveau, lui dire quelque

chose dans le genre de : «Merci mon cerveau de veiller à ma sécurité, mais là je t'informe que je ne suis pas réellement en danger, tu peux donc éteindre le système d'alarme!» Ouf, quel soulagement! On va pouvoir réfléchir plus lucidement maintenant.

Étapes 3 : Respirer et se relaxer!

Ha voilà! Maintenant je peux à nouveau réfléchir clairement, mon cerveau met en place tout ce qu'il faut pour rendre le repos possible, ouf, c'est le moment de respirer, de se relaxer ! Il est souhaitable de travailler en pleine conscience. Prenez conscience de votre corps, de vos pensées, de votre environnement. Deux raisons à cela : la première est que l'anxiété n'est pas ancrée dans le moment présent et la deuxième est qu'il importe que vous vous mettiez à l'écoute de ce que vous vivez, afin de répondre plus rapidement aux besoins présents et d'éviter de donner prise à l'anxiété.

C'est très simple au fond, et efficace, mais il faut procéder dans le bon ordre.

Bien sûr cela n'empêche pas que l'anxiété revienne. Mieux savoir comment la désamorcer ne règle pas tout, loin de là et il faut, dans certain cas, un suivi médical ou une désensibilisation progressive et, dans d'autres cas, un travail de détective pour remonter aux sources de l'anxiété. Il faut effectuer un travail très en profondeur si l'anxiété empoisonne votre vie.

«La pleine conscience accroît notre flexibilité mentale, notre créativité ce qui nous permet d'apprendre, d'intégrer de nouvelles informations et de revoir les expériences passées avec une perspective différente» PsyMontréal

Et maintenant, il vous reste à apprendre à profiter du moment présent :-)



Atelier en ligne Mon potentiel.
Basé sur le test psychométrique
MBTI

https://souffledevie.ca/boutique/Ateliers/Mon_potentiel