3 étapes faciles pour gérer l’anxiété

© souffledevie.ca 2020

Passer d’un hamster survolté à des solutions judicieuses

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 !

Voilà l’explication de pourquoi cela n’a pas fonctionné et surtout comment y remédier.

Pour encadrer les manifestions de cette anxiété qui nous gruge inutilement de l’énergie, il suffit de rétablir le circuit complet de réactions saines face au danger. Et 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 ! Tant que le système d’alarme est allumé, imposable de relaxer et c’est normal.

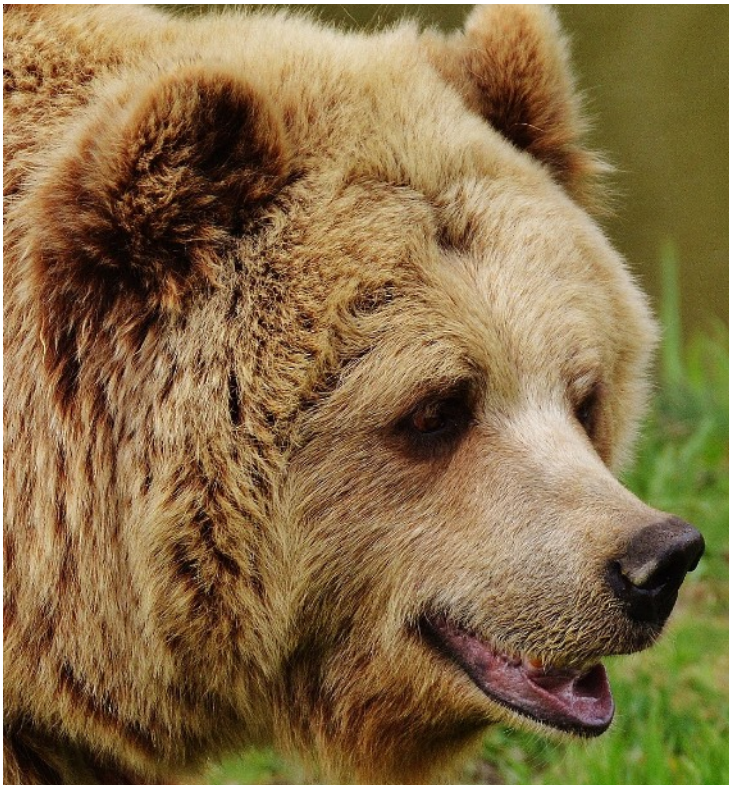
Différence entre anxiété et stress…

Imaginons que je me promène en forêt, dans une région où vivent des ours. J'entends des branches craquer derrière moi, en me retournant j'entrevois une masse brune…

Mon cœur accélère,
Mes pupilles se dilatent,
Les poils de mes bras se dressent,
Mon attention est focalisée,
Je suis prête à faire le sprint de ma vie!!!

… Puis je vois que c'est Alfred avec un manteau brun!
Ouf, je respire! Mon esprit et mon corps se calment.

J'ai été quitte pour une bonne peur, je peux même en rire!



La différence :

L'anxiété, c'est tout cela, mais sans ours!

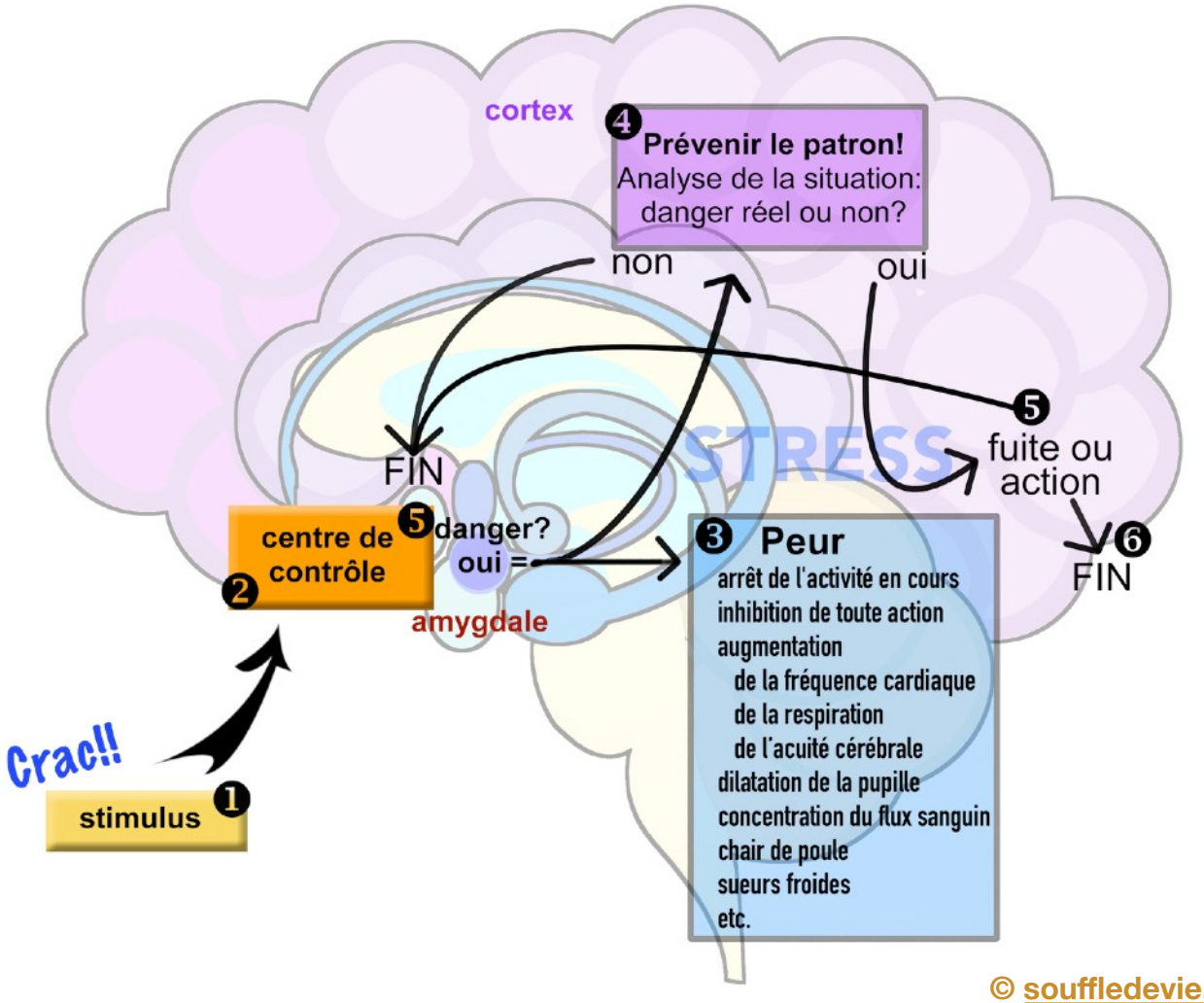
Quand je suis assise dans un parc en pleine ville et que je pense à ce qui se passerait si l'ours du zoo s'échappait, ou à ce qui pourrait se passer lorsque, dans un mois je serai dans un boisé… ça, c'est de l'anxiété. L'ours n'existe que dans mes pensées.

Le bon stress du cerveau

Ce qui se passe lors la promenade en forêt :

1– J'entends un craquement
2– L'info est transmise au centre de contrôle
3– Le système d'alarme enclenche les dispositifs de protection
4– Et envoie l'info au cortex qui vérifie s'il y a réellement danger
5 a – Si pas de danger : fin de l'alerte
ou
5b – Si danger : mise en action
6– Fin de l'alerte une fois le problème réglé

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.

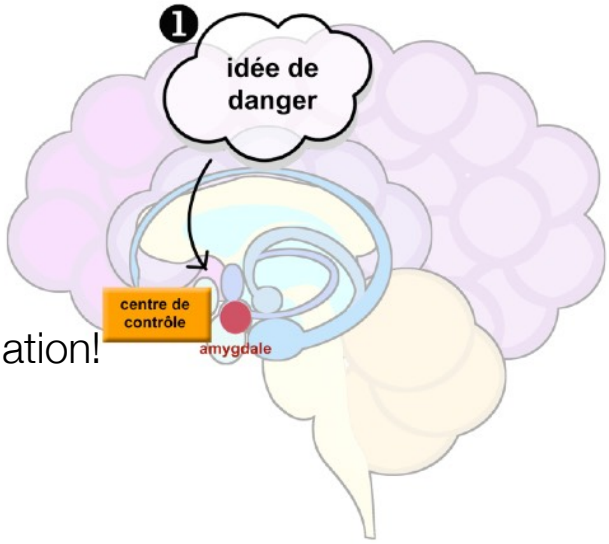


© souffledevie.ca 2020

Le '*bug*' de l'anxiété!

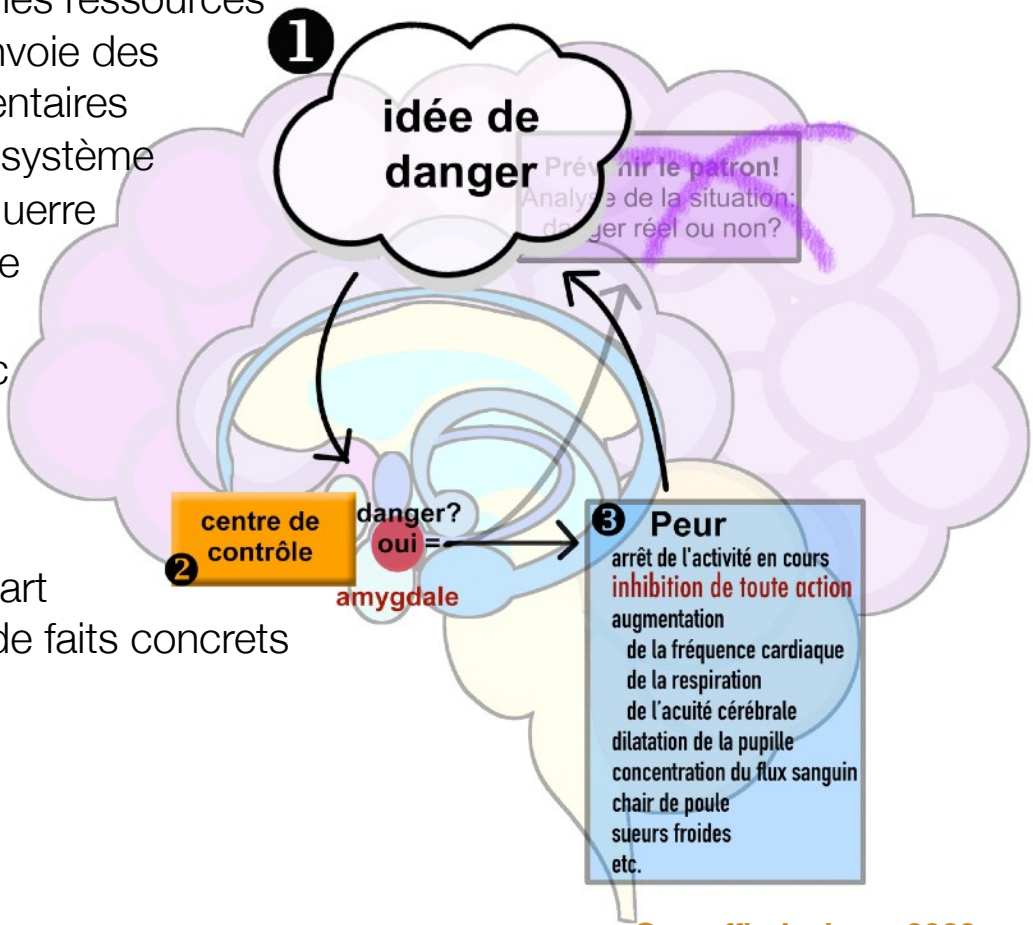
Alors que quand je suis dans le parc en ville….

Je pense à des ours, j'imagine qu'il pourrait y avoir du danger, cette info imaginée déclenche l'alarme et tous les dispositifs de protection de la peur puis envoie l'info au cortex… lequel est figé dans la pensée d'un ours et omet d'analyser clairement la situation!



Ainsi l'alarme reste allumée et maintient l'organisme en état d'alerte. Cet état d'alarme prolongé épuise les ressources de notre organisme qui envoie des signaux d'alerte supplémentaires contribuant à maintenir le système d'alarme actif… C'est la guerre intérieure! Notre organisme lutte contre lui-même et n'est plus en contact avec la réalité!

Le circuit précédent est court-circuité… car tout part d'une pensée plutôt que de faits concrets



© souffledevie.ca 2020

3 étapes pour gérer l'anxiété

La beauté de la neuropsychologie, c'est qu'en comprenant ce qui se passe dans notre cerveau, on discerne mieux le problème et les bonnes solutions.

Voici la recette pour rétablir le circuit efficace du cerveau et ensuite pouvoir relaxer, mettre une limite à l'anxiété et retrouver du pouvoir sur sa vie.

1 **V**

Vérifier
s'il a un danger réel
ici et maintenant?

2 **I**

Informer
votre cerveau
de la réponse

3 **A**

Agir
selon la réponse.
Donc si ok: relaxer!

© souffledevie.ca 2020

Isabelle Arsenault,
conseillère d'orientation
psychothérapeute
et capitaine!

Moi aussi…

Moi aussi j'ai vécu les douleurs de l'anxiété. Et j'ai accompagné des centaines de personnes qui la subissaient. J'ai vaincu l'anxiété !

C'est possible pour vous aussi !

Bonjour, je m'appelle Isabelle et j'aide les personnes à reprendre du pouvoir sur leur vie.

Une série de vidéo accompagne ce document :

- Différence anxiété / stress… pour passer d'un hamster survolté à des solutions judicieuses
- Les 4 sources du stress…. pour passer de la perte d'énergie à la motivation d'agir
- Comprendre l'anxiété pour échapper à ses pièges de manière efficace
- LA méthode pour gérer votre anxiété en 3 étapes simples

© souffledevie.ca 2020