

Bienvenue dans la partie « Accompagnement personnalisé »

Dans notre vie, à l'âge adulte ou pendant l'enfance, nous sommes confrontés à des épreuves. Certaines sont plus difficiles à gérer que d'autres.

Les troubles psychologiques liés à un stress ingérable ou à l'anxiété peuvent faire partie de ces épreuves extrêmement difficiles à surmonter et à subir. Ces derniers peuvent devenir un véritable handicap dans la vie de tous les jours.

Bien que très difficile à vivre, qu'on n'en voie pas le bout lorsqu'on est en plein dedans, il existe heureusement des solutions pérennes à mettre en place au quotidien afin de guérir.

Dans ce petit accompagnement personnalisé, je vous propose des explications simples, claires et précises sur les troubles anxieux, des premiers conseils, ainsi que des petits formulaires à remplir afin d'en savoir plus sur votre situation personnelle. Grâce à vos réponses, des solutions personnalisées à mettre en place vous seront proposées à la fin de l'accompagnement. Vous pourrez les télécharger au format PDF afin de les conserver et de les imprimer si vous le souhaitez.

Si vous souhaitez ensuite vous inscrire sur le site internet afin de m'y contacter en message privé, j'aurai également accès à vos réponses et je pourrai ainsi vous proposer une aide et des conseils personnalisés plus poussés.

Vous aurez également accès à votre profil utilisateur où vous pourrez retrouver vos solutions personnalisées, ainsi que d'autres fonctionnalités comme un « Journal de progression vers la guérison ».

Table des matières

Introduction.....	4
Généralités.....	4
Prévalence de l'anxiété en France.....	4
L'anxiété et ses différentes formes.....	5
Les différentes formes de l'anxiété.....	5
Le Trouble Anxieux Généralisé (TAG).....	6
L'Anxiété : une réaction humaine normale.....	6
Le Trouble Anxieux Généralisé (TAG) : quand l'anxiété prend le dessus.....	6
Les distinctions clés entre l'anxiété et le TAG.....	6
Anticipation : un principe fondamental.....	7
« Et si ça tournait à la catastrophe ?! ».....	7
« J'anticipe -> Je panique -> Alors j'évite ! ».....	7
Les crises d'angoisse.....	8
La théorie.....	8
Durée.....	8
Évolution possible.....	8
Le Trouble Panique.....	9
Trouble panique.....	9
Attaque de Panique.....	9
Les symptômes.....	10
Effrayants mais bénins.....	10
Une zone précise.....	10
Symptômes les plus fréquents.....	10
Les recherches internet.....	12
Panique au premier regard !.....	12
Des solutions efficaces existent.....	13
Accompagnement médical.....	13
Relaxation, travail cognitif et produits naturels.....	13
Médecin traitant : votre premier interlocuteur.....	14
L'importance du médecin traitant.....	14
Le psy : un atout majeur pour la guérison.....	15
Idées reçues.....	15
Un allié de confiance.....	15
Le pouvoir de la parole.....	15
Les bienfaits de la relaxation.....	16
Un premier exercice de respiration, simple et efficace.....	16
Détente musculaire.....	16
Autres possibilités.....	17
La partie cognitive de la guérison.....	18
Le renouveau cognitif par la thérapie.....	18
Positivisme et autosuggestion.....	18
Le positivisme :.....	18
L'autosuggestion :.....	19
Le « Lâcher-prise ».....	20
Késako ?.....	20

L'hyperventilation dans le TAG.....	21
Définition.....	21
Souvenirs d'été.....	21
Reprendre le contrôle.....	21
Attention aux produits "réconfortants"	22
« C'est un piège ! ».....	22
Privilégier les récompenses.....	22
Principaux conseils.....	24
Conclusion.....	25
Un nouvel espoir.....	25
Fin.....	26

Introduction

Généralités

Stress et anxiété sont naturellement présents chez chaque individu et sont notamment des réactions normales face des situations difficiles. Cependant, lorsque ces sentiments deviennent excessifs, ils peuvent avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique d'une personne.

L'anxiété est un problème de santé mentale qui affecte un nombre croissant de personnes à travers le monde, y compris en France. Cet état émotionnel, caractérisé par une inquiétude excessive et persistante, peut avoir des effets dévastateurs sur la vie quotidienne des individus touchés.

L'anxiété peut toucher un individu de tout âge et avec différentes intensités.

Prévalence de l'anxiété en France

Selon les études et les statistiques recueillies, l'anxiété est devenue l'un des problèmes de santé mentale les plus courants en France. En 2021, environ 17% de la population française a été touchée par des troubles anxieux, selon l'Agence nationale de la santé et des services sociaux (ANSM). Cette prévalence a connu une tendance à la hausse ces dernières années, suscitant ainsi l'attention des professionnels de la santé et des responsables politiques.

L'anxiété et ses différentes formes

L'anxiété peut se manifester de bien des façons et à des stades différents.

Parfois, les atteintes sont multiples et se cumulent. La liste ci-dessous présente les formes les plus courantes de manifestation de l'anxiété. Il en existe d'autres, qui vont souvent être personnelles et liées à l'expérience de chaque individu.

Les différentes formes de l'anxiété

1. Anxiété Occasionnelle :

C'est un niveau normal d'anxiété que tout le monde peut ressentir dans certaines situations stressantes ou incertaines. Par exemple, avant un examen important, une entrevue d'embauche ou un événement stressant, il est naturel de se sentir un peu anxieux.

2. Anxiété Généralisée (TAG) :

Dans ce stade, l'anxiété devient plus persistante et excessive. Les personnes atteintes de troubles d'anxiété généralisée ont tendance à s'inquiéter excessivement et de manière incontrôlable à propos de divers aspects de leur vie quotidienne, même en l'absence de menace réelle.

Des crises d'angoisse occasionnelles ou plus fréquentes peuvent également survenir.

3. Trouble Panique :

Le trouble de panique est caractérisé par des crises de panique soudaines et intenses, qui peuvent être accompagnées de symptômes physiques tels que des palpitations, des tremblements, des sueurs et des sensations de suffocation. Les crises de panique surviennent souvent de manière imprévisible et peuvent entraîner une peur intense de leur récurrence.

4. Trouble d'Anxiété Sociale (TAS) :

Les personnes atteintes de trouble d'anxiété sociale ont une peur intense des situations sociales et redoutent le jugement ou l'évaluation négative des autres. Cela peut entraîner un évitement des interactions sociales et une détresse significative dans les situations sociales.

5. Trouble d'Anxiété de Séparation :

Ce trouble se manifeste principalement chez les enfants, mais peut également affecter les adultes. Il se caractérise par une peur intense de se séparer de figures d'attachement importantes, comme les parents ou les conjoints, et peut entraîner une détresse importante lorsque la séparation se produit.

Le Trouble Anxieux Généralisé (TAG)

L'Anxiété : une réaction humaine normale

L'anxiété est une réponse humaine tout à fait naturelle aux situations stressantes et potentiellement menaçantes. Lorsque nous sommes confrontés à des défis ou à des moments d'incertitude, notre cerveau peut déclencher une réaction d'anxiété pour nous aider à rester alertes et à réagir de manière appropriée. Cette réponse émotionnelle est enracinée dans notre histoire évolutive et peut même être bénéfique dans certaines situations. Un soupçon d'anxiété peut nous motiver à prendre des mesures pour surmonter les obstacles et à faire face aux défis de la vie.

Le Trouble Anxieux Généralisé (TAG) : quand l'anxiété prend le dessus

Alors que l'anxiété normale est une réaction temporaire et proportionnelle à la situation, le TAG va plus loin. Le TAG se caractérise par une anxiété excessive, persistante et difficile à contrôler. Les personnes atteintes de TAG vivent avec une inquiétude constante qui s'étend à divers aspects de leur vie, tels que le travail, les relations, la santé et plus encore. Contrairement à l'anxiété ordinaire, le TAG dure généralement au moins six mois et peut avoir des conséquences profondes sur le bien-être quotidien.

Les distinctions clés entre l'anxiété et le TAG

Intensité et Durée : L'anxiété normale est généralement de courte durée et s'estompe lorsque la situation stressante est résolue. Le TAG implique une anxiété persistante qui dure bien au-delà de la situation initiale.

Inquiétude Généralisée : L'anxiété normale peut être liée à des circonstances spécifiques. En revanche, le TAG est caractérisé par une inquiétude généralisée qui touche de multiples aspects de la vie.

Contrôle : Les individus éprouvant de l'anxiété ordinaire peuvent généralement gérer leurs émotions une fois la situation résolue. En revanche, les personnes atteintes de TAG ont du mal à maîtriser leurs pensées anxieuses, même lorsque rien ne justifie cette inquiétude.

Impact sur la Vie Quotidienne : L'anxiété ordinaire peut être inconfortable, mais elle n'entrave généralement pas la vie quotidienne. Le TAG peut altérer la capacité d'une personne à travailler, à entretenir des relations et à profiter de la vie.

Anticipation : un principe fondamental

« Et si ça tournait à la catastrophe ?! »

Dans le contexte du trouble anxieux, l'anticipation fait référence à un aspect fondamental de l'anxiété, qui se caractérise par une préoccupation excessive et constante concernant les événements futurs. Les personnes souffrant de troubles anxieux anticipent souvent le pire scénario possible dans les situations à venir, même si ces craintes ne sont pas fondées sur des preuves concrètes.

L'anticipation est étroitement liée à l'appréhension, à l'inquiétude et à l'angoisse concernant les événements qui pourraient se produire à l'avenir. Ces pensées d'anticipation peuvent être envahissantes et difficiles à contrôler, entraînant une détresse émotionnelle significative. Les personnes atteintes de troubles anxieux peuvent également développer des rituels de sécurité ou des comportements d'évitement pour faire face à leurs inquiétudes anticipées.

« J'anticipe -> Je panique -> Alors j'évite ! »

Par exemple, dans le trouble d'anxiété généralisée (TAG), les personnes peuvent constamment s'inquiéter de problèmes futurs, même lorsque rien n'indique qu'un événement négatif est imminent. Ces préoccupations excessives peuvent concerner divers domaines de la vie, tels que le travail, la santé, les relations ou les aspects financiers.

Dans le trouble de panique, l'anticipation peut se manifester par la peur intense de subir une nouvelle crise de panique, ce qui peut entraîner une appréhension constante et une vigilance accrue concernant les signes précurseurs d'une crise.

Dans le trouble d'anxiété sociale, l'anticipation peut prendre la forme de la peur de situations sociales à venir, comme des rencontres avec des inconnus ou des performances en public, conduisant à un évitement de ces situations.

L'anticipation excessive peut entraîner un cycle de renforcement négatif dans le trouble anxieux. Plus une personne anticipe négativement les événements, plus son niveau d'anxiété augmente, ce qui peut renforcer davantage ses craintes et inquiétudes.

Les crises d'angoisse

La théorie

Une crise d'angoisse est un symptôme caractéristique du trouble anxieux. C'est une expérience intense et soudaine de peur ou de malaise qui atteint généralement son intensité maximale en quelques minutes. Les crises d'angoisse peuvent survenir de manière inattendue ou être déclenchées par des facteurs spécifiques, tels que des situations ou des objets phobiques.

Durée

Les crises d'angoisse sont généralement espacées dans le temps (contrairement aux attaques de panique). La peur engendrée ainsi que les symptômes disparaissent ensuite progressivement. Leur durée varie en moyenne entre quelques minutes (2-3 minutes) et 20 minutes. Elles peuvent durer plus longtemps, mais cela est rare.

Évolution possible

Les personnes qui ont vécu une crise d'angoisse peuvent également développer une peur intense d'en avoir d'autres, ce qui peut entraîner des comportements d'évitement pour éviter les déclencheurs potentiels. Cette peur de nouvelles crises de panique peut éventuellement conduire à un trouble panique, caractérisé par des crises d'angoisse récurrentes et souvent plus longues, ainsi que la crainte persistante d'en avoir de nouvelles.

Le Trouble Panique

Le trouble panique, également appelé trouble de l'attaque de panique, est un type spécifique de trouble anxieux caractérisé par des attaques de panique récurrentes et inattendues. Une attaque de panique, quant à elle, est un événement soudain et intense de peur ou de malaise qui atteint son apogée en quelques minutes. Ces deux termes sont liés, car les attaques de panique sont le symptôme principal du trouble panique.

Trouble panique

Le trouble panique se manifeste par des crises de panique récurrentes et inattendues, c'est-à-dire qu'elles surviennent sans avertissement et peuvent se produire à tout moment, même pendant le sommeil. Les personnes atteintes de ce trouble vivent dans la peur constante d'avoir de nouvelles attaques de panique, ce qui peut entraîner un changement de comportement pour éviter les endroits ou les situations où une attaque de panique pourrait survenir.

Outre les attaques de panique récurrentes, le trouble panique est souvent associé à l'apparition de la peur persistante de nouvelles crises de panique et de conséquences négatives associées à ces attaques. Par exemple, certaines personnes peuvent craindre de perdre le contrôle, de devenir folles ou de subir une crise cardiaque lors d'une attaque de panique. Cette peur d'anticipation peut entraîner des comportements d'évitement qui peuvent limiter la vie quotidienne de la personne affectée.

Attaque de Panique

Une attaque de panique est un événement aigu de peur intense qui survient de manière soudaine et atteint rapidement son intensité maximale, généralement en quelques minutes. La durée peut varier de quelques minutes à une heure ou plus.

Les symptômes d'une attaque de panique peuvent être extrêmement désagréables et physiquement exténuants, et ils peuvent inclure des palpitations cardiaques, des tremblements, des sueurs, des sensations d'étouffement, des vertiges, des nausées et une peur de mourir ou de perdre le contrôle.

Une fois qu'une attaque de panique est passée, les symptômes diminuent, mais restent généralement présents, et la personne peut être laissée avec une peur persistante de nouvelles attaques. La crainte d'avoir une autre attaque de panique peut être si intense qu'elle peut amener certaines personnes à éviter les endroits ou les situations qui pourraient les déclencher, ce qui peut entraîner une détérioration de la qualité de vie, voire devenir un réel handicap.

Les symptômes

Un trouble anxieux s'accompagne de symptômes physiques et psychiques et rendent la vie quotidienne difficile. Qu'un symptôme soit à l'origine de l'anxiété ou non, il participe à l'entretien de celle-ci.

L'esprit et le corps sont étroitement liés. Lorsque l'esprit est anxieux, le corps l'est aussi. Lorsque le corps est anxieux, l'esprit l'est aussi.

Effrayants mais bénins

Rassurez-vous dès maintenant : bien que souvent très désagréables, voire effrayants, les symptômes et sensations liés à l'anxiété ne sont pas dangereux et totalement bénin. Ils ne sont pas le signe d'une maladie grave ou d'un problème physique.

Le corps réagit à la peur psychique en s'activant, en se crispant parfois, ainsi qu'en libérant des hormones, des neurotransmetteurs ou encore de l'adrénaline. C'est ce qui provoque les symptômes physiques.

Vous pouvez le constater par vous-même. Les symptômes vont apparaître lorsque l'anxiété monte, et disparaître (ou s'atténuer) lorsque l'anxiété diminue. Ils sont donc liés à l'anxiété et non à une maladie physique.

Une zone précise

Il arrive fréquemment que les symptômes se concentrent sur une zone précise du corps. C'est le cas lorsque la source de l'anxiété est liée à cette zone. Par exemple, une personne qui a peur de vomir aura souvent des symptômes digestifs (nausées, douleurs abdominales, etc.), ou encore qui craint un problème cardiaque aura des douleurs thoraciques, des palpitations, des essoufflements, etc.

Dans ce cas-là, il est également courant de toucher/palper régulièrement la zone en question. Cette action répétée peut alors créer des douleurs, des tensions, des inflammations, etc. qui vont entretenir les symptômes et donc l'anxiété.

Symptômes les plus fréquents

Les symptômes ou sensations sont nombreux et variés, et peuvent toucher n'importe quelle zone du corps. Certains sont généralement communs à chaque personne anxieuse, d'autres sont plus rares et spécifiques à chacun.

Exemples de symptômes fréquents :

- Tachycardie et palpitations

- Essoufflement ou sensation d'étouffement
- Sensations d'évanouissement ou vertiges
- Sensation de se trouver dans un monde irréel
- Nausées
- Fatigue générale

Les recherches internet

Internet, c'est bien, c'est pratique, la plupart des gens maintenant l'utilise au quotidien. Lorsqu'on est en souffrance, il est normal de chercher des réponses, de chercher à se rassurer.

L'un des moyens les plus simples et rapides à notre époque est de se tourner vers des recherches sur internet.

Panique au premier regard !

Même en sachant globalement utiliser internet, y faire des recherches en quête de se rassûrer peut avoir l'effet complètement inverse.

Le plus souvent, le premier réflexe est de faire des recherches en rapport aux symptômes et aux sensations ressenties.

Vous souvenez vous de la liste des symptômes fréquents indiqués à la page précédente ?
Tachycardie, douleurs thoraciques, vertiges, etc.

En recherchant un de ces symptômes, la majorité des premiers articles qui vous seront proposés à la lecture parleront de maladies ou de problèmes graves.

Par exemple, en recherchant "douleurs au thorax", vous aurez toutes les chances de lire des articles parlant de maladies cardiaques, d'infarctus, ou tout autre sujet très effrayant.

Dans le trouble anxieux, il est déjà souvent très difficile de se persuader de n'avoir aucun pépin physique. Lire des articles potentiellement alarmistes risque alors d'entretenir les différentes craintes déjà bien ancrées.

Seul un avis médical est sûr. N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

Des solutions efficaces existent

Bien heureusement, un trouble anxieux n'est pas une fatalité, il existe des solutions efficaces pour en sortir et retrouver un quotidien tout à fait normal.

Accompagnement médical

Lorsque l'anxiété devient trop envahissante, une des premières actions importantes à faire est sans doute de consulter son médecin traitant. Il sera votre premier interlocuteur, il pourra faire un premier diagnostic, prescrire des examens complémentaires si nécessaire et vous rassurer.

Une fois s'être assuré qu'il n'y a pas de problème physique, il pourra (si besoin) vous orienter vers un psychiatre ou un psychologue. Ces professionnels de santé sont les plus à même de vous aider à surmonter votre anxiété.

Un accompagnement médical est important, surtout lorsque l'anxiété devient handicapante au quotidien. Cela permet de mettre des mots sur ce que l'on ressent, de comprendre ce qui se passe en nous et de trouver des solutions pour aller mieux.

À savoir également que ça ne rime pas forcément avec prescription médicaments. Il existe des thérapies cognitives et comportementales qui sont très efficaces.

Parfois, la médication est recommandée, car elle apporte une bonne aide temporaire pour se sentir mieux et permet de mieux se concentrer sur la thérapie.

Relaxation, travail cognitif et produits naturels

Parmi les solutions efficaces existantes, un travail de relaxation quotidien apporte un réel bien-être. Il existe de nombreuses techniques de relaxation, il faut trouver celle qui vous convient le mieux. Cela peut être la méditation, la respiration, la visualisation, etc.

Sachant que le trouble anxieux est principalement provoqué par des pensées et des anticipations négatives/pessimistes/irrationnelles, une rééducation cognitive est importante et très efficace. Cela permet de prendre conscience de ses pensées, de les analyser et de les modifier pour qu'elles soient plus positives et réalistes.

Il existe également des produits naturels qui peuvent aider à la relaxation. Les plantes* comme l'aubépine, la valériane, la passiflore, la mélisse ou la rhodiole ont des effets apaisants qui peuvent être une aide à la diminution du niveau d'anxiété.

** Demander conseil à son médecin ou pharmacien avant la consommation de plantes*

Médecin traitant : votre premier interlocuteur

Lorsque l'on va mal, il est important de ne pas rester seul.e avec ses problèmes, se réfugier en espérant que cela passe.

Il est souvent compliqué d'en parler ouvertement avec sa famille ou ses proches.

Vous connaissez généralement votre médecin traitant, c'est qui est déjà un premier point rassurant. Même si ce n'est pas le cas, ce dernier sera votre première source d'écoute ainsi que votre premier allié vers votre guérison.

L'importance du médecin traitant

En tant que professionnel de santé générale, le médecin traitant est le premier interlocuteur à consulter en cas de symptômes. Il pourra alors faire un bilan, prescrire des examens complémentaires si besoin, afin d'établir un premier diagnostic.

Cette première étape est importante, car elle permet d'écartier une éventuelle cause physique au mal-être ressenti, et apporter une première source de réconfort.

Une fois un premier diagnostic révélant une cause psychologique, le médecin traitant pourra alors vous prodiguer les premiers conseils et vous orienter vers un psychologue ou un psychiatre, qui pourra vous accompagner dans la suite de votre parcours.

Croyez votre médecin lorsqu'il vous assure que vous n'avez rien à craindre, que vous allez bien physiquement, ou que des solutions existent.

Le psy : un atout majeur pour la guérison

Idées reçues

Au premier abord, penser à consulter un psychologue ou un psychiatre peut être effrayant. En effet, les idées reçues sur ces professions sont nombreuses, et peuvent être un frein à la prise de rendez-vous.

La peur de s'entendre dire qu'on est fou/folle, d'être assomé.e de médicaments, ou encore de se voir propulsé.e en hôpital psychiatrique sont répandues.

Dans le cadre d'un trouble anxieux, vous n'êtes pas fou/folle. C'est une réelle maladie psychique, qui peut être prise en charge par le professionnel de santé adapté.

Les médicaments ne sont pas systématiques, et ne sont pas la seule solution. **Vous êtes d'ailleurs totalement libre de refuser un traitement médicamenteux.**

Un allié de confiance

Psychologue et Psychiatre sont tous deux des professionnels de la santé mentale. Ils sont longuement formés pour vous aider à surmonter vos difficultés, et vous accompagner dans votre guérison.

Lors de la ou des premières consultations, ce dernier cherchera à comprendre votre situation, à connaître votre parcours de vie, et ce que vous ressentez. Il vous posera des questions, et vous pourrez lui poser les vôtres.

Il vous proposera ensuite un suivi adapté à votre situation, ainsi que des solutions à mettre en place pour lesquelles il pourra vous accompagner.

Le pouvoir de la parole

Plus qu'un professionnel de santé mentale, le "Psy" est là pour vous écouter et comprendre votre souffrance.

Le fait de parler de ses craintes, de son mal-être, de "vider son sac", et de se sentir compris.e, est très libérateur et apporte un réel soulagement.

Les bienfaits de la relaxation

Nous l'avons vu dans la première partie, le corps et l'esprit sont étroitement liés. Un corps tendu, qui tourne à plein régime, est une source première d'anxiété pour l'esprit.

En cas de trouble anxieux, bien que la relaxation seule ne permette pas de guérir totalement, elle y participe et est un atout non négligeable.

Un premier exercice de respiration, simple et efficace

Faire baisser les tensions musculaires et la "crispation" généralisée du corps permet de (temporairement) apporter un certain bien-être. Ou au moins un "mieux-être".

C'est d'autant plus important lorsque le niveau d'anxiété est élevé, ou lorsqu'une crise d'angoisse/attaque de panique survient.

La respiration peut jouer un rôle important dans la relaxation. Un exercice des exercices de respiration les plus simples est la respiration abdominale (cohérence cardiaque).

Il s'agit dans un premier temps de s'asseoir, ou de s'allonger confortablement sur le dos. Ensuite, d'inspirer lentement et profondément par le nez, en laissant le ventre se gonfler, bloquer la respiration 2 à 3 secondes (si possible), puis d'expirer calmement par la bouche, en laissant le ventre se dégonfler.

Exercice à faire plusieurs fois par jour, si possible dans un endroit calme et sécurisant.

Détente musculaire

En complément des bienfaits apportés par la respiration, détendre la partie musculaire du corps participe à la relaxation générale.

Pour cela, il existe un exercice simple de mise en relation entre corps et esprit. Cet exercice est appelé la **relaxation musculaire progressive**.

Dans un premier temps, s'asseoir ou s'allonger confortablement sur le dos.

Cet exercice consiste à contracter puis relâcher les muscles du corps, un par un, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête.

Il est important de bien prendre le temps de contracter et de relâcher chaque muscle, et de bien ressentir la différence entre les deux états.

Autres possibilités

Il existe bien d'autres méthodes et exercices de relaxation.

Méditation, yoga, sport, activités créatives (dessin, musique, écriture...), sophrologie, ASMR, hypnose, etc. sont autant de possibilités.

N'hésitez pas à vous renseigner sur ces méthodes, et à en essayer plusieurs afin de trouver et appliquer celles qui vous font le plus de bien.

La partie cognitive de la guérison

À l'instar de la relaxation, le travail cognitif est une étape importante dans le processus de guérison, et il existe de nombreux exercices et concepts pour cela.

Cette partie du processus de guérison permet, entre autre, de prendre conscience de ses pensées et de ses émotions, et de les analyser pour mieux les comprendre et les gérer.

Le renouveau cognitif par la thérapie

Au fil du temps, plusieurs types de thérapies efficaces ont été développées pour aider les personnes souffrant de troubles psychologiques.

Parmi ces thérapies qui ont fait leurs preuves, on retrouve la thérapie cognitive et comportementale (TCC), la thérapie psychodynamique, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la thérapie de la pleine conscience, et bien d'autres.

Toutes les thérapies ne sont pas adaptées à tous les troubles et/ou à toutes les personnes.

Idéalement, il est préférable de consulter un professionnel de la santé mentale pour déterminer la thérapie la plus adaptée à votre situation. De plus, ce dernier vous accompagnera pas à pas dans la réalisation de cette dernière.

Positivisme et autosuggestion

Dans le travail cognitif, il y a au moins deux éléments que vous pouvez dès à présent mettre en place par vous-même, dans votre quotidien : le positivisme et l'autosuggestion.

Ces deux exercices psychiques sont relativement simple à mettre en place. Les premiers jours, les effets ressentis seront minimales, mais au fil du temps, vous pourrez constater que ces exercices vous aideront à mieux encaisser et maîtriser vos pensées anxieuses, ainsi qu'à mieux retourner vos anticipations pessimistes en leur inverse positif.

Le positivisme :

Je vous l'accorde, positiver n'est pas toujours facile, surtout lorsqu'un trouble anxieux à tendance à nous faire tout voir en noir.

Il ne s'agit pas de chercher du positif dans un malheur, mais plutôt de se concentrer sur ce qui peut et va arriver de positif dans notre vie.

Par exemple, si une situation à venir vous angoisse, répétez-vous mentalement que ça va très bien se passer, que vous allez passer un très bon moment et même réussir à y avoir du plaisir.

L'autosuggestion :

Cela s'apparente et complète le positivisme.

L'autosuggestion consiste à se répéter mentalement (et au quotidien) des phrases positives, fortes, avec conviction, comme : « Je vais bien ! Mon corps va bien ! », « Je suis capable de le faire ! », « Je suis fort(e) ! », ou encore « Je suis calme et détendu dans toutes les situations ! ».

Ce type de phrase mentale peut également servir à enrayer une montée d'angoisse, avec une phrase comme : « Stop maintenant ! Je vais bien ! Alors stop ! ».

Faire ce type de travail cognitif juste avant de dormir, ou juste après le réveil, est très efficace, car c'est à ce moment que notre cerveau est le plus réceptif à ce type de message.

Le « Lâcher-prise »

Attention, cette technique peut s'avérer compliquée à mettre en place. Si l'anxiété est déjà bien ancrée et que les crises d'angoisses sont difficilement contrôlables, il est préférable de commencer par l'apprentissage de la relaxation et du travail sur les pensées anxieuses.

Ensuite, lorsque vous vous sentirez prêt.e, vous pourrez mettre en pratique cette technique avec plus de sécurité.

Késako ?

Le terme « lâcher-prise » se réfère généralement à la capacité de relâcher le contrôle excessif et la préoccupation constante qui caractérisent souvent un trouble anxieux. Les personnes atteintes de TAG ont tendance à s'inquiéter de manière excessive et persistante à propos de divers événements ou situations, même lorsque ces inquiétudes sont disproportionnées par rapport à la réalité.

Cette technique signifie essentiellement d'abandonner la lutte contre ces pensées anxieuses et les laisser venir et partir sans chercher à les contrôler. Plutôt que de lutter activement contre les pensées anxiogènes, l'idée est de les observer avec une certaine distance émotionnelle, de reconnaître qu'elles sont présentes, mais de ne pas s'y accrocher ni les alimenter.

Il faut toutefois bien comprendre qu'il ne s'agit pas d'ignorer totalement son état anxieux, ou de constamment se forcer à ne pas y penser. Il s'agit plutôt de reconnaître que l'anxiété est présente, mais de ne pas la laisser prendre le contrôle de vos pensées et de vos actions.

Cette reconnaissance participera alors à faire en sorte que votre esprit y accorde moins d'importance et que ce dernier (re)apprenne à rationaliser les différentes situations et pensées auxquelles on est confrontées.

L'hyperventilation dans le TAG

Parmi les symptômes/sensations désagréables et effrayants qu'il est possible de ressentir à cause de l'anxiété, il y a les sensations de vertige, de malaise, ou encore de jambes en "coton".

Ces sensations peuvent être dûe "simplement" à l'anxiété, mais il arrive souvent qu'elles soient provoquées par une respiration dérégulée.

Définition

« L'hyperventilation est une condition dans laquelle une personne respire plus rapidement et plus profondément que nécessaire. Cela entraîne une augmentation de la quantité d'air inhalé et une baisse excessive du taux de dioxyde de carbone (CO₂) dans le sang. »

Souvenirs d'été

Comme expliqué précédemment, le corps réagit à l'anxiété en déclenchant différentes réactions physiologiques. Une de ces réactions naturelles est l'hyperventilation, qui est liée à un besoin de fuir un danger imminent.

Une respiration rapide et profonde alors qu'on est au repos provoque ainsi des sensations de vertige ou de malaise.

Rappelez-vous ce que vous avez pu ressentir en gonflant une bouée l'été au bord de la piscine ou à la plage : Tête qui tourne et vertige passager.

Le principe est exactement le même lorsque le niveau d'anxiété est élevé.

Reprendre le contrôle

Lorsque vous ressentez une sensation de vertige ou de malaise, vous pouvez alors (si possible) arrêter ce que vous êtes en train de faire, et prendre le contrôle "manuel" de votre respiration.

Au même titre que l'exercice de cohérence cardiaque, inspirez doucement par le nez en laissant votre ventre se gonfler, puis expirez calmement par la bouche en laissant votre ventre se dégonfler.

Attention aux produits "réconfortants"

« C'est un piège ! »

Dans son mal-être profond, il est normal et humain de chercher tous les moyens pour se sentir mieux, même temporairement.

Il est alors facile de se tourner vers des produits du quotidien réconfortants, comme l'alcool, le tabac, le sucre, les sodas, etc.

Ces produits réconfortants (surtout si à la base, ils sont appréciés) peuvent alors devenir consommés excessivement.

Bien que cela apporte un certain mieux-être sur le moment, ces produits entrent dans la catégorie des "excitants" à plus moins long terme.

Ces derniers vont stimuler l'organisme, le faire fonctionner plus rapidement que d'ordinaire. Comme nous l'avons vu, lors d'un trouble anxieux, un organisme qui fonctionne rapidement provoque de l'anxiété.

Exemple de l'alcool : Au moment et pendant la consommation, l'alcool va potentiellement avoir un effet relaxant, apporter un certain mieux-être. Cependant, il va exciter tout le corps, tout l'organisme, et ceci au moment de la consommation, **mais aussi dans les jours qui suivent !**

Il est alors idéal, lorsqu'on subit un trouble anxieux, de **limiter au maximum** la consommation de ces produits excitants.

Privilégier les récompenses

Se priver complètement de quelque chose qu'on apprécie n'est pas forcément la meilleure solution non plus. Cela risquerait d'apporter encore plus de frustrations que ce qu'apporte déjà le trouble anxieux.

Sans tout stopper complètement, il est plus judicieux d'en réduire la consommation, ou plutôt de l'adapter positivement.

Dans le travail cognitif, un travail qui fonctionne très bien est celui du "conditionnement". Il est alors possible de limiter la consommation de ces produits en les considérant comme une récompense suite à un effort ou une réussite dans le processus de guérison.

Par exemple : Alors que ça vous angoissait jusque-là, vous arrivez à faire vos courses sans angoisse ou en arrivant à maîtriser vos montées d'anxiété.

Autorisez-vous alors un petit achat plaisir dans le magasin ou sur le chemin du retour, ou bien la consommation d'un produit une fois rentré chez vous.

L'esprit finira le plus souvent par associer les victoires, les moments de bien-être, à la récompense. Petit à petit, il tendra alors naturellement à chercher ces récompenses en limitant ce que vous cherchez à faire disparaître : votre état anxieux.

Principaux conseils

Ça y est, vous arrivez presque à la fin de cette partie accompagnement.

Je vous ai partagé les principales informations à connaître afin de surmonter votre anxiété.

Ces explications et conseils sont issus de mon ma propre expérience d'un trouble anxieux généralisé, avec trouble panique et agoraphobie, ainsi que de toutes mes discussions avec des personnes en souffrance.

Voici les principaux conseils à retenir :

- Consulter son médecin traitant
- Penser à un accompagnement psy
- Mettre en place une routine de relaxation
- Faire un travail cognitif sur les pensées anxieuses
- Éviter les recherches internet en fonction de ses symptômes
- Bien s'hydrater et manger correctement
- Se reposer un maximum
- Limiter la consommation de produits "excitants"

Conclusion

Subir un trouble anxieux est une expérience très difficile et désagréable. Parfois, une source en est à l'origine, d'autres fois, il s'agit d'une accumulation de facteurs, et dans certains cas, il ne semble pas y avoir de raison particulière.

Le quotidien se remplit de craintes, de peurs, de doutes, de questions, de désarroi ou de détresse. Il est loin d'être simple de se rassurer, et d'imaginer un avenir loin de toutes ces souffrances.

Malgré les efforts et la persévérance, il est parfois difficile d'en voir le bout, d'espérer, et de se demander s'il ne serait pas plus simple de baisser les bras.

Un nouvel espoir

Vous n'êtes pas seul.e !

Dans ce flot infernal de tourments, des balises lumineuses subsistent. Des solutions auxquelles à agripper fermement afin d'être guidé vers la surface.

Mais aussi des professionnels de santé bienveillants, et des personnes qui ont vécu cet enfer.

« Avec les bonnes informations, les bons outils et les bonnes solutions, vous pouvez ET VOUS ALLEZ vous en sortir ! »

Vous êtes arrivé.e au terme de cet accompagnement, où j'ai essayé de regrouper toutes les informations importantes à connaître sur les troubles anxieux, et les solutions les plus efficaces pour retrouver une vie loin de ces souffrances.

Fin

N'hésitez pas à vous inscrire sur le site internet afin de profiter des différentes fonctionnalités proposées.

Prenez soin de vous.