

JE SOIGNE MON ANXIÉTÉ

Par. Le Dr Charlotte Tourmente

©http://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/psycho/anxiete/je-suis-anxieux-mais-je-me-soigne_16245.html#xtor=EPR-1000002224
actu. Mise en ligne 2015 05 09

Excellente nouvelle pour tous ceux qui souffrent d'anxiété. Il est possible d'en sortir !

L'anxiété est e suis anxieux, mais je me soigne !

Excellente nouvelle pour tous ceux qui souffrent d'anxiété. Il est possible d'en sortir ! L'anxiété est une émotion normale, à l'instar de la joie ou de la colère, mais certains gèrent moins bien ce sentiment désagréable, qui finit par leur gâcher la vie.

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Comment s'explique-t-elle ?

Et surtout comment y échapper ?

Décodage de l'anxiété

Il est ici question de l'anxiété "banale", normale, qui survient ponctuellement dans la vie de tous les jours et est bien tolérée par celui qui en souffre. Ce sentiment se distingue des troubles anxieux qui traduisent une anxiété pathologique et envahissante et sont la cause d'une grande souffrance.

Tous les anxieux reconnaîtront les symptômes de cette émotion pénible : une inquiétude tenace, un malaise, le coeur qui bat la chamade, la bouche sèche... L'inquiétude est intense, source de tension et d'appréhension. Le plus souvent, dans le cadre de l'anxiété normale et non des troubles anxieux, elle a une origine précise, une situation qui l'explique : un examen, une réunion importante où l'on prend la parole en public, le problème de santé d'un proche. Une personne anxieuse a souvent la crainte qu'un événement désagréable survienne, elle anticipe les conséquences négatives et a tendance à les amplifier. Les ruminations sont fréquentes et tournent en boucle, de façon stérile. Un sentiment d'impuissance peut également déstabiliser l'anxieux et le laisser complètement démuni.

L'anxiété traduit une situation inconfortable, où nous ne nous sentons pas en sécurité. Elle n'est pas synonyme de stress, un mécanisme d'adaptation à une agression, où le corps produit de l'adrénaline et d'autres hormones afin d'échapper à ce qui est perçu comme un danger. L'anxiété peut survenir suite à un stress, mais l'anticipation de situations négatives reste au premier plan.

Comprendre les raisons de sa nature anxieuse

C'est le premier pas vers la déculpabilisation et une façon de vivre plus apaisée.

Les causes de l'anxiété sont souvent multifactorielles et intriquées les unes dans les autres. Le livre "Sortir de l'anxiété" de Xavier Cornette de Saint-Cyr et Mona Poisson, aux éditions Jouvence en énumère plusieurs : certains événements de vie, les conflits familiaux, une insécurité affective ou des dévalorisations dans l'enfance, des parents anxieux, une maladie, un environnement professionnel stressant, une vulnérabilité individuelle,...

Les anxieux ont tendance, sans s'en rendre compte, à nourrir des croyances anxiogènes qui entretiennent le manque de confiance (je suis nul, je n'ai pas de chance, je ne suis pas doué,...) et renforcent l'impression qu'ils ne sont pas capables de faire les choses dont ils rêvent.

Ils sont aussi perfectionnistes (ce qui majore l'anxiété), souvent pessimistes, dans un grand besoin de contrôle. Ils ont une grande tendance à ruminer, de façon stérile, amplificatrice de l'anxiété, ce qui ne permet pas de prendre du recul et de résoudre le problème.

Autres caractéristiques fréquemment observées : une dépression (qui majore l'anxiété car la personne ne voit pas comment se sortir de cet état mélancolique) ; une mauvaise gestion des émotions (l'émotion négative qu'est l'anxiété traduit le fait qu'un besoin d'affection, de confiance, d'estime de soi ou de sécurité n'est pas comblé). Il faut ajouter à cela les questions existentielles ou les interrogations concernant le sens donné à sa vie, notamment aux périodes critiques comme un divorce, un changement d'activité...

Échapper à l'anxiété

Les médicaments se révèlent parfois indispensables pour passer le cap aigu de l'anxiété et pouvoir débiter un travail thérapeutique. Attention, les anxiolytiques ne doivent pas être pris plus de trois mois au maximum.

Consulter un psychologue ou psychiatre pour une thérapie est la meilleure solution, afin de bénéficier d'un regard extérieur, bienveillant et neutre, sur soi et les problèmes que l'on rencontre. Le thérapeute aide à prendre de la distance vis-à-vis des problèmes, ce que les personnes anxieuses oublient de faire tant elles sont envahies par les pensées négatives.

Reste à trouver l'interlocuteur qui nous inspire confiance et le type de thérapie qui nous convient... Le bouche à oreille, un contact conseillé par le médecin généraliste, sont des aides pour identifier le bon thérapeute mais le "feeling" est très important. Faites-vous confiance, formulez des demandes claires au thérapeute et faites un point régulier sur ce que la thérapie vous apporte. Il peut s'agir d'une psychothérapie, de thérapies comportementales et cognitives, brèves, dont le but est d'identifier le fonctionnement cognitif (intellectuel) et d'initier des changements de comportement. Certains préféreront la psychanalyse.

Respirer, méditer, prendre soin de soi...

À cette prise en charge peuvent s'ajouter des petits plus : relaxation, exercices de respiration, massages... Toutes les techniques de relaxation ont leur place en cas d'anxiété et leur pratique régulière apportera apaisement et détente.

La méditation en pleine conscience a été développée aux Etats-Unis par Jon Kabat-Zin, sous le nom de Mindfulness. Elle consiste à observer avec bienveillance son corps et son esprit, en se centrant sur l'instant présent.

La sophrologie amènera à un état de relaxation, entre veille et sommeil, loin du stress et de l'anxiété, et peut s'apprendre à l'aide de CD ou chez un sophrologue. Le yoga apprendra à détendre corps et esprit, grâce à l'enchaînement de postures et un travail sur la respiration.

La psychologie positive est intéressante pour s'attacher à repérer ce qui est positif dans son existence et à apprendre à savourer le moindre moment de plaisir. Il s'agit d'une sorte de conditionnement positif, particulièrement appréciable pour les tempéraments pessimistes ou lorsque l'angoisse obscurcit le paysage...

L'hypnose offre un travail à la fois conscient et inconscient qui permet de débloquer certains nœuds et adopter de nouveaux comportements.

Prendre soin de soi, avec bienveillance et douceur, est primordial en ces temps agités et déstabilisants. Tout d'abord grâce à un geste simple, en commençant à bien respirer... La respiration est automatique et c'est un réflexe, mais lors d'un "pic d'anxiété", on a tendance à respirer plus rapidement et superficiellement. Xavier Cornette de Saint-Cyr et Mona Poisson

conseillent un exercice en quatre temps : assis, le dos droit, inspirez lentement et profondément ; garder l'air dans vos poumons en comptant jusqu'à 4 ; expirer par la bouche lentement ; retenir votre souffle en comptant jusqu'à 4. Ce cycle respiratoire est à pratiquer trois fois en observant ce que l'on ressent. À faire dès à présent et plusieurs fois par jour, en prévention, avant une situation angoissante ou lorsque l'anxiété devient envahissant !

Entretenir une relation plus douce, moins pessimiste, avec soi-même est essentiel : les pensées négatives sapent l'estime de soi. Pour diminuer leur fréquence, il faut déjà apprendre à les repérer, en prendre conscience car elles sont tellement automatiques que nous finissons par ne plus les remarquer alors qu'elles conservent leur potentiel destructeur. En parallèle, augmenter les phrases bienveillantes, encourage, stimule et met en confiance.

Privilégier les relations positives et épanouissantes, s'accorder une pause dans un spa, s'offrir un massage faire un hammam, une cure de thalassothérapie, écouter une musique relaxante, pratiquer un sport que l'on aime, apprécier un moment tout simple (la joue caressée par un rayon de soleil en prenant un café en terrasse, écouter le chant d'un oiseau, contempler un paysage)... offrent des "bouffées d'oxygène" particulièrement appréciables.

Mens sana in corpore sano disaient les Anciens et ils avaient tout compris ! Prendre soin de soi, c'est aussi avoir une bonne hygiène de vie : rien de tel qu'un équilibre épanouissant entre la vie personnelle, le travail, les loisirs et le repos pour chasser l'anxiété. Les produits excitants, comme l'alcool et le tabac, doivent être arrêtés et la consommation de café réduite. La pratique régulière d'un sport, le respect de ses besoins de sommeil, sont également bénéfiques sur l'anxiété.