

**TANYA J. PETERSON**



# BYE BYE ANXIÉTÉ

**101 EXERCICES**

**POUR METTRE FIN AUX PEURS, ANGOISSES,  
PHOBIES ET AUTRES PANIQUES !**

**Guy Saint-ean**  
ÉDITEUR

**TANYA J. PETERSON**



# BYE BYE ANXIÉTÉ

**101 EXERCICES**

**POUR METTRE FIN AUX PEURS, ANGOISSES,  
PHOBIES ET AUTRES PANIQUES !**

**Guy Saint-ean**  
ÉDITEUR



**BYE BYE  
ANXIÉTÉ**

**Guy Saint-Jean Éditeur**

4490, rue Garand  
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6  
450 663-1777  
info@saint-jeanediteur.com  
saint-jeanediteur.com

.....

**Données de catalogage avant publication disponibles à Bibliothèque et Archives nationales du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.**

.....

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.

Financé par le  
gouvernement  
du Canada



Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Publié initialement en 2020 sous le titre *101 Ways to Stop Anxiety : Practical Exercises to Find Peace and Free Yourself from Fears, Phobias, Panic Attacks, and Freak-Outs* par Skyhorse Publishing Inc., New York

© Tanya J. Peterson, 2020, pour le texte en anglais

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2020, pour l'édition en langue française publiée en Amérique du Nord

Traduction : Carine Marti Lombardo

Adaptation québécoise : Julie Bourgon

Correction : Sara Marcoux

Conception graphique de l'intérieur : Olivier Lasser

Conception graphique de la couverture : Dorian Danielsen

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2019

ISBN : 978-2-89758-963-9

EPUB : 978-2-89758-964-6

PDF : 978-2-89758-965-3

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

ASSOCIATION  
NATIONALE  
DES ÉDITEURS  
DE LIVRES

Guy Saint-Jean Éditeur est membre de  
l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).

**TANYA J. PETERSON**

**BYE BYE  
ANXIÉTÉ**

**101 EXERCICES**

**POUR METTRE FIN AUX PEURS, ANGOISSES,  
PHOBIES ET AUTRES PANIQUES !**

Guy Saint-ean  
ÉDITEUR



# INTRODUCTION

« Le meilleur moyen de sortir d'une difficulté est d'y faire face. »

— ROBERT FROST

L'anxiété est un piège qui se resserre autour de nous et nous étouffe. L'anxiété, l'inquiétude et la peur usurpent nos pensées et nos émotions, dictent nos actions et limitent grandement notre capacité à profiter de la vie. De quelle manière l'anxiété affecte-t-elle votre propre vie ? (Cochez toutes les réponses pertinentes.)

- Je pense sans arrêt à des choses qui se sont produites dans le passé.
- Je m'inquiète de ce que l'avenir me réserve, que ce soit demain ou dans quelques années.
- Je ressens à la fois de la fatigue et de la nervosité.
- Souvent, je me coupe de tout.
- J'ai beaucoup de pensées confuses et tenaces.
- J'ai un petit nombre d'inquiétudes précises et intenses.
- Je me sens écrasé.
- J'évite les gens et certaines situations.
- Je me sens coincé.
- J'ai essayé de me débarrasser de mon anxiété, mais sans succès.
- Mes relations en souffrent.
- Mon travail en souffre.
- Je souffre.

Que vous ayez coché toutes les cases ou une seule d'entre elles, vous voilà à l'endroit idéal pour affronter votre anxiété, la dépasser et aller vers la vie que vous souhaitez. Avec ce livre, vous prendrez votre élan.

Les 101 trucs, outils et exercices que vous êtes sur le point de découvrir proviennent de chercheurs, de médecins et de personnes qui vivent avec l'anxiété. Je m'en suis moi-même servie pour me libérer de la mienne, et j'ai aidé des gens de tous âges et de tous horizons à se familiariser avec ces outils, grâce auxquels ils ont pu se défaire de l'emprise de l'anxiété.

Vous remarquerez que je parle de « nous » dans ce livre, car je fais partie de ces millions d'individus qui vivent ou ont vécu avec l'anxiété.

Chacun des trucs que vous découvrirez ici est efficace, mais certains vous plairont plus que d'autres. Nous sommes tous uniques, et les façons dont nous vivons l'anxiété le sont donc également. Ce qui fonctionne à merveille pour une personne peut ne pas convenir à une autre. Avec de la patience, de l'exercice et de la persévérance, vous découvrirez vite vos techniques favorites.

L'outil le plus puissant de tous est en fait le 102<sup>e</sup> : c'est vous. *Vous* serez la personne qui mettrez en œuvre les actions nécessaires pour triompher de l'anxiété.

Libérons-nous du piège de l'anxiété et redonnons toute sa place au bien-être dans notre vie !



# PARTIE 1

## **SURANALYSER À OUTRANCE**

**L'anxiété fonctionne comme un système d'alarme déréglé. Elle vous hurle des pensées dans la tête : inquiétudes, suppositions, hypothèses, scénarios catastrophes et croyances négatives. Le pire, c'est que ce système d'alarme ne s'arrête jamais. Et les pensées anxieuses ne cessent d'affluer, sans relâche.**

**Dans cette section, vous apprendrez à faire taire cette alarme afin de couper court à cette suranalyse anxieuse et de libérer votre esprit pour qu'il accueille de meilleures pensées.**

# 1. J'AI CETTE PENSÉE SELON LAQUELLE...

L'anxiété se plaît à envahir l'esprit comme si elle était chez elle. Il est d'ailleurs possible d'avoir en tête plusieurs pensées anxieuses à la fois, qui vous accaparent alors complètement. Vos pensées anxieuses semblent très réelles, c'est pourquoi il est facile de s'y empêtrer. Prendre du recul pour vous en distancier vous aidera à freiner cette anxiété.

L'esprit humain est extraordinaire. Vous pouvez penser des tas de choses, même des choses qui ne sont pas réelles. Fermez les yeux un instant et pensez à un écureuil à votre fenêtre. Imaginez maintenant qu'il mesure deux mètres de haut. Et qu'il est violet. Il transporte votre dessert favori et il est à la fenêtre pour vous en offrir une part.

Maintenant, ouvrez les yeux. Votre esprit avait probablement donné une apparence bien réelle à cet écureuil. Pourtant, vous ne croyiez pas vraiment que l'écureuil était là, car vous saviez qu'il ne s'agissait que d'un exercice. Vous aviez conscience que vous pensiez à un écureuil violet géant portant un dessert. Vous pouvez faire appel à cette idée pour faire taire votre anxiété lorsque vous suranalysez.

Quand soucis et croyances négatives tournent en boucle dans votre esprit et que vous avez l'impression de perdre la tête, désamorcez-les en jouant à « J'ai cette pensée selon laquelle... ». Si vous avez peur des rongeurs et que vous craignez qu'un écureuil gigantesque apparaisse à votre fenêtre avec un dessert, rappelez-vous : « J'ai cette pensée selon laquelle un écureuil monstrueux et porteur d'une gâterie va apparaître devant moi. Ce n'est qu'une pensée. » Puis, portez votre attention sur ce que vous faites à cet instant précis.

C'est dans cet espace qui existe entre vous et vos pensées anxieuses que réside la paix. Reconnaissez la pensée comme étant une simple pensée, puis vivez le moment présent. Faites cela à répétition, et cet espace grandira pour contribuer à freiner l'anxiété.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Énumérez trois pensées anxieuses qui vous embêtent fréquemment. Réécrivez chacune d'elles en utilisant le schéma « J'ai cette pensée selon laquelle... ». Comment un tel recadrage de vos pensées peut-il vous aider à apaiser votre anxiété ?**

## 2. IMAGINEZ LES POSSIBILITÉS

L'anxiété peut parfois vous contrôler avec deux petits mots : « Et si ? ». Ces mots ne constituent pas un problème en soi ; ils peuvent même vous faire entrevoir des possibilités emballantes (« Regarde ces oiseaux. Et si les gens pouvaient voler comme ça ? »).

« Et si ? » n'est pas une mauvaise question. Le problème n'est pas la question. Les questions sont synonymes de curiosité, d'apprentissage et de croissance. Le problème, c'est que l'anxiété crée des réponses anxieuses. L'anxiété répond à ses propres « et si » de manière à vous causer encore plus d'inquiétude. En réponse à : « Et si je trouvais le courage de m'inscrire à ce cours de dessin ? », l'anxiété peut immédiatement remplir vos pensées de possibilités désastreuses et de raisons pour lesquelles vous ne devriez pas gaspiller votre argent pour grossir les rangs de tous ces artistes en herbe. L'anxiété peut étouffer vos rêves.

Reprenez le contrôle de vos pensées et coupez court à l'anxiété en puisant à même vos ressources intérieures. La prochaine fois que l'anxiété commencera à nourrir votre esprit d'inquiétudes avec ses questions et ses réponses négatives immédiates, prenez un cahier et un crayon et délogez vos pensées anxieuses. Vous avez manqué le match de votre fille parce que la réunion s'éternisait ? Les pensées anxieuses démarrent. « Et si elle s'imaginait que je l'ai laissée tomber, et qu'elle est déçue ? Et si cela nuisait à notre relation ? »

- D'abord, répondez à l'anxiété avec vos propres idées. Elles n'ont pas à être réalistes. En fait, plus vos réponses seront fantaisistes, mieux ce sera, car l'humour et l'absurde détournent le sens de vos pensées et les éloignent de l'anxiété. Vous pourriez écrire que votre fille ira s'enrôler dans un cirque,

qu'elle vous reniera et vous fermera sa porte, ou d'autres réponses qui feront dérailler vos pensées anxieuses.

- Imaginez ensuite les possibilités réelles. Quelles sont les bonnes choses qui pourraient émerger de cette situation ? Et si votre dévouement au travail menait à une augmentation salariale ou à une promotion ? Et si vous pouviez favoriser une relation harmonieuse avec votre fille en l'emmenant au restaurant et en l'écoutant vous raconter son match ? Et si vous étiez pour elle un excellent modèle ? Imaginez les possibilités et écrivez-les.

Lorsque l'anxiété pose une question « et si », reprenez le contrôle de vos propres pensées en imaginant les possibilités et en répondant avec assurance. Imaginez ce magnifique tableau qui ne manquera pas de se dessiner sous vos yeux, une fois votre anxiété envolée.

# 3. RESPIREZ LENTEMENT, PROFONDÉMENT ET AVEC INTENTION

Vous êtes déjà muni d'un système pour réduire l'anxiété : votre respiration. Respirer intentionnellement est un moyen puissant de réduire les pensées anxieuses et d'améliorer votre bien-être.

Là où va la respiration, l'esprit suit ; là où va l'esprit, la respiration suit. Lorsque nos respirations sont rapides et superficielles, notre cerveau et notre corps ne reçoivent pas la quantité d'oxygène requise pour bien fonctionner. La respiration peu profonde crée de la tension et de l'agitation. Les pensées anxieuses suivent bien souvent. Le contraire est tout aussi vrai. Lorsque vous ressentez de l'anxiété et que vous suranalysez tout, votre respiration s'accélère et devient superficielle. La plupart d'entre nous ne reconnaissent pas automatiquement ce rapport de cause à effet entre l'anxiété et la respiration, mais nous pouvons tous apprendre à le reconnaître et à nous en servir pour garder l'esprit calme et l'anxiété à distance.

D'abord, voyez comment vous respirez normalement. De temps à autre, placez une main sur votre poitrine et observez le rythme de votre respiration. Puis, essayez de respirer plus rapidement. Si vous ressentez du stress, placez une main sur la poitrine et remarquez comment votre respiration la fait gonfler et redescendre. Quelle est la différence par rapport à votre manière normale de respirer, c'est-à-dire en l'absence de stress ? Une fois que vous aurez conscience de votre respiration, reprenez-en le contrôle pour atteindre un mieux-être.

Respirer intentionnellement peut grandement réduire l'anxiété. Lorsque votre esprit part au galop avec des pensées anxieuses et des inquiétudes, arrêtez ce que vous faites dès que possible et prêtez attention à votre respiration. Respirez intentionnellement et profondément. Inspirez lentement en comptant 1, 2, 3... aussi longtemps que vous le pouvez. Faites une pause. Expirez lentement en comptant jusqu'au même chiffre, voire un ou deux de plus. Recommencez.

Reliez vos pensées à votre respiration. Lorsque vous inspirez et expirez, concentrez-vous sur les chiffres que vous énumérez lentement. Prêtez attention aux sons et aux sensations qu'entraîne votre respiration. Votre esprit tentera de revenir à des pensées anxieuses. Ne luttez pas contre elles et ne vous concentrez pas sur elles. Redirigez simplement, doucement, vos pensées vers votre respiration. De l'oxygène affluera dans votre cerveau et votre corps. Vos muscles se détendront. Votre esprit s'apaisera. Et l'anxiété diminuera.

Pour contrer durablement l'anxiété, faites de la respiration intentionnelle un exercice quotidien.

## JE PASSE À L'ACTION

Apprenez la respiration alternée (*nadi shodhana*).

Cet exercice de respiration profonde équilibre l'oxygène dans les deux hémisphères du cerveau et permet de calmer le stress et l'anxiété. Faites-en l'essai maintenant :

- 1. Assoyez-vous confortablement, le dos droit et la main gauche sur la cuisse.**
- 2. Levez la main droite devant le visage et placez l'index et le majeur entre vos sourcils. Placez l'annulaire sur la narine gauche et le pouce sur la narine droite.**
- 3. Bouchez la narine droite avec le pouce. Inspirez lentement par la narine gauche.**

- 4. Marquez une pause à la fin de l'inspiration. Bouchez la narine gauche avec l'annulaire tout en décollant le pouce de la narine droite. Expirez par la narine droite.**
- 5. Inspirez par la narine droite, marquez une pause à la fin de l'inspiration. Bouchez la narine droite avec le pouce tout en décollant l'annulaire de la narine gauche. Expirer par la narine gauche.**
- 6. Répétez ces gestes pendant plusieurs cycles de respiration.**

**Pratiquée quotidiennement, la respiration alternée aide à réduire l'anxiété à long terme.**

## 4. FABRIQUEZ UN BOCAL DE PENSÉES

Un bocal de pensées est un contenant dans lequel placer des idées d'activités pour diriger l'esprit vers autre chose. C'est un outil pratique pour éloigner les pensées anxieuses.

L'anxiété nous fait ruminer nos pensées ad nauseam. Nous nous tourmentons à ressasser des inquiétudes familières, à y réfléchir et à les suranalyser. Nous finissons empêtrés dans ces ruminations anxieuses si profondément ancrées en nous. Une bonne façon d'y échapper est de penser à autre chose.

Cependant, lorsque nous sommes aux prises avec l'anxiété, il est difficile de penser à autre chose, car notre cerveau semble fonctionner par défaut sur le mode « pensées anxieuses ». Vous pouvez vous y soustraire en compilant une série d'idées à consulter quand les pensées anxieuses vous assaillent.

Vous allez donc collectionner les pensées. Il vous faudra un endroit où les entreposer pour y avoir accès facilement. Faites votre choix selon votre personnalité et votre mode de vie. Vous pourrez écrire des idées sur des bouts de papier que vous déposerez dans un bocal ou une boîte, ou dressez une liste d'idées dans un cahier ou sur votre téléphone. Vous pourriez décorer votre bocal, votre boîte ou votre cahier, ce qui vous permettra de vous approprier la démarche et la rendre agréable.

Selon la méthode choisie, notez des mots ou des phrases. Le but est de compiler des idées vers lesquelles vous tourner lorsque vous suranalysez : la natation, les oiseaux, les voitures, votre saison préférée, la cuisine, les

viles que vous souhaitez visiter – tout peut devenir un bon sujet (du moment qu’il ne provoque pas d’anxiété en vous).

Pris au piège des pensées anxieuses, il est difficile de nous en détacher mentalement pour penser à autre chose. Avec ce recueil d’idées en main, vous pourrez en choisir une et ainsi savoir immédiatement sur quoi reporter votre esprit. Une fois le sujet choisi, vous y réfléchirez de manière aussi détaillée que possible. Et si les pensées anxieuses reviennent, redirigez-les vers ce même sujet. Plus vous répéterez l’exercice, plus il sera efficace, jusqu’au jour où vous détournerez tout naturellement votre attention de vos pensées anxieuses.

## 5. PÊCHER SANS HAMEÇON

« Pêcher sans hameçon » est un état d'esprit qui illustre le concept bouddhiste de la *shenpa*. Si ce terme désigne l'« attachement », la réputée nonne bouddhiste Pema Chödrön en donne une définition plus large : selon elle, vivre la *shenpa*, c'est devenir accro ! Lorsque nous luttons contre les pensées anxieuses et que nous suranalysons tout à outrance jusqu'à nous trouver piégés par l'anxiété, nous faisons l'expérience de la *shenpa*.

Imaginez un leurre de pêche équipé d'un hameçon pointu. Imaginez maintenant un pêcheur qui s'accroche lui-même le doigt à l'hameçon. Conçu pour retenir une proie, l'hameçon s'enfoncera profondément dans sa chair, et le pêcheur saura qu'il ne peut pas (ou qu'il ne devrait pas) simplement retirer l'hameçon de sa main. Plus il se débattrait, plus l'hameçon s'ancrerait profondément. Ce sera douloureux, et cette agréable journée de pêche s'en trouvera sans doute compromise.

Les pensées anxieuses sont comme des hameçons. Une fois votre esprit accroché, vous ne pouvez pas vous en défaire facilement. Une façon d'éviter la *shenpa* est d'éviter l'hameçon dès le départ. Cet exercice de visualisation entraînera votre esprit à éviter les hameçons et les pensées négatives.

Fermez les yeux et visualisez un lac calme et limpide. Vous pêchez, assis dans un bateau. Jetez un coup d'œil à ce qui se passe sous l'eau. Remarquez les dizaines de poissons qui y nagent. Chacun porte un symbole qui représente une de vos pensées anxieuses ou une de vos inquiétudes. Imaginez-vous en train de lancer votre ligne à l'eau à répétition, sans jamais rien attraper. Il n'y a pas d'hameçon sur votre ligne. Les poissons ne peuvent y mordre et s'y accrocher : les pensées glissent.

Pendant cet exercice, respirez profondément et détendez-vous consciemment. Détournez-vous des poissons et de vos pensées. Contemplez le lac paisible et son environnement. Que voit votre esprit ? Quels sons vous entourent ? Quelle sensation le contact de l'air sur votre peau vous procure-t-il ? Visualisez les choses en détail. Profitez de votre lac tandis que vos pensées nagent sous vous, sans être accrochées. Vos pensées anxieuses n'ont pas de prise sur vous, car vous ne vivez pas la *shenpa*.

Il faut s'exercer, faire de nombreux voyages de pêche sans hameçon, mais il est possible de décrocher de ses pensées anxieuses. Et quand vous vous défaites ainsi de ces attaches, vous avez la liberté de propulser votre bateau vers l'avant.

## 6. SUIVEZ LE *FLOW*

N'est-il pas frustrant, et humain, après une période d'activité intense, alors que vous êtes stressé, angoissé, épuisé et enfin prêt à faire une pause pour vous détendre, de voir l'anxiété apparaître et vous renvoyer à vos angoisses et autres ruminations ? En fait, avant que vous ne décidiez de vous détendre, vos pensées étaient moins noires.

C'est une caractéristique très commune de l'anxiété. Dès que vous prenez une pause, les inquiétudes, les peurs et les pensées négatives se hâtent de combler le vide. Le repos peut devenir plus drainant que le travail, les études et les tâches qui y sont reliées. Vous n'avez pas à laisser l'anxiété ruiner votre détente. L'anxiété a peut-être longtemps mené votre vie, mais ce n'est plus le cas. Vous pouvez reprendre le contrôle de vos temps libres et de vos pensées.

Selon le D<sup>r</sup> Mihály Csíkszentmihályi, professeur et chercheur en psychologie positive, le *flow* (mot anglais qui signifie « flux ») est l'une des composantes principales de la santé mentale et du bien-être. C'est un état dans lequel vous êtes engagé quand vous faites une activité tellement agréable que toutes les pensées disparaissent, anxiété comprise. Votre concentration est intense, votre esprit est calme et totalement ancré dans l'expérience. En faisant quelque chose qui vous mène dans le *flow*, vous cessez de vous inquiéter et de ruminer, et vous commencez à profiter de la vie.

Nous avons tous une personnalité et des champs d'intérêt, des talents et des habiletés qui nous sont propres. Les activités qui vous permettent une immersion parfaite vous seront donc uniques. Lancez-vous dans cette aventure palpitante qui consiste à explorer diverses activités de loisir ou de bénévolat pour découvrir ce passe-temps qui vous fera perdre la notion du

temps. Visez des activités suffisamment stimulantes pour vous intéresser, mais pas trop difficiles pour ne pas créer du stress ou de la frustration.

Le plaisir devrait venir de l'intérieur. Vous vivrez l'expérience du *flow* quand vous en ressentirez les bienfaits en vous-même, comme un soulagement de l'anxiété. Vos pensées seront calmes. Mais attention : si vous faites quelque chose par simple souci de bien paraître ou pour récolter des compliments, vous passerez très certainement à côté du *flow*.

S'accorder une pause en dehors du temps pour soulager stress et anxiété est capital pour la santé mentale. En plongeant votre être tout entier dans ce flux généré par une activité positive, vous verrez vos pensées anxieuses se dissoudre dans l'instant et au fil du temps.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Prenez des magazines et des catalogues, des ciseaux, du ruban adhésif ou de la colle et du papier. Commencez à découvrir où créer votre *flow* en feuilletant les magazines et catalogues pour trouver des images d'endroits et de personnes faisant des choses qui vous semblent agréables.**

**Découpez les images, collez-les sur le papier, et conservez-les pour y puiser l'inspiration.**

## 7. COLOREZ VOS PENSÉES

Les pensées anxieuses prennent différentes formes. Parmi elles, on trouve ce qu'on appelle la « pensée en noir et blanc », un type de pensée négative qui se cache souvent derrière l'anxiété, la dépression et d'autres troubles de santé mentale. Ce mode de pensée, également connu sous le nom de « tout ou rien », fait des ravages. Il génère ou aggrave l'anxiété.

Quand vous vous surprenez à utiliser des mots comme « toujours », « jamais » ou « tout », il est probable que vous soyez en train d'utiliser la pensée « tout ou rien ». La pensée en noir et blanc peut aussi mobiliser des mots et des phrases qui expriment le jugement : « Je suis un mauvais parent. » Ce type de pensée est comme une vision en tunnel pour l'anxiété. La pensée en noir et blanc vous fait croire que *toutes* vos pensées anxieuses sont réelles et que les choses ne s'amélioreront *jamais*. Changez ce schéma de pensée pour aider à réduire votre anxiété. Modifiez vos pensées en noir et blanc en y ajoutant de la couleur.

Commencez cet exercice en réfléchissant aux pensées en noir et blanc qui stimulent la majorité de vos inquiétudes. Faites un remue-méninges : notez dans un journal, un carnet ou un document informatisé les pensées anxieuses qui vous viennent en tête. Comme pour tous les exercices de ce livre, celui-ci doit être répété dès que vous en ressentez le besoin.

Ensuite, choisissez une pensée et écrivez-la à l'encre noire en haut d'une feuille. Il est maintenant temps d'élargir vos pensées et de créer de nouvelles possibilités. À l'aide de feutres, de crayons de couleur ou de polices de caractère de différentes couleurs sur votre ordinateur, énumérez autant de pensées et de possibilités que vous le pouvez pour déconstruire la pensée en noir et blanc. Vous pourriez énumérer ce que vous faites bien, les façons dont vous vous occupez de vos enfants, les signes que vos enfants

sont heureux et épanouis, et n'importe quel autre élément positif au sujet de vous-même, de vos aptitudes parentales et de vos enfants. Servez-vous d'une couleur différente pour chaque élément de votre liste afin de renforcer l'idée que les couleurs élargissent le spectre de vos idées et limitent la pensée « tout ou rien ».

Plus vous ferez cet exercice, plus vous aurez conscience de vos pensées en noir et blanc. À mesure que vos pensées s'élargiront, vous laisserez derrière vous les pensées limitées par l'anxiété et, ce faisant, vous surmonterez à la fois la pensée automatique et l'anxiété elle-même.

## 8. ACCEPTEZ VOTRE ANXIÉTÉ POUR VOUS EN LIBÉRER

La thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE) est une approche basée sur la recherche. Utilisée pour la santé mentale et le bien-être, y compris la réduction de l'anxiété, elle nous apprend à accepter certains éléments de notre vie, notamment les pensées anxieuses. Cela semble horrible, n'est-ce pas ? Pourquoi vouloir accepter l'anxiété ? Ne serait-ce pas alors capituler et donner raison à ces pensées ? Malgré les apparences, « l'acceptation » ne signifie pas de baisser les bras devant les pensées anxieuses, de capituler et de se résigner à vivre avec elles.

Dans le cadre de la TAE, l'acceptation est un état d'esprit libérateur. Imaginez un piège à doigts, un de ces tubes de papier dans lequel on insère un doigt dans chaque extrémité. Si vous en avez déjà fait l'essai, vous savez que plus on tire sur les extrémités du tube, plus celui-ci se resserre sur les doigts. Il est impossible de dégager vos doigts du tube en luttant contre lui. La même chose est vraie de l'anxiété.

Imaginez le piège de papier sur vos doigts. Prenez une inspiration lente et profonde, et détendez-vous. Plutôt que de tirer frénétiquement pour libérer vos doigts du piège, acceptez que celui-ci se trouve sur vos doigts. Laissez-le là et rapprochez doucement vos doigts l'un de l'autre. Observez le piège qui se comprime et retirez vos doigts.

La seule manière de vous libérer du piège à doigts est d'accepter sa présence et de vous détendre. Accepter vos pensées anxieuses ne veut pas dire que vous y croyez, pas plus que vous n'acceptez leur contenu. Vous acceptez plutôt le fait que maintenant, à cet instant, des pensées anxieuses

sont présentes dans votre esprit, comme un piège à doigts. C'est tout. Vous avez des pensées anxieuses et vous le reconnaissez. C'est un fait.

Lorsque vous remarquez et acceptez vos pensées anxieuses, au lieu de lutter contre elles, vous ne vous concentrez plus sur l'anxiété. Cette acceptation vous aide à détourner vos pensées de l'anxiété et peut-être à trouver un sentiment de paix intérieure. Cela dit, accepter l'anxiété ne va pas toujours de soi. Il pourra être utile de garder à portée de main un piège à doigts pour vous rappeler de cultiver la paix intérieure, en acceptant simplement la présence de l'anxiété plutôt qu'en vous concentrant sur elle.

## 9. PAR QUOI REMPLACER VOS PENSÉES ANXIEUSES ?

À quoi ressemblera votre vie une fois l'anxiété partie et vos pensées devenues calmes et agréables ? Avant de poursuivre votre lecture, prenez le temps de réfléchir et de répondre à cette question dans votre carnet de notes. Écrivez, griffonnez, dessinez, collez des images : répondez à cette question d'une manière qui est, pour vous, porteuse de sens. C'est l'occasion d'oser rêver à cette belle vie que vous êtes en train de mettre en place. Comment vos relations changeront-elles quand l'anxiété ne vous tirera plus vers le bas ? Et le travail ? Vos activités ? Votre mode de vie ? Quelles pensées occuperont votre esprit ?

Imaginer votre esprit libre d'anxiété contribuera grandement à endiguer les pensées anxieuses. Cela dit, vos efforts resteront vains si vous ne remplacez pas ces pensées anxieuses par autre chose. Imaginez qu'il y a un trou dans votre jardin. Chaque jour, votre système d'arrosage automatique remplit ce trou d'eau. Or, l'eau attire les moustiques, si bien que chaque jour vous sortez vider l'eau du trou. Comme c'est un grand trou, cela exige beaucoup de temps et d'énergie... Mais dès le lendemain, le système d'arrosage se remet en marche et le remplit à nouveau.

Ce cycle irritant continuera de gâcher votre vie à moins que vous ne remplissiez le trou d'autre chose. Vous pourriez y planter un arbre ou un rosier, par exemple, et ainsi ajouter de la beauté et du plaisir à votre vie.

Par quoi allez-vous remplacer les pensées anxieuses qui vous préoccupent ? En faisant le petit exercice qui suit, vous trouverez peut-être des pistes de solution pour mieux occuper votre esprit. Utilisez votre cahier de notes pour inscrire vos réponses :

- À quoi pensez-vous quand vous n'avez pas de pensées anxieuses ?
- Quand vous êtes-vous senti le plus libre de pensées anxieuses ?
- Que se passerait-il dans votre esprit si les pensées anxieuses n'étaient pas aussi intenses ?
- Qu'aimeriez-vous faire différemment si l'anxiété ne vous retenait pas ?

Répondez consciencieusement à ces questions : vous cernerez ainsi par quoi vous souhaitez remplacer l'anxiété. Ne vous contentez pas de vider l'eau du trou. Semez-y de la beauté et aidez-la à s'épanouir.

# 10. CULTIVEZ VOS NOUVELLES PENSÉES

Ne serait-ce pas merveilleux d'avoir simplement une nouvelle pensée, meilleure et dénuée d'anxiété, pour qu'elle s'ancre spontanément dans notre esprit ? Si vous avez déjà tenté l'expérience, vous savez peut-être que, malheureusement, les choses ne se passent pas ainsi. La raison pour laquelle les nouvelles pensées ne remplacent pas automatiquement les anciennes, c'est qu'elles ont besoin de soins pour croître et fleurir dans notre esprit, et ainsi repousser les pensées anxieuses et négatives.

À mesure que les nouvelles pensées s'installent, il est important de les cultiver en y prêtant suffisamment d'attention. Pour ce faire, essayez les stratégies suivantes :

- **Reconnaissez les pensées positives et souvenez-vous-en.** Vous avez peut-être parfois l'impression que l'anxiété contrôle toutes vos pensées, mais si vous prenez le temps d'observer ce qui se passe véritablement, vous verrez que certaines d'entre elles sont totalement dénuées d'anxiété. Remarquez quand vos pensées ne sont pas minées par l'anxiété et notez-les. Le simple fait d'observer que tout n'est pas affaire d'anxiété peut être encourageant et motivant.
- **Cessez d'imiter l'anxiété.** L'anxiété se concentre sur les problèmes, mais si vous faites comme elle, cela ne fera que les amplifier davantage. Laissez donc l'anxiété s'ingénier à créer des pensées anxieuses et concentrez-vous sur la recherche de solutions pour déjouer ses mauvais tours.

- **Servez-vous de vos pensées et idées positives pour définir des objectifs tangibles et réalistes.** Laissez-vous guider par vos pensées et vos pistes de solutions aux problèmes suscités par l'anxiété. Si les nouvelles pensées ne remplacent pas instantanément les anciennes pensées anxieuses, c'est entre autres parce qu'elles demeurent intangibles. En revanche, dès lors que vous mobilisez vos nouvelles idées pour vous fixer des objectifs de vie « zéro anxiété », le renforcement positif s'enclenche. Créer et chercher à atteindre des objectifs – et les voir se concrétiser – renforce la validité des pensées positives. Au fur et à mesure que vous remplacez l'anxiété par des pensées positives, vous voguez de succès en succès.
- **Une fois vos premiers objectifs fixés (ou même un seul pour commencer), cultivez-les.** Créez un plan d'action, étape par étape, qui détaillera la façon dont vous comptez vous y prendre pour atteindre vos buts. À chaque étape, vous passez à l'action. Vous réduisez les pensées négatives et vous les remplacez par des pensées fondées sur la réalité, que vous avez créées et cultivées.

Remplacer les pensées anxieuses et négatives vous redonne de l'autonomie. Au lieu de rester pris au piège des pensées anxieuses, vous les transformez et, ce faisant, vous transformez votre vie et la personne que vous êtes.

## JE PASSE À L'ACTION

Écrivez un nouvel objectif que vous aimeriez atteindre. Ce pourrait être, par exemple : « Je vais me concentrer sur le match de soccer de ma fille plutôt que de m'inquiéter de ce que les autres parents peuvent bien penser et dire de nous. » Ensuite, réfléchissez à toutes les petites choses à faire en vue d'y arriver.

# 11. N'EN FAITES PAS UNE MONTAGNE

Lorsque l'anxiété est à l'œuvre, le cerveau humain réagit en faisant une montagne d'un rien. On parle alors de catastrophisme ou d'amplification. Avez-vous remarqué que votre anxiété exagère tout ? La moindre chose (un commentaire, un regard, un événement, une situation) peut prendre des proportions démesurées. Votre anxiété s'en trouve alors amplifiée, ce qui peut vous donner l'impression que votre vie tout entière est un problème insurmontable. (Oui, vous pouvez vous sentir complètement dépassé, car lorsque le phénomène d'amplification transpose une situation difficile à l'ensemble de votre vie, votre anxiété la transforme en montagne).

La bonne nouvelle, c'est que vous êtes tout à fait capable de gérer votre vie et de faire face à n'importe quelle situation anxiogène. Pour cela, il vous suffit de réduire la taille de la montagne créée par vos pensées anxieuses. Essayez cette technique :

- **Étape 1** : Remarquez quand vous pensez à de gros problèmes et à leurs conséquences. Prêtez attention aux inquiétudes, aux anticipations et aux peurs intenses.
- **Étape 2** : Interrompez ce que vous faites ; prenez plusieurs respirations lentes et profondes pour vous centrer et calmer votre système nerveux.
- **Étape 3** : Déterminez quelles sont vos inquiétudes. Prenez cinq minutes pour en dresser la liste par écrit. Une fois le temps écoulé, posez votre crayon.

- **Étape 4** : Maintenant que vous avez vos soucis sous les yeux, décomposez-les. Tout comme une montagne est constituée d'éléments divers, et non d'un seul bloc uniforme, il en va de même pour votre montagne de pensées anxieuses. Au lieu de considérer vos inquiétudes comme une grosse masse indivisible, voyez-les plutôt comme un amoncellement d'éléments distincts.
- **Étape 5** : Maintenant, commencez à découper la montagne en petites collines. Autrement dit, décomposez vos inquiétudes pour qu'elles soient plus faciles à gérer.
- **Étape 6** : Choisissez parmi les collines celle qui représente l'inquiétude la plus lourde à porter pour vous. À présent, portez votre attention uniquement sur ce problème. Quelles mesures concrètes pouvez-vous prendre pour l'amoindrir encore davantage ?
- **Étape 7** : Continuez ainsi à réduire la taille de la montagne et de toutes les petites collines.

La démarche qui consiste à réduire une montagne d'anxiété en petites collines demande du travail et du temps, mais avec de la patience et de la persévérance, vous en viendrez à bout.

## 12. VIVEZ DANS VOTRE ZONE NEUTRE

Nos pensées anxieuses vivent dans le passé, alors que nous ressasons ce qui s'est déjà produit. Parfois, elles se précipitent vers l'avenir lorsque nous nous inquiétons de ce qui pourrait arriver. En alternant ainsi entre passé et futur, elles évitent la zone neutre. La zone neutre c'est le moment présent, ce moment de notre vie que nous vivons à l'instant. Les pensées anxieuses tentent sans cesse de nous ramener dans le passé ou de nous propulser dans le futur.

Il se peut que vous pensiez encore et encore à quelque chose qui s'est produit il y a de nombreuses années ou il y a quelques minutes à peine. Il en va de même pour les inquiétudes qui concernent l'avenir. Vous vous inquiétez peut-être de devoir traverser la pièce pour aller parler à quelqu'un dans quelques secondes, ou encore des conséquences à long terme d'un événement. Quelle que soit la période où vous renvoie votre anxiété, l'objet des pensées anxieuses est toujours le passé ou l'avenir.

Vivre dans votre zone neutre, ce territoire du moment présent, peut vous aider à réduire votre anxiété et vos pensées anxieuses. Cette stratégie est connue sous le nom de pleine conscience et permet de lâcher prise. La pleine conscience vous encourage à vous détourner de vos pensées anxieuses et à les repousser d'un simple revers de la main.

Remplacez vos inquiétudes par des pensées relatives à ce qui est en train de se passer dans le moment présent. Pour cela, servez-vous de vos sens. Que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Quelle sensation percevez-vous ? Quelle odeur sentez-vous ? Quel goût percevez-vous ? Regardez

autour de vous et relevez les informations que vous renvoient vos sens. Pensez aux choses concrètes qui vous entourent en ce moment même.

La zone neutre n'est pas synonyme de vacuité. Lorsque vous vivez dans la zone neutre et centrez votre attention sur ce qui se passe à l'instant, vous n'avez rien à faire pour éviter ou repousser vos pensées anxieuses. Celles-ci continuent à tourner en rond et à jaillir, mais vous n'y prêtez pas attention. Vous privez l'anxiété du pouvoir qu'elle a sur vous. Plutôt que de vous attarder sur des pensées anxieuses, vous êtes investi dans le présent. Cela signifie que vous vivez votre vie, moment après moment, même si l'anxiété n'a pas totalement disparu. Plus vous vivrez dans votre zone neutre, plus vos pensées conscientes viendront remplacer vos pensées anxieuses.

# 13. RESTEZ SOURD AUX « JE DEVRAIS »

Avez-vous souvent en tête les mots « je devrais » lorsque vous pensez à vous ou à votre vie ? Les affirmations de ce genre vous sont-elles familières ?

- Je devrais faire plus d'exercice.
- Je devrais manger plus sainement.
- Je devrais travailler davantage.
- Je devrais consacrer plus de temps à ma famille.
- Je devrais gagner plus d'argent.
- Je ne devrais pas être aussi égoïste.
- Je devrais cesser de m'inquiéter autant.
- Je devrais être plus performant.
- Je devrais être autrement.

Cette liste est loin d'être exhaustive. Dans le monde de la psychologie et de l'accompagnement, ce genre d'affirmations entre dans la catégorie des distorsions cognitives, ces schémas de pensée erronés que nous pensons vrais. Lorsque les psychologues et thérapeutes voient leurs patients user de ces « je devrais » tyranniques et y croire dur comme fer, ils les mettent souvent en garde contre une forme d'autoflagellation. Car s'assommer de « je devrais » est loin d'être bienveillant.

Les « je devrais » sont des pensées anxieuses qui génèrent beaucoup de tension intérieure et de stress. Ils vous harcèlent, vous agressent et vous

empêchent de vous sentir bien dans votre peau. Ils vous empêchent d'avancer vers la vie agréable et sans anxiété dont vous rêvez.

La graine des « je devrais » a été plantée profondément en nous dès l'enfance et s'est développée pendant de nombreuses années, c'est pourquoi il peut être difficile de s'en débarrasser. Comme pour les autres aspects de l'anxiété, l'objectif n'est pas de vous interdire d'avoir ce genre de pensées, mais plutôt de ne plus les croire ou de ne plus les laisser définir votre valeur. Ces cinq étapes vous aideront à cesser de vous imposer ces fausses obligations :

- **Identification** : Relevez les fois où vous utilisez « je devrais ».
- **Conscientisation** : Considérez objectivement votre affirmation « je devrais » et le message qu'elle véhicule, sans pour autant y croire.
- **Remise en question** : Mettez en doute votre affirmation. Demandez-vous pourquoi vous ne devriez pas dire cela. Ensuite, examinez vos raisons et déterminez en quoi elles sont importantes. Poursuivez ainsi jusqu'à ce que vous n'ayez plus de raisons à donner pour répondre à tous vos « pourquoi ». Vos réponses correspondent-elles à vos valeurs et à vos objectifs de vie ?
- **Action** : Continuez à faire ce que vous pouvez et voulez faire pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

Apprenez à rester sourd à ces « je devrais » pour ne plus subir l'agression de ces pensées anxieuses.

## JE PASSE À L'ACTION

Choisissez l'une des plus grandes fausses obligations du type « je devrais » que vous vous imposez. « Devriez-vous » être un meilleur partenaire/ami/parent ? Peut-être « devriez-vous » manger plus sainement ?

**Maintenant, remplacez cette affirmation par une raison qui montre qu'elle est erronée. Par exemple, vous pourriez dire : « Je suis un parent tout à fait à la hauteur. Je consacre du temps à mes enfants et je m'assure qu'ils sont en sécurité, qu'on s'occupe d'eux et qu'on les écoute. »**

# 14. ENTRAÎNEZ VOTRE CERVEAU À ÉLIMINER LE BIAIS DE NÉGATIVITÉ

Le cerveau humain est conçu pour détecter les menaces, et ses centaines de milliers d'années de pratique en ont fait un expert en la matière. S'il est très performant pour rechercher les problèmes, il est également très doué pour les trouver et s'en inquiéter. C'est ce que les psychologues appellent le « biais de négativité ».

Au début de l'histoire de l'humanité, c'était une bonne chose et, dans une certaine mesure, c'est encore le cas aujourd'hui, car pour rester en vie et garantir notre sécurité, nous devons être vigilants face aux dangers. Cependant, chez les personnes anxieuses, ce biais de négativité surpuissant est devenu une mauvaise habitude. Heureusement, en entraînant son cerveau, il est possible de s'en défaire.

Vous êtes probablement conscient que des pensées négatives et anxieuses traversent votre esprit, par exemple quand vous vous inquiétez de vos supposées erreurs tout en fermant les yeux sur vos réussites, mais vous ne réalisez peut-être pas à quel point les problèmes potentiels vous préoccupent.

La première étape pour perdre cette habitude est de prendre conscience de ce biais négatif. Portez votre attention sur ce qui vous met en alerte et sur les pensées qui en résultent. Relevez vos schémas de pensée négatifs. Ensuite, pensez à des choses plus positives et plus réalistes.

Ces techniques de rééducation du cerveau se sont révélées efficaces :

- **Tenez un journal de gratitude.** Notez dans votre journal les petites choses (et les plus grandes) que vous appréciez. Dressez-y également une liste d'idées et de pensées positives. Ainsi, vous musclerez la capacité de votre cerveau à briser son biais de négativité.
- **Célébrez les choses qui vous inspirent de la gratitude.** Trouvez de petites choses à célébrer chaque jour, voire plusieurs fois par jour. Ces célébrations peuvent prendre plusieurs formes, de la plus simple à la plus élaborée. Faites une danse de la joie. Écoutez une de vos chansons préférées. Faites une promenade. Prenez une pause de dix minutes pour lire un chapitre d'un bon livre. Faites un dessin. Ces célébrations renforcent les aspects positifs de votre vie et constituent un excellent outil d'entraînement du cerveau pour réduire l'anxiété.

C'est par l'action, la patience (à l'égard de soi-même et du processus) et la persévérance qu'on modifie ses habitudes. Vous pouvez changer votre vie en entraînant votre cerveau à focaliser sur le positif pour en finir avec le biais de négativité.

# 15. METTEZ DE L'ORDRE DANS VOTRE CHAOS MENTAL

Il est difficile de faire taire nos pensées anxieuses quand on ne sait pas de quoi elles retournent exactement. Lorsque des inquiétudes et autres anticipations semblent continuellement envahir nos pensées, comment nous libérer de l'anxiété ? Souvent, commencer par mettre de l'ordre dans notre chaos mental est un bon début.

Lorsque l'on est anxieux, tout semble être source d'angoisse, alors que ce n'est généralement pas le cas. Un peu de tri et d'organisation vous aideront à reconnaître ce qui vous perturbe le plus afin de pouvoir y faire face et, ainsi, de réduire votre anxiété.

En notant vos pensées anxieuses, vous pourrez les voir devant vous et les empêcher de tourbillonner dans votre tête. Vous pourrez alors les analyser et choisir celles que vous souhaitez changer, ainsi que la manière que vous emploierez.

Commencez par écrire vos pensées anxieuses sur papier. Même si ce n'est pas toujours pratique, l'idéal est de le faire au moment même où elles traversent votre esprit. Si ce n'est pas possible, vous pouvez également consacrer un moment, tous les soirs, à la rétrospective de votre journée.

Si cette pratique vous permet de mieux comprendre ce qui vous angoisse, d'autres éléments sont également à prendre en considération. Soyez précis. Tel un enquêteur, répondez à ces questions pour chacune de vos inquiétudes : Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Pourquoi ? et enfin Comment ? Notez vos idées. Selon le mode de fonctionnement de votre cerveau, organisez l'information sous forme de tableau, de graphique, de liste, ou encore de schéma conceptuel.

Maintenant que vous avez les données sous les yeux, cherchez-y des caractéristiques communes afin de pouvoir établir ce qui génère en vous l'anxiété la plus forte, qu'il s'agisse de relations, de situations ou de thèmes en particulier. Vos pensées sont-elles orientées vers le passé ou le futur ? À quel moment votre anxiété est-elle la plus forte ? À quel moment se calme-t-elle ? Déterminez le processus qui sous-tend vos pensées anxieuses et choisissez celles dont vous voulez vous occuper en premier. Certaines personnes commencent par celles qui les affectent le plus. D'autres, au contraire, se sentent découragées par l'ampleur de la tâche et préfèrent choisir des situations et des pensées moins intimidantes afin de s'assurer de réussir. À vous de choisir la manière de procéder qui vous convient le mieux. Cette approche logique et structurée est efficace pour réduire l'anxiété.

# 16. CONCENTREZ-VOUS SUR LES SOLUTIONS

Le truc numéro 14 vous en a appris davantage sur le biais de négativité. Le cerveau anxieux scanne en permanence son environnement à la recherche de dangers et de tout ce qui pourrait être menaçant ou négatif, faisant de nous des êtres « centrés sur les problèmes ». Pour vous libérer de l'anxiété, vous pouvez transformer votre façon de penser afin qu'elle soit plutôt centrée sur les solutions.

Voici trois choses importantes à savoir sur les problèmes :

- On ne parle de vrai problème que lorsque celui-ci prend le dessus, qu'il vous empêche d'aller de l'avant et d'avoir une vie de qualité.
- Même lorsqu'un problème prend le dessus sur votre vie (comme c'est souvent le cas de l'anxiété), il reste temporaire, car, dans la plupart des cas, il existe des solutions.
- Par conséquent, même l'anxiété n'est pas un véritable problème. Elle n'est ni éternelle ni irrémédiable et il existe des solutions pour la combattre.

La thérapie centrée sur les solutions est une approche (dont l'objectif est notamment de réduire l'anxiété) qui voit au-delà des problèmes. Plutôt que de rester coincé à ruminer vos pensées anxieuses, orientez votre réflexion sur la recherche de pistes de solution.

Le changement d'orientation lui-même est libérateur. Il génère la force intérieure nécessaire au développement et à la mise en œuvre de solutions à

l'anxiété. Dans un esprit centré sur les solutions, essayez ces deux approches pour combattre l'anxiété :

- Recherchez des exceptions au problème. Vous pouvez avoir l'impression qu'aucune de vos pensées n'échappe à l'anxiété. Pourtant, même si cela vous semble vrai, ce n'est probablement pas le cas. Prêtez une attention toute particulière à ces moments où vos pensées ne sont pas anxieuses (ou le sont moins) et prenez-en note. Que se passe-t-il alors ? Comment pouvez-vous faire en sorte que ces moments plus sereins se répètent ?
- Lorsque vous êtes en proie à des pensées anxieuses parce que vous croyez avoir fait ou dit quelque chose de mal, que vous ne vous sentez pas à la hauteur, que vous avez peur de « ce qui pourrait arriver si... » et que vous réfléchissez à toutes ces autres choses qui vous désolent, faites-leur obstacle. Pour chaque pensée axée sur quelque chose qui ne va pas, écrivez quelque chose qui va bien. Ce peut être le contraire de la pensée anxieuse en question, ou encore quelque chose de complètement différent.

Lorsque vous centrez votre attention sur les solutions et les choses qui vont bien, vous commencez à vous détacher de l'anxiété. Moins vous vous concentrez sur les problèmes liés à l'anxiété, plus vous serez en mesure de voir au-delà et de les chasser.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Prévoyez dès aujourd'hui un moment d'apaisement de votre anxiété (plutôt que le repousser « en fin de semaine » ou « une fois ce projet terminé »). Que faites-vous en soirée quand vous vous sentez moins anxieux ? Prévoyez de le faire ce soir. Que ferez-vous ? Qui sera avec vous ? Et pendant combien de temps le ferez-vous ?**

# 17. CHANGEZ VOTRE MONOLOGUE INTÉRIEUR SUR VOUS-MÊME

Un des effets particulièrement pernicieux de l'anxiété est qu'elle nous pousse à une sévère autodépréciation. En effet, l'anxiété s'accompagne souvent de durs jugements envers soi-même, qui se traduisent par un monologue intérieur négatif et des étiquettes défavorables que l'on se colle.

Réfléchissez un instant à la façon dont vous vous percevez. Que révèle votre monologue intérieur ? Vous dites-vous des choses comme « je suis nul », « je vais tout rater comme d'habitude » ou « je suis insupportable » ? Ce monologue intérieur négatif ne reflète pas la réalité. Il est temps de changer la façon dont vous vous parlez.

Employez des mots différents pour vous décrire. Les pensées anxieuses et les étiquettes négatives augmentent l'anxiété et réduisent l'estime de soi. Si vous avez l'habitude de vous décrire en termes peu élogieux, il y a de fortes chances que vous croyiez ce que vous dites. « Je ne vauds rien » vous semble sans doute plus juste que « J'ai de la valeur ».

Non seulement vous pouvez commencer à brosser un portrait positif de vous-même, mais vous pouvez également commencer à y croire. Pour cela, faites attention à vous. Remarquez les choses que vous faites, les talents que vous possédez, les rôles que vous assumez et la manière dont vous interagissez avec les autres. Cet exercice vous semblera peut-être désagréable au début, car les personnes anxieuses n'ont pas l'habitude de s'accorder de l'attention. Mais malgré cet inconfort, observez-vous attentivement.

Prenez note de ce que vous remarquez. Surprenez-vous à être cette personne que vous souhaitez être. Renversez cette fâcheuse tendance qui consiste à rechercher vos défauts et à vous apposer des étiquettes négatives. Lorsque votre esprit se laisse glisser sur cette pente, ne discutez pas avec lui et ne l'écoutez pas non plus ; ramenez doucement votre attention sur ce qu'il y a de bien et de bon en vous. Observez-vous tout simplement et ouvrez-vous progressivement à la possibilité que vous soyez bien plus que ces étiquettes fabriquées par vos pensées anxieuses.

L'étape suivante consiste à vous appuyer sur vos observations pour modifier la façon dont vous vous percevez. Dans un tableau ou sous forme de carte mentale, notez une étiquette négative issue de vos pensées anxieuses. Pour la contrebalancer, écrivez à côté une étiquette positive basée sur vos observations. Ajoutez des exemples pour vous convaincre que cette étiquette positive est pertinente. Par exemple :

<b>Étiquette négative issue de pensées anxieuses</b>	<b>Étiquette positive qui contrebalance l'étiquette négative</b>	<b>Exemple qui prouve que l'étiquette positive est pertinente</b>
<b>J'importune les autres.</b>	<b>Je suis utile.</b>	<b>Hier, lors de la réunion de travail, j'ai beaucoup parlé, mais c'était parce que j'avais des idées. Mes collègues ont retenu ma proposition.</b>

Au fil du temps, les pensées que vous entretenez à votre sujet changeront, tout comme votre monologue intérieur. Et même lorsque des pensées négatives apparaîtront, elles ne vous dérangeront plus, car vous les aurez remplacées par des croyances réalistes et positives.

# 18. RAISONNEZ VOS PENSÉES

Bien souvent, les pensées anxieuses sont déchaînées. Elles rebondissent dans votre tête, s'entrechoquent et se multiplient. Et parfois, c'est à vous de leur faire entendre la voix de la raison.

Pour gérer votre anxiété logiquement, tentez de la raisonner. Il s'agit de la découper en unités gérables, puis de décider quoi en faire. Essayez la démarche suivante :

- **Étape 1** : Énumérez quelques-unes de vos pensées les plus tenaces et les plus pénibles.
- **Étape 2** : Choisissez-en une pour commencer.
- **Étape 3** : Déterminez tout ce qui vous dérange dans la pensée que vous avez choisie en la divisant en petites unités. Par exemple, s'inquiéter d'assister à une soirée de peur de se sentir mal à l'aise est à la fois trop général et trop vague pour être facilement gérable. Dressez la liste des éléments qui, dans cette situation, sont source d'anxiété.
- **Étape 4** : Réfléchissez à chacun des éléments qui figurent sur votre liste. Posez-vous des questions telles que : « Qu'est-ce qui me mettrait mal à l'aise ? », « Que m'arriverait-il si c'était le cas ? », « Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ? », « Quelles conséquences cela aurait-il vraiment ? », etc.
- **Étape 5** : Réfléchissez à vos réponses et dressez la liste des solutions qui s'offrent à vous. Que pourriez-vous faire pour mieux vivre cette soirée qui vous inquiète ? Quelles solutions logiques pourriez-vous adopter pour résoudre les problèmes que vous anticipez ?

- **Étape 6** : Décidez des mesures à prendre pour aller de l'avant. Gardez à l'esprit que ces mesures ne doivent pas forcément être radicales. D'ailleurs, après avoir examiné les différents aspects de vos préoccupations, vous pouvez décider de ne pas agir maintenant. Ce qui importe, c'est que vous fassiez un choix qui s'appuie sur la raison, et non sur la peur.
- **Étape 7** : Passez à l'action sans vous poser de questions. Vos décisions sont prises ; à présent, agissez sans les remettre en cause. Vous pouvez avancer en toute confiance, car vous avez effectué un grand travail de réflexion et avez raisonné vos pensées anxieuses.

Cette démarche est efficace parce qu'elle vous amène à faire une pause pour prendre toute la mesure de votre anxiété. En écoutant vos pensées et en les remettant en question, vous permettez à de nouvelles prises de conscience de jaillir. Mieux vous comprenez vos peurs et vos inquiétudes, mieux vous pouvez gérer vos pensées anxieuses. À mesure que votre anxiété se calme, votre capacité à vivre et à penser librement s'améliore.

## 19. CHANGEZ LE REGARD QUE VOUS PORTEZ SUR VOUS-MÊME

Vous savez maintenant que vous pouvez changer la façon dont vous vous percevez en vérifiant la justesse de vos pensées. La remise en cause de nos pensées peut être très efficace pour transformer l'opinion que nous avons de nous-mêmes. Cependant, la haine de soi suscitée par l'anxiété est parfois si profondément ancrée qu'il nous faut utiliser d'autres moyens pour parvenir à nous accepter. Un moyen efficace d'entretenir des pensées plus réalistes à votre sujet consiste à affirmer régulièrement votre propre valeur sur la base de preuves objectives.

Les affirmations sont de courtes phrases qui s'appuient sur l'auto-observation ou sur des observations que d'autres personnes ont faites à votre sujet. Pour que ces affirmations vous aident, écrivez autant de choses positives sur vous-même que possible. Pensez à toutes vos réussites, vos forces, vos traits de caractère, vos capacités, ainsi qu'à tout ce que vous aimez chez vous.

Au début, il est possible que cet exercice vous mette mal à l'aise. Il peut même s'avérer incroyablement difficile. Ce n'est pas grave. Vous êtes sans doute victime de vos pensées anxieuses depuis longtemps ; aussi est-il tout à fait normal que cette démarche ne vous semble pas naturelle. Abandonnez-vous à cette sensation de malaise et poursuivez l'exercice.

À mesure que vous écrivez vos affirmations, vous pouvez les associer à des pensées négatives qui vous dérangent beaucoup. Si la pensée anxieuse « Je fais tout de travers et je vais perdre mon emploi » est récurrente chez vous, vous pouvez en revanche écrire des phrases qui montrent à quel point cette affirmation n'est pas réaliste. Par exemple :

- Je suis toujours à l'heure et on peut compter sur moi.
- Je suis créatif et très doué pour [compléter la phrase avec des tâches précises].
- Mon patron me remercie pour mon travail acharné.

Placez vos affirmations à un endroit où vous pourrez les voir. Collez-les sur votre miroir, au dos de votre téléphone, sur le réfrigérateur, dans un tiroir que vous ouvrez régulièrement : bref, où que ce soit, du moment qu'elles sont bien visibles. Si vous ne voulez pas que les autres les voient, conservez-les à l'abri des regards, mais suffisamment accessibles pour pouvoir les lire souvent.

Si vous répétez ces affirmations quotidiennement, elles finiront par s'inscrire dans le flot de vos pensées naturelles. À mesure que des phrases positives et pertinentes à votre sujet viendront remplacer vos pensées anxieuses et désagréables, vous verrez votre anxiété se calmer, et votre confiance en vous augmenter.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Servez-vous d'un dictionnaire des synonymes pour dresser la liste des mots que vous pourriez utiliser pour vous décrire.**

## 20. LAISSEZ DÉFILER LE CORTÈGE

Si vous ne dormez pas, vous êtes certainement en train de penser. Il est probable que le long cortège de pensées qui traverse votre esprit soit en grande partie constitué d'inquiétudes et de peurs. Vous savez désormais qu'il existe des solutions pour faire face à vos pensées anxieuses. Vous pouvez modifier leur contenu. Au lieu de lutter contre elles, vous pouvez faire des choses différentes, plus agréables. Vous pouvez décider d'emprunter un autre chemin que celui qu'elles ont choisi. Vous pouvez également vous détendre et simplement les regarder passer.

Nous ne pouvons pas toujours contrôler les pensées qui surgissent dans notre esprit alors qu'elles défilent en une longue procession. Parfois, les pensées anxieuses sont si nombreuses qu'il est facile de nous sentir submergés. Dans ces moments-là, une pratique axée sur la pleine conscience est efficace pour nous calmer et réduire notre anxiété.

Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, accordez votre attention pleine et entière au moment présent. Ouvrez-vous aux perceptions de tous vos sens et plongez dans le ressenti de votre environnement. Le cortège de vos pensées poursuivra sa route, et c'est très bien ainsi. Laissez-le passer. Des pensées vous viendront à l'esprit, mais rien ne vous oblige à leur accorder votre attention. Imaginez-les comme des chars de carnaval et vous, comme un spectateur assis au loin. Peu importe les pensées anxieuses qui surgissent, leur nombre ou la rapidité à laquelle elles vous assaillent, ne luttez pas contre elles et n'essayez pas de les arrêter ; laissez-les passer.

Tandis que vous regardez le cortège de vos pensées, respirez lentement et profondément. Votre cerveau et votre système nerveux s'apaiseront, et

vous ressentirez un plus grand sentiment de calme et de paix intérieure. La respiration profonde pourra même vous aider à relâcher les tensions, car elle favorise la détente musculaire. Plus vous serez détendu et calme, plus il vous sera facile de vous déposer dans le moment présent et de laisser filer au loin le cortège de vos pensées.

Cette expérience vous aidera à prendre conscience de ce qui est réel et de ce qui ne l'est pas. Les choses que vous pouvez voir, entendre, sentir, ressentir et goûter sont tangibles, et ce sont elles qui constituent votre vie réelle et véritable. Les pensées qui défilent ne sont que des idées. Elles n'ont pas de substance, alors laissez-les passer.



## **PARTIE 2**

# **L'ANXIÉTÉ AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE**

**Pressions et attente de résultats font partie du quotidien au travail et à l'école ; c'est pourquoi ces milieux sont naturellement anxiogènes. Lorsque vous travaillez, vous avez généralement l'obligation de côtoyer d'autres personnes et de vous adapter à leur humeur et à leurs comportements. Souvent, votre succès ou votre échec dépend de l'appréciation de vos supérieurs hiérarchiques, ce qui peut générer de l'anxiété.**

**Les trucs suivants vous aideront à changer de perspective et à modifier vos actions afin de réduire votre anxiété et d'accroître votre satisfaction à l'école ou au travail.**

## 21. ADOPTEZ UN RITUEL DU MATIN POUR UNE JOURNÉE PLEINE D'ENTRAIN

Une bonne journée de travail ou d'école se prépare bien avant que vous ne quittiez votre domicile. Pour que votre journée commence dans le calme et la paix plutôt que dans l'inquiétude et l'agitation, créez-vous un rituel. Ce rituel commence dès le lever, quand l'idée même de rejoindre ce lieu qui vous angoisse vous cloue au lit. S'il est tout à fait compréhensible de ne pas avoir envie de vous lever, rester au lit ne fait que renforcer l'anxiété que vous ressentez en imaginant ce qui vous attend. Vous perdez également un temps précieux. Vous vous sentez alors pressé et stressé, de sorte qu'au moment où vous arrivez à destination, l'anxiété est déjà aux commandes.

Vous pouvez reprendre le contrôle. Changez vos habitudes en vous créant un rituel. Rester au lit n'est rien d'autre qu'un comportement qui s'est développé en réponse à l'anxiété. Il ne s'agit pas d'un signe de faiblesse, d'un défaut, d'une preuve de paresse ou de toute autre étiquette négative (et inexacte) que vous pourriez lui avoir attribuée.

Pour créer un rituel du matin gage d'une journée pleine d'entrain, changez votre façon de penser. Vous n'avez pas besoin d'être libéré de toute anxiété pour pouvoir sortir facilement de votre lit. Cela viendra avec le temps. D'abord, prenez l'habitude de vous lever malgré ce sentiment d'appréhension.

Votre rituel du matin pourrait ressembler à ceci :

- Rangez la veille afin de ne pas vous réveiller dans un désordre qui vous stresse.

- Ayez un verre d'eau à côté de votre lit. Lorsque votre réveil sonne, inspirez profondément, étirez-vous, asseyez-vous et buvez toute l'eau contenue dans le verre. Prenez votre temps et sentez l'eau vous hydrater. Cela aide à calmer l'anxiété dans votre corps.
- Quittez votre chambre et rejoignez un espace que vous avez aménagé pour vous seul. Asseyez-vous tranquillement, tout en prenant conscience des sons, des odeurs, des choses que vous voyez, ainsi que des sensations de votre corps au contact de la chaise ou du fauteuil, et de vos pieds sur le sol. Prenez plusieurs respirations lentes et profondes. Prenez une tasse de thé ou de café décaféiné (la caféine peut augmenter l'anxiété).
- Lorsque vous vous sentez prêt, levez-vous lentement et allez vous préparer.

N'hésitez pas à consacrer tout le temps nécessaire à ce rituel et à l'adapter pour qu'il s'insère parfaitement dans votre propre vie. Cette bulle de sérénité vous permettra d'améliorer la qualité de vos matinées et réduira votre anxiété tout au long de la journée.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Décidez du rituel du matin que vous mettrez en place dès demain (vous pourrez toujours le modifier en fonction de vos besoins). Ce soir, préparez le nécessaire et écrivez-vous un message motivant et encourageant à lire lorsque vous vous lèverez.**

## 22. POURQUOI VOULOIR LA PERFECTION QUAND ON EST DÉJÀ « SUFFISAMMENT BON » ?

La quête de la perfection est source d'anxiété et de souffrance. Elle véhicule une peur profonde de l'échec et un jugement négatif, et elle peut s'avérer paralysante. Votre anxiété peut être liée au perfectionnisme si :

- vous vous remettez tant en question qu'il vous semble impossible de mener à bien quoi que ce soit ;
- vous avez peur de ne pas répondre aux attentes ;
- vous ruminez vos supposées lacunes et craignez d'échouer ;
- vous redoutez d'être considéré comme incompetent ;
- vous vous comparez aux autres et êtes stressé parce que vous ne vous sentez pas à la hauteur ;
- après avoir terminé un projet, l'idée que vous auriez pu faire mieux vous obsède et vous angoisse ;
- il est difficile pour vous d'être fier de ce que vous avez fait parce que doutez de l'avoir bien fait ;
- vous êtes angoissé à l'idée de ne pas être « assez bien ».

Lorsque vous ressentez de l'anxiété à l'idée d'être imparfait, cela vous empêche de vous sentir satisfait et compétent, ce qui intensifie votre tendance au perfectionnisme. Votre crainte d'avoir à subir des conséquences redouble, et votre anxiété augmente. S'installe alors un cycle de souffrance

que vous pouvez rompre, lorsque vous réalisez que vous n'avez pas besoin d'être parfait pour être à la hauteur de la tâche.

Cet exercice vous aidera à prendre du recul. Utilisez un journal ou un carnet de notes pour approfondir votre réflexion :

- Décrivez comment votre perfectionnisme intervient dans diverses situations de votre vie.
- Que pourrait-il arriver si, dans une situation que vous avez décrite, vous commettiez des erreurs ? Réfléchissez-y et dressez une liste de toutes les conséquences possibles (positives et négatives) qui vous viennent à l'esprit.
- Étudiez votre liste. Comment réagiriez-vous à chacune de ces conséquences ? Comment leur survivriez-vous ?
- Que se passerait-il si la pression d'être parfait disparaissait et que vous pouviez faire de votre mieux, rassuré et convaincu qu'être « suffisamment bon » est véritablement suffisant ?

Quand vous réfléchissez à vos angoisses, la porte de votre esprit s'ouvre doucement pour laisser entrer de nouvelles pensées et interprétations. Plutôt que de rester prisonnier d'un raisonnement « tout ou rien » (soit je suis parfait, soit je suis un bon à rien), vous pouvez commencer à prendre conscience du vaste espace qui existe entre les extrêmes. Plus vous ferez cet exercice, plus l'espace entre la perfection et l'échec s'élargira, et plus vite vous prendrez conscience qu'être « suffisamment bon » vous convient finalement très bien.

## 23. AVEZ-VOUS TENDANCE À VOUS ISOLER, À VOUS CACHER ?

Elle peut faire battre votre cœur à tout rompre dans votre poitrine. Elle peut vous donner l'impression d'avoir une énorme boule dans la gorge, vous donner envie de vomir ou faire chauffer vos oreilles. « Elle », c'est l'idée de vous retrouver en présence de collègues, superviseurs, camarades de classe ou professeurs. L'anxiété peut vous rendre tendu, crispé et parfois même paniqué lorsque que vous vous sentez observé à la loupe ou forcé d'interagir avec les autres.

Bien qu'il soit tentant de baisser la tête et de vous isoler, ce genre de comportement ne fait qu'amplifier votre anxiété, car sortir de votre cachette devient de plus en plus difficile avec le temps. De plus, l'évitement des autres vous empêche d'être pleinement présent à une partie importante de votre vie.

Vous n'avez pas à rester seul et malheureux. En revanche, rien ne vous oblige à vous jeter d'un coup dans l'arène et à vous placer au centre de l'attention. Fixez-vous un objectif pour sortir progressivement de votre isolement. Pour l'atteindre sans aggraver votre anxiété, placez-vous à la limite de votre zone de confort et faites de petits pas au-delà.

Aimeriez-vous engager la conversation avec une personne que vous connaissez avant le début d'un cours ? Voudriez-vous prendre la parole pendant une réunion ? Mettre fin à l'isolement est une tâche difficile, mais réalisable. Pour réduire l'anxiété que vous ressentez à l'idée de faire ce pas en avant, dressez des listes et laissez-les vous guider tout au long du processus.

- **Liste de personnes.** À qui aimeriez-vous parler ?

- **Liste de sujets.** Si vous deviez choisir un sujet de conversation, quel serait-il ? Ajoutez autant d'idées que possible pour être sûr d'avoir toujours quelque chose à dire.
- **Liste de modèles inspirants.** Qui vous inspire ? Comment se comportent ces personnes au contact des autres ? Que feraient-elles dans votre situation ? Quels sont les traits de caractère qu'elles possèdent et que vous souhaitez développer chez vous ?
- **Liste de façons de célébrer.** De quelle manière allez-vous fêter vos interactions ? (Célébrer ses victoires, si petites soient-elles, contribue à réduire l'anxiété, car le cerveau libère alors de la dopamine, une substance chimique qui procure un sentiment de bien-être et réduit le cortisol, l'hormone du stress et de la peur).

L'isolement vous pousse à croire que vous êtes exclu, alors que c'est faux. Laissez-vous guider par vos listes, faites un pas pour rejoindre les autres et goûtez à une vie tellement plus riche !

## 24. ÉTABLISSEZ LA NATURE DE VOTRE ANXIÉTÉ

Quelle est la nature de votre anxiété ? Possède-t-elle l'une de ces caractéristiques ?

- Elle est omniprésente. Où que vous alliez, elle est toujours là.
- Parfois, elle prend toute la place et vous emprisonne.
- Elle a le pouvoir de s'emparer de votre esprit, de vos émotions ou de vos sensations physiques.
- Elle exerce sur vous une emprise tyrannique et vous harcèle sans relâche.

Lorsque l'anxiété fait partie de votre vie, la souffrance et l'inconfort sont tels que trouver un moyen de vous en débarrasser occupe toutes vos pensées. Que vous soyez en classe ou au travail, il arrive un moment où vous réalisez qu'une lutte de pouvoir avec votre anxiété se joue dans votre esprit et vous empêche d'être attentif à ce qui se passe autour de vous. C'est la nature même de l'anxiété : elle vous capture et vous force à concentrer votre attention sur elle plutôt que sur autre chose.

Cependant, en comprenant la nature de notre anxiété, nous pouvons changer la façon dont nous la voyons et y réagissons. Par exemple :

- L'anxiété n'est rien de plus qu'une petite sœur collante qui me suit partout. C'est moi qui mène, et sûrement pas elle.
- C'est moi qui décide où je vais, ce que je fais, ce que je pense et comment je me sens.

- Même quand elle est très intense, l'anxiété n'est pas un obstacle physique. Je peux continuer à avancer malgré sa présence.

À votre tour maintenant de comprendre la nature de votre anxiété et de la redéfinir.

- À l'aide de mots, de dessins ou des deux, décrivez votre anxiété.
- Analysez votre description pour découvrir la véritable nature de votre anxiété. (Si elle fait partie de la catégorie des harceleurs-agresseurs, qu'est-ce qui se cache derrière ses attaques ?)
- Maintenant que vous connaissez la nature de votre anxiété, comment pouvez-vous la déjouer ? Par exemple, est-ce qu'elle vous agresse parce qu'elle a désespérément besoin d'attention ? Quel que soit le vacarme qu'elle fait pour se faire entendre, c'est à vous de décider de l'ignorer.

## 25. CULTIVEZ LE NON-JUGEMENT

L'anxiété prend racine dans la peur, et la peur nous met sur le qui-vive. L'anxiété nous avertit des dangers, et la peur nous met dans un état de vigilance permanent, toujours à l'affût de problèmes potentiels. Cette hypervigilance brouille notre vision de nous-mêmes, de nos camarades de classe et de nos collègues, ou encore des situations que nous rencontrons chaque jour. Parce que nous guettons toujours ces problèmes que l'anxiété imagine, nous évaluons et jugeons en permanence.

Nous pensons alors de façon binaire : bon/mauvais, vrai/faux, meilleur/pire, je devrais/je ne devrais pas, et toutes sortes d'autres oppositions extrêmes. Il s'agit de jugements. Plus nous jugeons ce qui se passe autour de nous, plus nous renforçons notre anxiété. À mesure que celle-ci augmente, notre capacité à relâcher les tensions, à prendre du recul par rapport à nos évaluations et à tout simplement vaquer à nos occupations diminue.

La solution pour sortir de ce cycle d'évaluation de soi, des autres et des situations est de se placer en état de non-jugement, et ce, malgré l'anxiété. Le jugement rétrécit notre vision du monde, tandis que le non-jugement, au contraire, l'élargit. Le jugement augmente l'anxiété ; le non-jugement la réduit.

Lorsque vous vous jugez sévèrement et vous accusez, par exemple, d'être un mauvais parent ou une personne sans intérêt, vous finissez par vous convaincre que cela est vrai, ce qui amplifie votre anxiété. En revanche, lorsque vous remarquez que vous êtes en train de vous juger et détournez plutôt votre attention vers ce que vous êtes en train de faire, vous pouvez réduire l'anxiété, le stress et la tension que vous ressentez.

Apprenez à cultiver le non-jugement. Mettez en pratique de nouvelles manières de penser.

- **Efforcez-vous d'être davantage dans l'acceptation de ce qui est.** Lorsque vous vous surprenez à poser un jugement, rappelez-vous que les choses sont simplement ce qu'elles sont. Vous avez rendu un devoir et vous vous inquiétez parce que vous pensez qu'il est mauvais. Un camarade de classe l'a relu et vous a dit que c'était du bon travail. Un seul devoir, deux avis différents. Pourtant, le devoir n'est rien de plus que ce qu'il est, un devoir rédigé sur une feuille de papier. Même s'il fait l'objet d'une évaluation, ce n'est qu'une note et non un jugement porté sur votre valeur personnelle.
- **Concentrez-vous sur les faits.** Les jugements sont des opinions que nous émettons quand l'anxiété nous fait craindre les problèmes. Ils ne reflètent pas nécessairement la vérité. Vous avez eu une conversation avec un collègue de travail, et maintenant votre anxiété vous répète que vous « auriez dû dire ceci » ou « n'auriez pas dû dire cela » ? Ces remises en question ne riment à rien. Le fait est que vous avez eu une conversation avec un collègue de travail, et c'est tout.

Quand vous commencez à poser un regard sans jugement sur vous-même et le monde, l'anxiété relâche son étreinte et cesse de vous forcer à vivre dans la peur et la recherche constante de dangers potentiels. Vous êtes alors libre de profiter de votre journée plus sereinement.

## JE PASSE À L'ACTION

Créez-vous un mantra de non-jugement. Semblable à une affirmation, un mantra est une formule qui résume un important message de motivation. Pour vous rappeler de porter un regard sans jugement sur vous-même et le monde, vous pouvez vous répéter une phrase comme « Aujourd'hui, je ne

**ne juge pas » ou « Mon esprit est ouvert, et mes pensées sont neutres ».  
Choisissez un mantra qui vous parle et répétez-le souvent.**

## 26. METTEZ VOTRE CERVEAU SUR PAUSE

Le cerveau a besoin de faire des pauses. Plus nous sommes occupés et stressés, plus notre cerveau devient surchargé. Dans ce fabuleux organe de même que dans tout le reste de l'organisme, des systèmes s'activent et réagissent en réponse au stress : le néocortex, siège de la pensée et de la réflexion ; le système limbique, centre des émotions ; le cerveau reptilien, à l'origine de nos réactions instinctives qui nous poussent à combattre ou à fuir ; ainsi que des structures telles que l'amygdale, l'hippocampe, l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, le septum et le tronc cérébral. Le cerveau dans son ensemble ainsi que les glandes surrénales interviennent dans la production des hormones de stress que sont le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline.

Cette vague de réactions intenses au stress provoque ou augmente l'anxiété. Et parce que nous passons énormément de temps à l'école ou au travail (et parce qu'il y a des échéances à respecter, des collègues ou des camarades de classe à gérer, et une foule d'autres problèmes), ces endroits font réagir notre cerveau et génèrent de l'anxiété.

L'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour vous libérer de l'anxiété est de prendre soin de votre cerveau. En faisant régulièrement de courtes pauses pour reposer votre cerveau, vous vous sentirez mieux et passerez de meilleures journées.

Prenez notes de vos pensées, de vos émotions et des sensations physiques que vous ressentez. Lorsque vous remarquez que vous êtes de plus en plus anxieux, que des pensées négatives affluent et que vous ressentez des émotions fortes, votre cerveau vous dit qu'il a besoin d'une

pause. Interrompez votre activité (vous pouvez le faire discrètement, ou vous pouvez vous lever et vous déplacer).

Faites quelque chose pour calmer votre cerveau et ses réactions qui génèrent de l'anxiété, même si vous n'y consacrez que quelques minutes. Voici des exemples de ce que vous pouvez faire facilement à l'école ou au travail :

- Respirez plusieurs fois lentement et profondément.
- Utilisez la pleine conscience pour concentrer tous vos sens sur le moment présent. Observez simplement votre environnement, sans poser de jugement. Concentrez-vous sur vos observations et votre ressenti plutôt que sur des pensées anxieuses ou des émotions angoissantes.
- Mangez une collation saine (privilégiez les glucides complexes, les protéines, les fruits, les légumes, les noix et les graines).
- Lisez un chapitre d'un livre.
- Griffonnez quelque chose ou faites un coloriage.
- Évitez les écrans, tant celui de l'ordinateur que du téléphone.

En agrémentant votre journée de courts moments de repos pour votre cerveau, vous commencerez à remarquer que l'anxiété se manifeste de moins en moins fréquemment.

## 27. CRÉEZ DE BONS MOMENTS DANS VOTRE JOURNÉE

Tenir le coup jusqu'à la fin de la journée quand on se sent envahi par l'anxiété relève de l'exploit. Quand l'anxiété nous limite et nous empêche de faire les choses que nous voulons et devons faire pour réussir, il est difficile de passer une bonne journée. En fait, l'anxiété peut être à l'origine d'un grand nombre de très mauvaises journées. Mais voilà : nos journées sont *nos* journées, elles n'appartiennent qu'à nous, et sûrement pas à l'anxiété. Nous avons le pouvoir de nous créer de bons moments quotidiennement.

Bien sûr, l'anxiété s'interpose, mais au bout du compte, c'est vous qui décidez de l'objectif à atteindre, de l'état d'esprit à adopter et des actions à mener pour créer de bons moments dans votre journée, même si l'anxiété est toujours là. Cela commence par prendre conscience des choses, par les remarquer. Vous sentez-vous prisonnier de votre anxiété, assailli par des pensées négatives et des émotions angoissantes ? Présumez-vous ce que les autres pensent de vous ? Vous inquiétez-vous de catastrophes qui pourraient se produire ? Lorsque vous vous prenez en flagrant délit d'anxiété, saisissez l'occasion de transformer ce que vous vivez.

Pour reprendre les rênes de votre journée et transformer les mauvais moments en bons, commencez par vous distancier de l'anxiété. Ancrez-vous fermement dans l'instant présent en pratiquant la pleine conscience. Faites appel à tous vos sens pour faire un avec votre environnement, et concentrez-vous sur les choses que vous aimez. Le fait d'observer une affiche, une plante ou un objet décoratif qui vous plaît, par exemple, engendre des sentiments positifs qui affaiblissent les pensées anxieuses. En vous concentrant sur les petites choses positives autour de vous, vous

changez vos pensées et réduisez d'un cran votre anxiété. Vous vivez alors un meilleur moment.

Tirez parti de cette évolution positive en vous rappelant ce qui est important pour vous. Pourquoi faites-vous ce que vous faites ? Parvenez-vous à être fidèle à vos valeurs malgré l'anxiété ? Les réponses à ces questions sont précieuses, car elles invitent à une réflexion qui passe de l'anxiété à une perspective plus large et plus ouverte.

Grâce à cette nouvelle façon de voir le monde qui vous aide à déplacer votre attention de vos pensées anxieuses vers les choses qui donnent un sens à votre vie, vous pouvez faire de petites actions, tout au long de la journée, pour vivre davantage de bons moments. Petit à petit, vous reprendrez le pouvoir sur votre journée et gagnerez du terrain sur l'anxiété. Les bons moments deviendront de bonnes journées. Persévérez, appliquez-vous et vous verrez votre vie se transformer.

## 28. AU-DELÀ DU DESSERT ET DES BROCOLIS, FAITES DE BON CHOIX

Tout le monde doit pouvoir faire des choix, du nourrisson qui commence à explorer son monde au centenaire qui poursuit la découverte du sien. Naturellement, quand nous n'avons pas notre mot à dire dans notre vie, nous nous sentons piégés et anxieux. Cependant, vous pouvez accroître votre sentiment de liberté et de contrôle en multipliant les choix qui s'offrent à vous.

Rappelez-vous quand vous étiez enfant. Si on vous avait laissé choisir entre des brocolis ou un dessert au dîner, comment vous seriez-vous senti ? Il y a de fortes chances que cette possibilité de choisir vous aurait rendu extraordinairement heureux. Or, pour être durables, le bonheur et la libération de l'anxiété découlent de choix beaucoup plus importants.

En effet, la possibilité de faire des choix dans la vie est un besoin humain fondamental qui influence le degré d'anxiété que nous ressentons. Le psychiatre américain William Glasser a créé une approche qui a permis d'aider de nombreuses personnes dans le monde entier à améliorer leur santé mentale et leur qualité de vie. Son nom ? La théorie du choix. Selon le D<sup>r</sup> Glasser, pour être heureux et en bonne santé (se libérer de l'anxiété en fait partie), nous devons pouvoir faire des choix relatifs à nos besoins fondamentaux.

Selon lui, tous les êtres humains possèdent cinq besoins fondamentaux :

- La survie

- L'amour et l'appartenance
- Le pouvoir
- La liberté
- Le plaisir

Nous avons tous des pensées et des émotions, et nous savons quand ces besoins ne sont pas satisfaits. Nous savons quand nous sommes anxieux et à quel point cela nous rend malheureux. Comprendre que l'anxiété surgit quand un ou plusieurs de nos besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits nous permet d'amorcer des changements en faisant des choix.

En prenant le temps de vous demander dans quelle mesure ces cinq besoins fondamentaux sont (ou ne sont pas) satisfaits dans votre vie, vous pourrez comprendre quoi faire pour élargir vos possibilités. Pour vous aider, tenez un journal. Dessinez, écrivez (ou les deux) pour illustrer ce qui fait défaut dans votre vie et attise votre anxiété. Ensuite, élaborer un plan d'action. Quels changements, d'abord modestes, puis progressivement plus significatifs, pouvez-vous effectuer pour vous donner davantage de liberté en faisant des choix ? Votre vie va bien au-delà d'un simple choix entre brocolis et dessert. En vous créant de nouvelles possibilités, vous vous libérerez de vos contraintes et de votre anxiété.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Parmi les cinq besoins fondamentaux, lequel est le moins satisfait dans votre vie ? Engagez-vous à faire quelque chose dès aujourd'hui pour répondre à ce besoin. Comment voulez-vous qu'il s'exprime aujourd'hui et que ferez-vous pour y parvenir ?**

## 29. APPUYEZ SUR LE BOUTON *RESET*

Saviez-vous que nous avons tous en nous un bouton de réinitialisation ? Saviez-vous que certaines situations de notre vie (y compris au travail et à l'école) en ont un, elles aussi ?

Si vous n'en aviez pas conscience jusqu'ici, c'est probablement parce que l'anxiété a subtilisé le mode d'emploi. Il n'est donc pas étonnant que cette information vous ait échappé. L'anxiété empêche un grand nombre d'informations pertinentes d'atteindre le cerveau parce qu'elle prend le pouvoir et nous diffuse son propre programme de pensées.

Les pensées anxieuses qui nous entravent au travail ou à l'école sont, par exemple : « J'ai encore fait une erreur. Je rate toujours tout. Je gâche tout. Pas étonnant que personne ne m'aime ici. Ils vont me congédier, et puis... »

Ce type de pensées anxieuses illustre un phénomène qu'on appelle la « catastrophisation », et qui nous convainc que tout est un gros problème qui ne peut que s'aggraver. Cette crainte est à l'origine du pressentiment de malheur imminent qui accompagne souvent l'anxiété et la panique. La pensée catastrophique est un disque rayé qui passe dans un haut-parleur ; il est donc difficile de réaliser que le pouvoir de vaincre l'anxiété est entre nos mains. Mais nous disposons d'un bouton *Reset*.

Ce bouton imaginaire vous permet de tout effacer et de prendre un nouveau départ. Si vous êtes à l'école ou au travail et que vous ressentez de l'anxiété, vous pouvez vous réinitialiser, ainsi que vos pensées et vos émotions. Vous pouvez le faire par la pratique de la pleine conscience.

- Conservez à portée de main un objet qui symbolise ce bouton *Reset*.
- Lorsque vous commencez à craindre une catastrophe imminente et que vos pensées s'emballent, saisissez l'objet choisi et étudiez-le. Remarquez son apparence exacte, ses qualités, son poids, sa texture et ses autres caractéristiques.
- En vous concentrant sur votre bouton *Reset* personnel, respirez lentement et profondément. Laissez les soucis s'envoler à l'expiration.
- Posez votre attention sur ce que vous vivez en cet instant. Appuyez sur votre bouton *Reset*. Vous allez de l'avant, et ce, quelles que soient les erreurs ou les gaffes que vous ayez commises. C'est fait et vous n'y pouvez plus rien. Mais en cet instant, vous pouvez tout remettre à zéro et faire ce que vous avez à faire pour la suite de votre journée.

Cette pratique de pleine conscience active votre bouton *Reset* et permet d'apaiser suffisamment votre anxiété pour modifier vos pensées et vous permettre d'agir.

## 30. SORTIR VIVANT D'UNE PRÉSENTATION LE SOURIRE AUX LÈVRES ? OUI, C'EST POSSIBLE !

Pour beaucoup de gens, la perspective de faire une présentation ou un exposé est absolument terrifiante. (Il paraît même, selon certaines sources, que sur la liste des plus grandes peurs de l'être humain, faire une présentation se place devant la mort.) Il peut être tentant de sécher les cours ou de prendre un congé de maladie ce jour-là. Cependant, ce genre de stratégies ne fait qu'aggraver l'anxiété et peut vous mettre dans l'embarras. Sachez que vous pouvez y arriver, même si vous souffrez d'anxiété sévère.

Lorsque vous devez faire un exposé ou une présentation, essayez ces techniques apaisantes :

- Dès que vous savez que vous devrez prochainement prendre la parole devant public, commencez à vous imaginer en situation et visualisez-vous en train d'exceller. Imaginez-vous dans les vêtements que vous porterez. Imaginez-vous debout, faisant des gestes, parlant et utilisant tous les accessoires dont vous aurez besoin. Imaginez-vous détendu, confiant et sûr de vos connaissances. Répétez cet exercice de visualisation mentale avant de vous coucher, au réveil, sous la douche et pendant que vous faites du sport. Cette technique agit sur votre esprit et votre corps, et les prépare à la situation réelle, pour que le jour J vous soyez détendu, à l'aise et libéré de toute anxiété.
- Entraînez-vous également à prendre de grandes respirations lentes et profondes afin de respirer de cette façon pendant la

présentation. Lorsque nous sommes anxieux, notre respiration est rapide et superficielle, ce qui peut déclencher une réaction de panique et faire monter l'anxiété en flèche. En adoptant ce rythme respiratoire antianxiété avant votre présentation, vous respirerez plus facilement le moment venu.

- Libérez toute tension musculaire en bougeant, en contractant et en relâchant vos muscles.
- Utilisez une crème, une huile ou une eau calmante (la camomille est efficace pour réduire l'anxiété). Appliquez-en un peu sur votre peau juste avant la présentation. Ainsi, lorsque vous respirerez profondément, le parfum vous apaisera.
- Portez quelque chose de rigolo pour vous rappeler de rester dans la légèreté (prendre les choses trop au sérieux réveille l'anxiété). Par exemple, portez des chaussettes, des lacets ou un bracelet originaux qui, en restant discrets, ne nuiront pas à votre image.

Ces stratégies vous aideront à surmonter votre anxiété et à faire ce que vous avez à faire. Elles ne vous feront pas pour autant aimer les prises de parole en public, mais vous y survivrez. Et une fois l'épreuve passée, un grand sourire éclairera votre visage.

# 31. TRANSFORMEZ VOTRE PEUR EN COURAGE

La peur est une réponse à une menace tangible qui guette maintenant, dans le présent. L'anxiété, elle, consiste à s'inquiéter de quelque chose d'indéfinissable ou d'imaginaire, qui est enraciné dans le passé ou projeté dans le futur. Bien que la peur et l'anxiété soient différentes, elles sont interdépendantes. Pensez à l'école ou au travail. Avez-vous déjà eu peur d'échouer ? De faire un exposé ou une présentation ? Avez-vous déjà craint qu'on ne vous traite pas bien ? Vous est-il arrivé de ressasser une maladresse, persuadé d'avoir ruiné à tout jamais votre vie sociale ? Dans ces cas-là, la peur est synonyme d'anxiété. Quel que soit le mot que vous employez, remplacez-le par d'autres, comme « courage », « cran » et « détermination ».

« Peur » pourrait être l'acronyme de « Perception Erronée d'Une Réalité ». Même si, pour nous, la peur et l'anxiété sont bel et bien une réalité, elles restent fausses et nous jouent des tours en manipulant nos pensées, nos émotions et nos croyances.

La peur nous fait tout oublier et nous crie de déguerpir. Lorsque nous avons peur, notre instinct nous pousse à combattre ou à fuir. Et, bien souvent, nous choisissons la fuite. La peur et l'anxiété peuvent conduire à l'évitement et à l'isolement. Or, tenter de faire abstraction de tout et s'enfuir ne fait qu'augmenter l'anxiété.

En revanche, la peur peut aussi nous pousser à faire face à un danger et à nous relever. Il faut énormément de courage pour résister à l'anxiété et à la peur. Quand l'anxiété vous envahit, il peut être difficile de vous sentir

courageux, mais vous pouvez vous réapproprier votre identité et redevenir fier de vous. Voici une manière d'y parvenir :

- Réfléchissez à ce que vous êtes prêt à faire *malgré tout*. Malgré la peur, vous avancez. Comment ?
- Reconnaissez que vous avez du cran, cet élan qui vous pousse à continuer *malgré tout*. Le cran est un mélange de persévérance et de passion. Vous continuez à avancer même quand c'est difficile et vous résistez quand la peur vous met à terre, parce que vous avez une raison de le faire.
- Le cran développe votre ténacité. Avec de la détermination et de la volonté, vous pouvez tout affronter et vous relever.

Armé de courage, vous êtes non seulement capable de vous libérer de la peur et de l'anxiété, mais aussi de vous offrir, avec audace, la qualité de vie à laquelle vous aspirez.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Vous avez du cran. Définissez-le. Écrivez des exemples de votre persévérance, des moments où vous n'avez pas abandonné, même si c'était difficile. Ensuite, dressez la liste de vos passions : choses, lieux, idées et personnes que vous aimez.**

## 32. QUE FAIRE LORSQUE TRISTESSE, STRESS ET ANXIÉTÉ VOUS ASSAILLENT ?

Voici comment le *Petit Larousse* définit le jeu : « Activité non imposée, à laquelle on s'adonne pour se divertir, en tirant un plaisir. » Le jeu a aussi la capacité d'alléger notre charge mentale, de nous changer les idées ainsi que de réduire l'anxiété et le stress.

Le jeu est un remède unique à l'anxiété et au « trop penser ». Il nous permet de les apaiser sans les aborder de front. Parfois, quand l'anxiété assombrit notre journée, nous avons simplement besoin de nous laisser aller et de nous distraire. Lorsque vous remarquez qu'un sentiment de frustration, d'épuisement, d'agitation ou d'anxiété monte en vous, cela peut être un signe que vous avez besoin de vous amuser.

Bien sûr, si vous vous trouvez au travail ou à l'école, c'est souvent plus facile à dire qu'à faire ; cela dit, il est tout à fait possible d'agrémenter votre journée de petites touches divertissantes.

Voici quelques idées pour vous amuser lorsque vous ne pouvez pas faire des pirouettes ou mettre de la musique à tue-tête. Mettez de côté les choses qui aggravent votre anxiété et tournez-vous vers de nouvelles idées qui apaiseront votre cerveau fatigué :

- Dessinez ou griffonnez dans un carnet. Faites cela régulièrement et prenez plaisir à voir votre carnet se remplir et évoluer au fil du temps.
- Faites des origamis et offrez-les.

- Pendant les pauses, regardez des vidéos drôles et... riez !
- Lisez votre livre préféré.
- Conservez un jeu de cartes sur votre bureau ou dans votre sac et, lorsque le moment s'y prête, jouez avec les gens autour de vous ou entraînez-vous à faire des tours de magie (à l'aide de vidéos en ligne).
- Amusez-vous avec de la pâte à modeler.
- Dressez la liste des choses que vous voulez apprendre, des endroits que vous aimeriez visiter, des recettes que vous voulez essayer, des personnages de films ou de romans avec qui vous aimeriez être ami, et d'autres choses du genre.

Choisir de vous créer des moments de légèreté dans une journée pesante vous permet de réduire le chaos mental. Cela teinte également votre journée d'un sentiment de liberté et de contrôle car, dans vos moments de jeu, vous ne subissez rien ni personne. Le jeu est un plaisir sans finalité pratique et c'est ce qui nous permet, à l'école ou au travail, de prendre nos distances avec l'anxiété.

# 33. TENDU COMME UN ARC À CAUSE DE L'ANXIÉTÉ ? DÉTENDEZ-VOUS !

L'anxiété frappe partout : pensées, émotions, comportements, sans oublier le corps tout entier. En fait, il est impossible de l'oublier car, bien souvent, il nous fait trop mal pour qu'on puisse l'ignorer. L'anxiété peut se manifester à plusieurs niveaux :

- Tête (maux de tête)
- Mâchoire
- Épaules
- Dos (haut, milieu, bas)
- Cœur (l'anxiété peut ressembler à une crise cardiaque)
- Poumons (l'anxiété peut stimuler l'asthme)
- Gorge (difficulté à avaler, impression d'avoir une boule dans la gorge)
- Estomac (reflux acide, indigestion, nausées, vomissements)
- Intestins (diarrhée, constipation)
- Vessie (mictions fréquentes, infections urinaires)
- Articulations
- Muscles (crampes, raideurs)
- Yeux (vision floue)

Votre anxiété peut se manifester à travers ce genre de maux et d'autres encore. Au travail ou en classe, elle peut être particulièrement pénible pour le corps, car en plus d'avoir à subir les troubles qu'elle provoque, vous devez souvent rester assis sur une chaise inconfortable ou vous tenir debout pendant de longues périodes. Ce double inconfort peut devenir insupportable.

Lorsque vous sentez la tension monter en vous, il est important de vous détendre. Prenez conscience des sensations que provoque l'anxiété dans votre corps et évacuez-les en relaxant vos muscles un à un.

Vous pouvez faire cet exercice discrètement, où que vous soyez, en position assise ou debout. Ce faisant, poursuivez votre objectif en conscience : relâcher les tensions musculaires et vous détendre.

- Portez votre attention sur vos pieds. Remuez vos orteils dans vos chaussures. Fléchissez-les et contractez-les. Répétez plusieurs fois ce mouvement. Faites des cercles avec vos chevilles.
- Dirigez ensuite votre attention sur vos mollets. Contractez-les, maintenez la contraction, puis relâchez. Répétez l'exercice plusieurs fois.
- Poursuivez votre progression d'un muscle à l'autre en remontant jusqu'au sommet de votre tête.
- Remarquez les points de tension et consacrez-y plus de temps. Respirez profondément et imaginez l'oxygène qui vient inonder ce point de tension et le décontracter.
- Une fois parvenu à la tête, poursuivez le balayage en sens inverse, et redescendez jusqu'aux pieds. Cette fois, remarquez les zones sans tension. Portez-y votre attention et visualisez la détente se répandre dans les autres zones de votre corps.
- Lorsque vous vous sentez prêt, retournez à vos activités en vous sentant plus libre.

Si l'anxiété fait partie de votre vie depuis longtemps, vous pouvez avoir l'impression qu'il n'y a rien à faire contre cet état de tension permanent. Faites cet exercice le plus souvent possible pour en débarrasser votre corps.

## 34. CHANGEZ DE CENTRE D'INTÉRÊT

Parfois, nous voulons tellement que notre anxiété disparaisse que, sans nous en rendre compte, nous la plaçons au cœur de nos préoccupations. Nous devenons hyperconscients de nos pensées et de nos émotions, nous modifions notre comportement, et notre anxiété devient une obsession. Nous allons au travail ou à l'école pleinement conscients de notre anxiété, et nous souffrons toute la journée.

En focalisant malgré nous sur notre anxiété, nous ne faisons que l'augmenter. Si vous connaissez bien les enfants, vous savez probablement que si vous dites à un bambin « Ne touche pas ce vase », il finira par le toucher parce que ce vase occupera tout son esprit. Pourtant, si vous voyez ce même enfant en train de toucher le vase et que vous lui dites « Regarde ce bol, là-bas. Sais-tu ce qu'il y a dedans ? » il aura ce nouvel objet en tête et s'éloignera probablement aussitôt du vase.

Nous vivons exactement la même chose avec notre anxiété. Nous voulons qu'elle disparaisse, sans pour autant nous donner d'autres centres d'intérêt. Nous restons concentrés sur le vase tout en ignorant le bol apparemment rempli de choses très intéressantes. Imaginez ce qui pourrait se passer si vous décidiez de déplacer votre attention du vase au bol ?

Plutôt que de vous concentrer sur ce que vous ne voulez pas, pensez à ce que vous voulez vraiment. Fermez les yeux et imaginez, au loin, un bol géant. C'est le plus grand bol que vous ayez jamais vu. Que pourrait-il bien y avoir à l'intérieur ? Votre curiosité est piquée, et vous commencez à marcher vers cet objet gigantesque. Au début, l'anxiété vous ralentit, tel un boulet pesant accroché à vos pieds. Or, bientôt, c'est à peine si vous

remarquez sa présence, car votre attention est rivée sur ce bol. Le boulet est toujours attaché à vous, mais il ne vous dérange plus autant que d'habitude. Quand vous arrivez tout près du bol géant, vous voyez une grande échelle, qui vous permet de grimper jusqu'au sommet. Vous montez, montez, montez et une fois là-haut, vous ouvrez grand les yeux et vous découvrez...

Que voyez-vous dans ce bol ? Le bol représente votre qualité de vie. Dans votre journal ou un carnet de notes, décrivez en détail ce que votre bol contient. À quoi ressemblera votre vie si vous vous concentrez sur le bol plutôt que sur le vase ?

## 35. ADOPTEZ UN CAILLOU DE COMPAGNIE

Lorsque le publicitaire américain Gary Dhal lança, à la blague, la mode du *pet rock* (ou caillou de compagnie) dans les années 1970, il était loin de se douter qu'il deviendrait millionnaire. Ce qui est tout aussi étonnant, c'est qu'adopter un caillou peut véritablement vous aider à vous libérer de votre anxiété avant qu'elle ne devienne incontrôlable.

La fonction du caillou de compagnie est de détourner l'esprit de sa rumination anxieuse, de ralentir la respiration et de procurer une sensation de calme. En fait, n'importe quel objet peut faire office de caillou de compagnie. Nul besoin de lui coller de petits yeux en plastique ou une touffe de poils synthétiques. Il n'est d'ailleurs même pas nécessaire que ce soit un caillou. Vous avez simplement besoin d'un objet assez petit pour tenir dans une poche, un sac à main ou un sac à dos, dont la texture est agréable et qui est intéressant à regarder.

Quand votre anxiété s'emballle au travail ou à l'école, vous n'avez pas toujours la possibilité de partir. Et si vous le faites, il se peut très bien que votre départ entraîne de fâcheuses conséquences. Or, rester peut être très difficile à vivre. L'anxiété vous empêche de vous concentrer. Les pensées anxieuses commencent à traverser votre esprit et prennent une ampleur considérable. Vous finissez par vous sentir prisonnier de l'anxiété et vous ne pouvez plus maintenir votre attention sur votre travail. C'est à ce moment-là que votre caillou de compagnie, ou tout autre objet capable de vous ancrer, vous aide à vous libérer de l'anxiété et à poursuivre vos activités.

Un tel objet constitue un véritable outil de pleine conscience. Il vous permet de chasser vos pensées et de revenir dans le moment présent. C'est

quelque chose de tangible que vous pouvez voir et toucher. Plus votre objet possède des caractéristiques intéressantes, plus vous avez d'éléments à examiner. Même s'il est tout simple, vous pouvez quand même remarquer sa taille, sa forme, son poids et sa couleur. Vous pouvez également observer vos sensations au toucher. Est-il lisse ? Rugueux ? Irrégulier ? Symétrique ? A-t-il une texture particulière ?

En concentrant vos sens et votre attention sur votre caillou de compagnie, vous désamorçerez votre anxiété et pourrez continuer à avancer.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Fabriquez un caillou de compagnie. Trouvez un caillou qui vous plaît et peignez-le. Collez-lui des boutons ou d'autres petites choses pour en faire une création unique et personnalisée. Si cela ne vous tente pas, fabriquez ou trouvez un autre objet qui vous servira d'ancrage. L'important, c'est de choisir un objet que vous pourrez emporter avec vous au travail ou à l'école.**

## 36. RÉFUGIEZ-VOUS DANS VOTRE LIEU RESSOURCE

Le concept du lieu ressource est populaire dans les films et à la télévision. C'est un endroit de rêve, paradisiaque et coloré, ou simplement un lieu qui nous rend heureux. Visualiser un lieu ressource unique et personnel, qui suscite des sentiments positifs, aide à réduire l'anxiété et le stress, tout en augmentant la sensation de calme et de satisfaction.

Seriez-vous prêt à envisager un lieu ressource d'un genre nouveau, plutôt inattendu ? Les lieux ressources imaginaires fonctionnent parce qu'ils permettent de se sortir métaphoriquement d'une situation angoissante. Toutefois, ils peuvent aussi se transformer en stratégie d'évasion et d'évitement.

Si votre anxiété explose au travail ou à l'école et que vous vous réfugiez en pensée dans votre lieu ressource, vous vous calmez probablement, mais que se passera-t-il quand vous ouvrirez les yeux et verrez que vous êtes toujours au même endroit ?

Et si vous déplaciez votre lieu ressource ? Et s'il se trouvait justement au travail ou à l'école ? Il pourrait se révéler un outil précieux dans votre lutte contre l'anxiété. Voyons d'abord comment utiliser un lieu ressource au travail ou à l'école, puis pourquoi cela fonctionne :

- Choisissez un endroit sur votre lieu de travail ou à l'école qui n'est pas anxiogène. Cela peut être un couloir ou une pièce en particulier, peu importe.
- Lorsque votre anxiété se manifeste, vous avez deux possibilités :

1. Rejoignez le lieu que vous avez choisi et respirez lentement tout en laissant vos sens ramener vos pensées dans le moment présent.
2. S'il vous est difficile ou impossible de vous y rendre, visualisez ce lieu.

Si votre lieu de travail ou votre école attise votre anxiété, pourquoi visualiser cet endroit et y pratiquer la pleine conscience ? Parce que cette stratégie permet justement de réduire l'anxiété à court et à long terme. Elle enseigne à votre cerveau que votre école ou votre lieu de travail n'est pas forcément terrible et que vous pouvez y trouver au moins un lieu apaisant où vous réfugier. Elle vous montre également que vous n'avez pas besoin d'échapper à l'anxiété pour être en paix et que peut-être, je dis bien peut-être, le travail et l'école peuvent devenir pour vous de véritables lieux ressources.

## 37. LA PLONGÉE SOUS-MARINE, ÇA VOUS DIT ?

Vous pouvez améliorer l'expérience que vous vivez au travail ou à l'école grâce au plongeur qui sommeille en vous. Vous ne le saviez peut-être pas, mais les adeptes de plongée sous-marine n'ont pas besoin de savoir nager. Étonnamment, ces hommes et ces femmes (et même ces enfants) qui plongent en eaux profondes doivent savoir comment utiliser leur équipement de plongée pour rester en vie et retrouver le chemin du bateau, mais ils n'ont pas besoin de savoir nager.

Imaginez les possibilités qui s'offriraient à vous si votre plongeur intérieur plongeait dans la vie qu'il désire sans attendre que son anxiété ait disparu. Tout comme un plongeur commence à s'entraîner à la plongée avant même d'apprendre à nager, vous pouvez vous préparer à vivre la vie dont vous rêvez sans attendre de savoir « nager » sans anxiété.

Comme le plongeur, vous avez besoin d'un équipement pour avancer et évoluer dans votre monde, et cet équipement correspond à toutes les connaissances, à tous les outils et à toutes les techniques que vous apprenez chaque jour.

Vous devez également savoir où vous allez et pourquoi. Vous allez au travail ou à l'école, bien sûr, mais pourquoi ? Quelles sont les raisons pour lesquelles vous vous y rendez ? Quel est l'objectif derrière votre « plongée » ?

Même si vous n'avez pas encore complètement jeté votre anxiété par-dessus bord, le fait de savoir pourquoi vous travaillez ou étudiez vous aide à avancer et à vous concentrer sur ce qui est important. Vous pouvez alors

vous fixer des objectifs simples, qui vous rapprochent d'autres objectifs plus ambitieux.

Déterminez les étapes que vous devrez franchir chaque jour pour atteindre votre but et vos objectifs. L'anxiété tentera sans doute de vous en empêcher. Si c'est le cas, revenez à vos raisons, à votre but et à vos objectifs, ainsi qu'aux différentes étapes de votre plan d'action. Vous avez là de solides points de repère qui vous permettront de détourner votre attention de l'anxiété.

Si un plongeur devait attendre de savoir nager pour plonger, il passerait à côté de beaucoup de choses. De même, si vous attendez de vous libérer totalement de l'anxiété avant de faire le grand saut, vous risquez de passer à côté d'une bonne partie de votre vie.

## 38. CESSEZ D'ERRER SANS BUT

À l'école ou au travail, les journées peuvent sembler interminables lorsque l'on souffre d'anxiété. Une journée passée à lutter contre l'anxiété ou à essayer de l'éviter est une journée gâchée. Résultat : nous avons l'impression d'errer, l'anxiété à nos trousses. Nous ratons alors des occasions de vivre des interactions positives, d'accomplir les tâches qui nous attendent et de ressentir autre chose que fatigue et tension. Cet état d'errance anxieuse finit par être démoralisant.

Reprenez les rênes de vos journées en faisant des actions qui vont dans le sens de vos objectifs et de vos valeurs. Dès que vous commencez à choisir intentionnellement ce que vous voulez faire dans votre vie, l'anxiété ne peut plus vous en détourner. Passez d'une vie dictée par l'anxiété à une vie guidée par vos valeurs.

Réfléchissez aux questions suivantes, idéalement en écrivant vos réponses dans un journal ou un carnet, afin de déterminer ce qui est important pour vous et ce que vous ferez pour créer la vie dont vous rêvez :

- Que souhaitez-vous vivre davantage au quotidien, au travail ou à l'école ?
- Quelles sont les choses que vous faites et qui fonctionnent déjà ? Comment pouvez-vous en faire davantage ?
- Quelles sont les valeurs et les idées qui vous tiennent à cœur ?
- Pour chacune de ces valeurs, quels sont les objectifs que vous vous êtes fixés pour vous créer une vie basée sur ce qui compte pour vous ?

- Que pouvez-vous faire pour atteindre vos objectifs ? Quelles actions ferez-vous chaque jour pour éviter d'errer sans but, pour faire ce que vous voulez et devez faire ?

Lorsque vous détournez votre attention de l'anxiété, le contrôle qu'elle exerçait sur vous commence à lui échapper. Vous êtes alors plus à même de prendre vos journées en main et d'être proactif. C'est vous qui décidez de ce que vous voulez et travaillez pour y parvenir, au lieu de fuir ce que vous ne voulez pas.

Lorsque vous vous retrouvez à errer sans but pour échapper à l'anxiété, changez simplement de direction et empruntez intentionnellement le chemin inverse. Quel est votre objectif aujourd'hui ? Que ferez-vous pour y parvenir ? Lorsque vous choisissez d'agir intentionnellement, vous affaiblissez l'anxiété. Vous n'êtes plus dans l'errance. Vous êtes bel et bien là, en train d'agir, alors que votre anxiété diminue de manière constante et régulière.

# 39. PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ PHYSIQUE POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ MENTALE

Comment prenez-vous soin de vous lorsque vous êtes au travail ou à l'école ? Cette question peut sembler étrange, car nous ne voyons généralement pas trop ce que « travail », « école » et « prendre soin de soi » ont à faire ensemble. Dans notre esprit, nous prenons soin de nous à la maison et une fois au travail ou à l'école, nous faisons de notre mieux pour que notre journée se passe bien.

Parfois, nous ne pensons même pas à prendre soin de nous, tant nous sommes occupés à gérer notre anxiété. Pourtant, prendre un moment pour s'occuper de soi permet de réduire l'anxiété au cours de la journée.

Le cerveau a besoin d'éléments de base pour fonctionner correctement :

- De l'eau
- Des aliments nutritifs
- De l'oxygène
- De l'exercice

Faites-vous une liste et gardez-la sur votre bureau, dans votre casier ou dans votre sac à dos. Partez du principe que votre cerveau se sert de votre anxiété pour communiquer avec vous. Souvent, l'anxiété est un moyen pour votre corps de vous dire que quelque chose ne va pas. Lorsque vous ressentez une bouffée d'anxiété, consultez votre liste.

- Êtes-vous suffisamment hydraté ? Si vous n'avez rien bu depuis un certain temps, buvez immédiatement un grand verre d'eau. Garder une bouteille d'eau près de soi facilite les choses.
- Quand avez-vous mangé pour la dernière fois ? Le cerveau a besoin d'un apport régulier de nutriments pour fonctionner correctement. Prévoyez des collations saines pour la journée.
- Comment respirez-vous ? Lorsque votre niveau d'anxiété est élevé, il est important de prendre des respirations lentes et profondes pour inonder votre cerveau de sang riche en oxygène et calmer votre chaos intérieur.
- Le cerveau a également besoin que vous bougiez. Bien sûr, vous ne pouvez pas emporter votre tapis roulant en classe ou au travail, mais vous n'en avez pas besoin. Réglez une alarme silencieuse pour vous rappeler de vous lever et de bouger régulièrement pendant quelques minutes. À l'école, profitez des pauses entre les cours pour bouger. Plutôt que de passer directement d'une classe à l'autre, faites un petit détour pour marcher davantage et faire circuler votre sang.

Ces conseils sont simples, mais judicieux. Prendre soin de son corps et de son cerveau tous les jours peut considérablement réduire l'anxiété. Après tout, celle-ci est largement contrôlée par le cerveau et elle se manifeste ensuite dans le corps. Répondre à ces besoins biologiques de base peut calmer l'anxiété et embellir votre journée.

# 40. DEVENEZ LA TORTUE QUI BAT LE LIÈVRE

Vous vous souvenez sans doute de la fable du lièvre et de la tortue, dans laquelle une tortue participe à une course contre un lièvre. Nous savons très bien que les lièvres sont beaucoup plus rapides que les tortues, alors qu'a-t-il bien pu lui passer par la tête ? Il aurait été bien normal que la tortue se dise ce genre de choses :

- Je n'aurais jamais dû me lancer là-dedans.
- Je fais des choses tellement stupides.
- Je vais avoir l'air idiote et tout le monde se moquera de moi.
- J'ai peur de ne pas arriver au bout.
- J'ai peur de ce qui se passera après la course. Personne ne voudra plus de moi. Qui voudrait d'une perdante ? Je finirai seule.
- Je vais me recroqueviller dans ma carapace et ne plus jamais en sortir.

L'anxiété nous pousse souvent à croire que nous sommes incapables de faire certaines choses et qu'il est même stupide d'avoir essayé. Pourquoi tenter de décrocher cette promotion ? Le lièvre est bien meilleur, et c'est lui qui l'aura de toute façon. Pourquoi tenter de faire partie de cette équipe ou de cette troupe de théâtre ? Le lièvre est tellement meilleur en tout. Le mieux à faire, c'est de nous asseoir, bien calés dans notre carapace, protégés de nos peurs et de nos inquiétudes, tout en évitant soigneusement de tenter quoi que ce soit.

Mais vous souvenez-vous de la fin de la fable ? Malgré ses pensées anxieuses, la tortue a couru. Elle a avancé, petit pas par petit pas. Elle ne voyait même plus le lièvre, car il était parti comme une balle. Mais cela n'avait pas d'importance. Le lièvre, c'était le lièvre, et la tortue, eh bien, c'était la tortue ! Elle était déterminée à aller au bout de cette course. Elle n'avait que faire du lièvre et elle était bien plus déterminée que lui. En effet, celui-ci s'est arrêté pour faire une sieste. La tortue a non seulement franchi la ligne d'arrivée, mais elle a gagné la course, et ce, malgré l'anxiété qu'elle ressentait à l'idée de s'engager dans cette compétition.

Vous êtes la tortue. Faites de petits pas tous les jours et tout au long de la journée et continuez d'avancer malgré l'anxiété. N'oubliez jamais que la course se gagne avec lenteur et constance.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Choisissez quelque chose qui vous inquiète et dessinez un parcours de course. Que trouve-t-on sur la ligne d'arrivée ? Énumérez les obstacles que vous pourriez rencontrer. Décrivez (ou dessinez) de quelle manière vous avancerez avec constance sans prêter attention à votre anxiété.**



## **PARTIE 3**

# **L'ANXIÉTÉ DANS NOS RELATIONS**

**Il n'est pas toujours simple d'entretenir des relations avec les autres, et lorsque l'anxiété fait partie de notre vie, elle peut venir compliquer les choses davantage. Nos inquiétudes quant à nos relations amoureuses ou amicales, notre peur d'être rejeté ou abandonné et notre tendance à trop penser sont autant de facteurs qui nous empêchent de lâcher prise et de profiter des bons moments avec les autres.**

**Les exercices proposés dans cette partie vous aideront à réduire l'anxiété dans vos relations.**

# 41. CÉLÉBREZ VOS RELATIONS

Relations amicales. Relations amoureuses. Relations parent-enfant. Relations professionnelles. Nous sommes tous engagés dans de nombreuses relations différentes, et c'est à nous d'établir comment elles évolueront et l'effet (anxiogène ou non) qu'elles auront sur nous. Pour chasser l'anxiété associée à nos relations, la manière de procéder est plutôt amusante : elle consiste à y trouver de petites choses à célébrer chaque jour.

Tout est une question de point de vue. Nous, les êtres humains, avons tendance à focaliser notre attention sur le négatif, ce qui attise l'anxiété. Lorsque nous nous concentrons sur les aspects négatifs des personnes et des relations que nous entretenons avec elles (souvent sans même nous en rendre compte), nous ne voyons rien d'autre que les problèmes. Certes, dans toutes les relations, les problèmes existent, mais si nous ne voyons qu'eux, notre inquiétude et notre angoisse à leur sujet augmentent démesurément.

Lorsque nous choisissons de diriger notre attention sur le positif, nous modifions l'expérience que nous vivons avec les autres. Mais pour en tirer de réels bénéfices, il faut aller au-delà de la simple prise de conscience ; il faut célébrer. Pour cela, rien de plus simple : il s'agit simplement de faire de petites choses pour souligner la valeur positive de nos relations. En voici quelques exemples :

- Prenez un café en compagnie d'une personne de votre entourage et savourez ce moment passé ensemble.
- Créez une liste de lecture partagée sur une plateforme de diffusion de musique en ligne et invitez un ami ou un membre de votre famille à l'écouter. Amusez-vous à ajouter des chansons et à partager vos réactions.

- Trouvez un compagnon de marche et faites régulièrement des promenades ensemble pour faire de l'exercice et vous tenir compagnie.
- Ajoutez vos propres idées à cette liste selon vos goûts et vos envies ; pensez à des choses simples à faire avec vos proches pour célébrer les aspects positifs de vos relations.

Constatez-vous une réelle réduction de votre anxiété dans vos relations lorsque vous les célébrez ainsi ? Indéniablement. Les célébrations stimulent le cerveau. Quand vous recherchez les aspects positifs de vos interactions avec les autres, des personnes elles-mêmes et de vos propres actions, et que vous faites ensuite quelque chose pour les célébrer, votre cerveau libère de la dopamine. C'est le système de récompense de votre cerveau, le système du bien-être. Votre cerveau établit un lien entre les aspects positifs de vos relations et les petits actes de célébration que vous faites pour les souligner en vous offrant du bien-être et en calmant votre anxiété.

Changer de manière de penser, poser son attention sur le positif et ressentir de la gratitude libère de la dopamine dans l'organisme et réduit l'anxiété. Plus vous le ferez, plus votre cerveau associera ces poussées de dopamine à vos relations. À présent, célébrez votre nouvelle manière positive d'envisager les relations avec moins d'anxiété !

## 42. NE SOUS-ESTIMEZ PAS VOTRE IMPORTANCE DANS LA RELATION. VOUS COMPTEZ ÉNORMÉMENT !

Il y a toujours, dans toutes nos relations, quelque chose qui génère de l'anxiété. Souvent, nous craignons de ne pas être à la hauteur et de finir, tôt ou tard, par nuire à la relation. Nous nous inquiétons aussi de ce que nous devrions ou ne devrions pas faire ou dire.

Ce type de pensées anxieuses peut être dévastateur quand nous croyons les histoires que nous nous racontons à notre sujet. Nous commençons à nous coller des étiquettes négatives et à nous sentir inutiles. Et lorsque nous nous pensons sans valeur et indignes, nous avons tendance à agir comme si nous l'étions vraiment. Nous nous sentons angoissés et déstabilisés en présence des autres, ce qui amplifie notre anxiété et notre sentiment d'inutilité. Il est temps de briser ce cycle infernal !

Ce n'est pas parce que votre esprit produit ces pensées qu'elles sont vraies. Allan Lokos, professeur de méditation et auteur, nous dit : « Ne croyez pas tout ce que vous pensez. Les pensées ne sont rien d'autre que de simples pensées. » Comment pouvons-nous alors atténuer leur effet et honorer ce qu'il y a de beau et de bon en nous ?

Vous pouvez y parvenir en vous répétant des affirmations bienveillantes, des phrases simples qui viennent renforcer ce qui est positif en vous et dans votre vie. Une affirmation bienveillante est empreinte de douceur et de délicatesse ; bien qu'il s'agisse d'une déclaration plutôt que d'une demande,

elle commence par « Puissé-je ... ». Parce que cette formule sonne comme un vœu sur lequel nous posons une intention, nous avons moins tendance à la contester. « Puissé-je reconnaître ma valeur » est plus facile à accepter et à intégrer que « J'ai de la valeur ». (Vous avez de la valeur, c'est un fait, mais si vous le formulez de cette façon, votre cerveau n'aura qu'une envie : vous contredire et argumenter avec un « Oui, mais... ».)

Commencez par cette courte liste. Écrivez ces affirmations sur des cartes, gardez-les bien en vue et lisez-les souvent. Plus vous le ferez, plus elles viendront remplacer vos pensées anxieuses et autodestructrices et vous permettront de prendre conscience de votre valeur.

- Puissé-je accepter tout ce que je suis.
- Puissé-je me pardonner mes erreurs.
- Puissé-je valoriser ce que je fais bien.
- Puissé-je être en paix avec moi-même dans le cadre de toutes mes relations.
- Puissé-je être capable de porter mon attention sur ce que je fais de bien plutôt que sur ce que je fais de mal.

Continuez à étoffer cette liste, en l'adaptant à la manière dont votre anxiété se manifeste dans vos relations.

## 43. TÉMOIGNEZ DE LA BIENVEILLANCE AUX AUTRES

Peu importe qu'il s'agisse d'une relation amicale, amoureuse ou professionnelle, quand les personnes investies dans une relation voient le bien en elles-mêmes et en l'autre, celle-ci demeure solide et satisfaisante. Les problèmes ne disparaissent pas pour autant, bien sûr, mais les individus impliqués sont solidaires et capables de se concentrer sur le positif même en cas de conflit. Tout cela tient principalement au fait que chacun est conscient de sa valeur personnelle et croit également en celle de l'autre.

Nous venons d'explorer la possibilité d'augmenter l'estime de soi grâce à des affirmations bienveillantes. Or, le fait de penser avec la même bienveillance à votre partenaire, à un ami ou à une autre personne de votre entourage revêt plusieurs vertus. Vous commencez à voir l'autre d'un œil nouveau, en acceptant la personne dans son entièreté plutôt que de vous attarder à ses défauts. Résultat, votre patience envers elle augmente, et vous devenez plus compréhensif. Inversement, l'anxiété que vous ressentez s'apaise, car vous n'êtes plus aussi concentré sur les problèmes, les siens ou les vôtres.

D'autre part, l'anxiété diminue parce que vous acceptez la valeur de votre ami ou partenaire. Quand vous êtes capables de voir votre valeur et celle des autres, plutôt que vos faiblesses et défauts respectifs, la relation devient plus facile à vivre. L'anxiété commence tout naturellement à s'atténuer à mesure que la bienveillance vient s'ancrer en vous.

Tout comme vous le faites pour vous-même, vous pouvez formuler des affirmations bienveillantes sur les personnes qui partagent votre vie, voire sur le monde entier. Comme vous l'avez fait précédemment, mettez ces

affirmations par écrit et conservez-les dans des endroits bien en vue. Certaines personnes conservent des cartes dans leur véhicule, afin de les avoir à proximité ; d'autres les posent là où elles passent beaucoup de temps. Vous pouvez également conserver une liste d'affirmations dans votre téléphone. L'essentiel est de les placer à un endroit qui vous permettra de les utiliser tous les jours.

Les affirmations bienveillantes suivantes peuvent vous aider à commencer votre liste. Formulez-les de telle manière qu'elles puissent s'appliquer tant à vous-même qu'aux autres.

- Puisse cette personne être en accord avec elle-même.
- Puisse-t-elle se sentir bien avec moi.
- Puisse-t-elle voir à quel point elle est importante pour moi.
- Puisse-t-elle se libérer de ses soucis.
- Puisse-t-elle surmonter sa peur d'être jugée.

Puissiez-vous vous voir, et les autres également, avec bienveillance et vous sentir calme plutôt qu'anxieux.

## 44. QU'ATTENDEZ-VOUS DE VOS RELATIONS ?

Nous attendons tous de nos relations qu'elles répondent à certains critères fondamentaux, par exemple à ce que les paroles, les actions et les attitudes de nos partenaires de vie, amis et parents soient en accord avec nos besoins. Ce sont là des éléments essentiels qui nous permettent de nous sentir nourris et valorisés. Sans eux, notre qualité de vie en souffre, et cela entraîne des conséquences aussi bien sur notre santé physique et mentale que sur notre bien-être, notre bonheur et la satisfaction que nous tirons de nos relations.

Chaque individu engagé dans une relation a des exigences d'ordre psychologique. Cela signifie, bien sûr, que nos partenaires et les autres ont tout comme nous des besoins qu'ils projettent dans leurs relations. Si tout le monde avait les mêmes besoins, parfaitement équilibrés et compatibles, ce ne serait pas un problème.

Cependant, comme les êtres humains sont complexes et très différents les uns des autres, il est impossible que deux personnes qui entament une relation soient parfaitement en harmonie. Cela peut être source d'anxiété mais, en même temps, représenter une occasion de soigner l'anxiété dans nos relations.

Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive des éléments dont nous avons besoin pour nous-mêmes et dans nos relations. Certains pourront vous sembler indispensables, tandis que d'autres vous sembleront peut-être sans importance.

- L'amour

- L'appartenance
- La compagnie
- L'affection
- Le pouvoir
- L'autonomie et la liberté
- Le soutien mutuel
- L'intimité
- La souplesse et le compromis
- Le plaisir et l'amusement

L'anxiété peut surgir quand vous et votre partenaire (ou un ami, un membre de la famille, etc.) ne partagez pas beaucoup de besoins communs. Vous pouvez avoir l'impression que votre partenaire est insensible et ne se soucie pas de vous, ce qui augmente vos pensées anxieuses (« Il doit me détester », « Je devrais être une meilleure compagne », « Elle me juge et je ne suis pas à la hauteur », « S'il m'aimait, il ferait plus de choses avec moi »).

Pour réduire l'anxiété, il peut être utile de réfléchir aux éléments dont vous avez besoin pour vous sentir valorisé dans une relation positive. Utilisez un journal ou un carnet de notes pour approfondir votre réflexion et répondre à la question suivante : qu'est-ce qui est le plus important pour moi ? Encouragez votre partenaire à faire de même, puis discutez de vos principaux besoins. Connaître les besoins uniques qu'éprouve l'autre vous donne un point de départ et un endroit où revenir lorsque vous vous sentez anxieux à propos de la relation. Quels sont vos besoins respectifs ? Concentrez-vous sur vos priorités pour calmer votre anxiété et renforcer votre relation.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Parfois, le fait de remettre la satisfaction de nos besoins fondamentaux entre les mains de quelqu'un d'autre provoque de l'anxiété, car nous avons finalement très peu de contrôle sur la façon d'obtenir ce qui compte le plus pour nous. Nommez vos trois principaux besoins relationnels. Ensuite, réfléchissez aux moyens d'y répondre vous-même plutôt que de vous en remettre à quelqu'un d'autre.**

# 45. OUVREZ LES YEUX SUR LA RÉALITÉ AU LIEU DE CHERCHER LES PROBLÈMES

L'anxiété déforme la façon dont nous nous voyons et dont nous voyons notre monde. Elle agit comme un casque de réalité virtuelle qui couvre nos yeux et nos oreilles, et remplace nos sens par ses propres interprétations fabriquées. Lorsque nous portons ce casque, notre univers nous apparaît à travers le prisme de l'anxiété.

L'anxiété projette sur notre vie des vues déformées, basées sur la peur et l'inquiétude. Imaginez, par exemple, que votre partenaire rentre à la maison, les sourcils légèrement froncés, et ne vous parle pas immédiatement. Il s'agit d'un événement neutre qui, en soi, ne signifie rien. Pourtant, l'anxiété, avec son casque de réalité virtuelle, vous dit que ce comportement a bel et bien un sens et vous incite à chercher les problèmes. Ces distorsions peuvent inclure :

- Il est en colère à propos de ce que j'ai dit ce matin. Et si c'était la goutte d'eau qui a fait déborder le vase ? Si c'était la fin ?
- Je parie qu'elle me méprise parce que je ne travaille pas assez dur. Et si elle ne pouvait plus me supporter ?

Ces pensées imaginaires et angoissantes, et d'autres encore, s'interposent entre vous et le monde réel qui vous entoure.

Quand vous vous surprenez à être anxieux en présence d'un ami ou d'un proche, retirez votre casque de réalité virtuelle. La pleine conscience, cette stratégie que nous avons découverte avant de commencer le truc numéro 12, « Vivez dans votre zone neutre », et plus récemment dans le

truc numéro 36, « Réfugiez-vous dans votre lieu ressource », entre autres, fonctionne bien dans cette situation. Lorsque vous remarquez que votre anxiété augmente parce que vous cherchez les problèmes, essayez ceci :

- Respirez plusieurs fois lentement et profondément.
- Fixez votre regard sur un point devant vous.
- Regardez ensuite autour de vous et remarquez ce que vous voyez et entendez.
- Ne portez aucun jugement. Remarquez simplement ce qui est.
- Revenez alors à votre partenaire pour l'observer de la même manière neutre.

Lorsque vous observez une personne en conscience, telle qu'elle est dans le moment présent, vous la voyez sans votre casque de réalité virtuelle. Quand la personne avec qui vous partagez votre vie est rentrée à la maison, qu'elle était silencieuse et avait l'air renfrognée, peut-être qu'elle avait simplement passé une mauvaise journée, qu'elle s'était fait arrêter pour excès de vitesse sur le chemin du retour, qu'elle avait mal à la tête ou qu'elle avait besoin de se détendre.

L'anxiété vous pousse à tirer des conclusions sur l'autre, mais rien ne prouve que vous avez raison. Les seules informations fiables sont celles qui vous sont transmises par vos sens, sans jugement, dans le moment présent.

## 46. ÉCOUTEZ LES CONSEILS DE POLONIUS DANS *HAMLET* « AVANT TOUT, SOIS LOYAL ENVERS TOI-MÊME »

L'insécurité et l'anxiété s'unissent pour vous rendre malheureux dans vos relations. Elles s'auto-alimentent. L'anxiété peut vous faire ruminer des choses qui sont dites et non dites. Par exemple, elle peut vous faire tourner et retourner dans votre esprit la façon dont votre partenaire de vie agit. Vous pouvez très bien, alors, commencer à vous remettre en question et à vous inquiéter de ne pas être à la hauteur des attentes de l'autre dans votre relation. Cette façon de penser intensifie naturellement l'anxiété qui, à son tour, renforce votre sentiment d'insécurité.

Vous connaissez bien l'anxiété. Il est maintenant temps de faire connaissance avec vous-même. Vous n'êtes pas votre anxiété. Vous existez en dehors de votre partenaire. Se voir constamment au travers d'une autre personne (votre partenaire) ou d'autre chose (l'anxiété) est nocif, car cela vous prive de la perception de votre moi véritable. Pour éviter que l'anxiété n'interfère dans vos relations, réappropriiez-vous votre identité. Quand on se connaît, les insécurités disparaissent et l'anxiété relationnelle diminue.

Dans un journal ou votre ordinateur, commencez à rassembler des informations sur vous-même. L'objectif est de répondre sans hésiter à des questions telles que :

- Qui suis-je ?
- Qu'est-ce qui est important pour moi ?

- Quels sont mes points forts ?
- Quels sont les éléments positifs que j'apporte à cette relation ?
- Quelles sont mes « parfaites imperfections », ces défauts humains normaux qui ne font pas de moi une mauvaise personne ?
- Pourquoi mon partenaire et moi sommes-nous attirés l'un par l'autre ?
- Qu'est-ce que mon partenaire et moi partageons ?
- Comment puis-je utiliser mes points forts pour alléger mes angoisses au sujet de ma relation ?

Dans cet exercice, concentrez-vous sur vous-même en tant qu'individu unique. Même pour les questions qui s'intéressent à votre relation et votre partenaire, gardez toujours en tête, comme fil directeur, votre identité personnelle et unique. Il n'est pas égoïste de préserver sa propre identité dans une relation ; au contraire, le fait de savoir qui on est permet souvent de chasser l'insécurité et l'anxiété.

## JE PASSE À L'ACTION

- Dans un journal ou un carnet, réfléchissez à la phrase de Polonius : « Avant tout, sois loyal envers toi-même » et à ce qu'elle signifie pour vous.
- Nommez cinq bonnes choses qui vous caractérisent et que vous apportez à votre relation. Grâce à cette prise de conscience, vous pouvez regarder votre partenaire avec confiance, en sachant que vous possédez ces atouts et que vous en avez bien d'autres encore à offrir. Au fur et à mesure que vous dresserez cette liste, vous constaterez que votre anxiété diminue. Vous avez tout ce qu'il faut, et bien plus encore, pour faire de vos relations des réussites.

# 47. LÂCHEZ VOTRE MARTEAU DE JUGE

Nous possédons tous un marteau de juge. Nous l'utilisons souvent, de manière automatique, et il constitue une source importante d'anxiété. Heureusement, nous avons la possibilité de poser ce marteau. Rien ne nous oblige à porter un jugement sur nos observations.

Le cerveau humain tend naturellement à juger. Il évalue ce que les gens disent et font (ou ne disent pas et ne font pas), analyse ce qui l'entoure et prend des décisions en fonction de ce qu'il juge être le meilleur choix.

Vous est-il déjà arrivé de prendre la décision de ne pas aller quelque part parce que vous vouliez éviter de parler aux gens et de risquer d'être mal à l'aise ? Une telle décision est la conséquence du jugement de votre cerveau, qui évalue qu'une mauvaise expérience vous attend si vous assistez à cet événement. Elle est basée sur l'anxiété et ne fait que renforcer et augmenter celle-ci.

C'est indéniable, les jugements qu'émet le cerveau nous sont d'une grande utilité. Ses coups de marteau nous aident à avancer vers nos objectifs en faisant les bons choix. Juger peut aussi nous protéger, nous aider à évaluer et à éviter les dangers potentiels. Mais ce marteau de juge devient un problème lorsqu'il stoppe notre progression et nous empêche de nous créer une vie basée sur ce qui est important pour nous.

Lorsque nous jugeons constamment ce que les gens pensent ou ce qui se passe autour de nous, nous devenons de plus en plus anxieux et négatifs. Il est temps de lâcher le marteau.

Au lieu de catégoriser les personnes, les lieux et les expériences comme étant bons ou mauvais, essayez ceci :

- **Imaginez les possibilités** : Vous craignez qu'une situation tourne mal ? Dressez mentalement la liste du plus grand nombre de tournures différentes (réalistes et farfelues) que cette situation pourrait prendre.
- **Cherchez le positif** : L'anxiété nous pousse à nous concentrer sur ce qui ne va pas, que ce soit chez nous, chez les autres ou dans des situations données. Quand vous vous rendez compte que vous portez des jugements négatifs, remplacez vos pensées par des idées positives.

## JE PASSE À L'ACTION

Parce que même les jugements positifs sont marqués par un coup de marteau, commencez à pratiquer de manière régulière l'observation neutre. Observez sans attribuer de valeur. Là, tout de suite, regardez autour de vous. Dans votre tête ou sur une feuille de papier, notez ce que vous voyez sans en faire la description. Faites cet exercice deux ou trois fois par jour. Cette simple activité apprend à votre cerveau à observer sans jugement.

## 48. L'ENFER EST PAVÉ DE BONNES SUPPOSITIONS

Nous, les êtres humains, avons une façon bien à nous d'écouter. Malgré l'efficacité de nos oreilles parfaitement conçues pour faire le travail, nous estimons que ce n'est pas suffisant. Alors nous appelons à la rescousse nos yeux pour détecter les signes de communication non verbale, nos cerveaux analytique et émotionnel pour trouver les sens cachés, et notre mémoire pour nous rappeler les problèmes passés. Nous faisons des suppositions, et notre anxiété monte en flèche.

L'anxiété nous enlève notre objectivité avant même que les interactions n'aient lieu. Nous supposons que la personne impliquée dans l'échange en question nous juge négativement. Nous supposons qu'elle a des choses à nous reprocher. Nous supposons que nous faisons des erreurs qui l'incitent à nous fuir. Dans ces moments-là, nous ne nous rendons pas toujours compte que c'est, en fait, l'anxiété qui dicte nos suppositions.

Prenons l'exemple de Claude et Dominique :

**Claude :** Tu aimes cela ? Tu trouves que j'ai réussi la recette ? (En fait, Claude se dit : « Je sais que c'est fade et sec. »)

**Dominique :** C'est bon !

**Claude (pense) :** *Dominique déteste cela. Encore un truc de plus que je gâche dans notre relation. Vraiment étonnant qu'on soit encore ensemble. Au travail, c'est pareil, je ne fais rien de bon. Et si on me retire mon projet ? Je laisse tout le monde tomber, y compris*

*Dominique. Ce n'est pas surprenant que tout le monde me déteste.*

Ici, les suppositions de Claude font grimper son anxiété et sa détresse, éliminant toute chance pour cette personne de partager un souper agréable. Plus encore, ses pensées anxieuses se démultiplient jusqu'à porter sur son travail. À ce moment-là, l'anxiété de Claude devient tellement incontrôlable qu'elle gâche le repas et probablement aussi le reste de la soirée.

Faire des suppositions revient à tirer des conclusions hâtives ou à tenter de lire dans les pensées. Il s'agit d'un processus mental manipulé par l'anxiété qui s'auto-alimente. Or, ce n'est pas parce que ces pensées et ces inquiétudes occupent votre esprit qu'elles sont vraies.

La première pratique proposée dans ce livre était « J'ai cette pensée selon laquelle... ». Le moment est peut-être venu de la relire. Lorsque vous vous surprenez à faire des suppositions sur ce que l'autre pense, arrêtez-vous et souvenez-vous qu'il ne s'agit là que d'une pensée. Laissez vos hypothèses s'effondrer en restant dans la vie réelle.

## 49. SOUHAITEZ-VOUS ACCORDER DU TEMPS À VOTRE ENFANT OU À L'ANXIÉTÉ ?

Souvent, pour les parents, l'inquiétude commence dès que le test de grossesse est positif. L'anxiété fait partie des risques du métier de parent, et elle peut mettre votre esprit, votre corps et votre foyer sens dessus dessous. La liste des choses qui inquiètent les parents peut sembler sans fin :

- Produits et habitudes d'hygiène (À quelle fréquence faut-il donner le bain à son bébé ?)
- Santé (La fièvre est-elle censée durer trois jours ?)
- Autres enfants (Mon enfant a-t-il des amis ? Est-il harcelé à l'école ? Harcèle-t-il un autre enfant ?)
- Autres parents (Pourquoi leur enfant réussit-il tellement mieux que le mien à l'école et dans ses activités ? Comment réagir lorsqu'ils se vantent à ce sujet ?)
- Erreurs du passé qui nous hantent (J'ai gâché son cinquième anniversaire avec un gâteau raté et des jeux stupides. Demain, aimera-t-il la fête que j'ai organisée pour son seizième anniversaire ou sera-t-il encore déçu ?)
- Inquiétudes pour l'avenir (Et si elle échoue à ses examens ? Et si elle n'est pas prise à l'université ? Va-t-elle être acceptée dans l'équipe ? Et si elle développe une maladie dégénérative ?)

Ce ne sont là que quelques-unes des inquiétudes qui ne quittent pas les parents. Nous avons du mal à nous en défaire, mais la seule chose qui

puisse apaiser toutes ces angoisses, ces craintes et ces suppositions, c'est de les déposer. Tout comme il est important de coucher les bébés et les enfants, il est vital de mettre l'anxiété au repos.

Le moyen le plus efficace de le faire, c'est d'être pleinement présent à votre enfant et à votre famille. Portez votre attention sur le temps que vous passez avec eux plutôt que sur vos soucis, en étant pleinement conscient de chaque instant. Apaisez vos pensées anxieuses en faisant appel à vos sens (vue, ouïe, odorat, toucher et même le goût, lorsque cela est possible). Ce faisant, vous constaterez que vous vivez les moments consacrés à votre famille de manière plus consciente et plus intense, et votre anxiété s'atténuera parce que vous n'y prêterez plus attention.

La pleine conscience parvient même à calmer l'anxiété parentale lorsque vous êtes loin de vos enfants. Soyez présent et attentif à chaque instant et continuez à ramener doucement vos pensées dans le moment présent afin de les éloigner de l'inquiétude et de les orienter vers quelque chose de plus paisible, par exemple une photo de famille. Se concentrer sur le bon est un moyen efficace de se débarrasser du mauvais.

# 50. L'ENDROIT OÙ SE PORTE VOTRE REGARD JOUE SUR VOTRE ANXIÉTÉ RELATIONNELLE

Les relations sont comme une immense toile blanche. La toile est vierge, à l'exception d'une tache sombre sur le côté. Fermez les yeux un instant et imaginez cette œuvre d'art minimaliste. Sur quoi votre esprit se concentre-t-il ? L'espace vide ou le point noir ? La plupart des gens se concentrent sur le point. Ce n'est pas une mauvaise chose, mais cela contribue à l'anxiété dans vos relations. Pour réduire cette anxiété, portez votre attention sur la partie vierge de la toile.

Le point représente les choses qui, dans nos relations, provoquent ou augmentent l'anxiété. Nous entretenons des pensées anxieuses sur nous-mêmes, sur notre partenaire de vie et sur les événements qui se sont produits dans le passé ou qui pourraient se produire dans l'avenir. Nous nous inquiétons de ce que nous avons dit ou n'avons pas dit.

Nous essayons de lire dans les pensées de notre partenaire et de deviner ses sentiments, ce qui nous amène à présumer toute une série de choses négatives. Les craintes au sujet de l'avenir de la relation s'inscrivent également dans ce point. Plus on le regarde, plus il prend vie et grandit.

Ce point, cependant, n'est qu'un élément de la toile. Il est à la toile ce que vos inquiétudes sont à la relation elle-même : une infime partie. Lorsque vous regardez l'espace vide, vous remarquez sans doute qu'il ouvre de nouvelles perspectives. Il vous offre la possibilité de donner libre cours à votre créativité.

Qu'est-ce qui fonctionne dans votre relation ? Qu'est-ce qui ne suscite *pas* d'anxiété ? Quelles sont les circonstances où vous n'avez *pas* besoin d'interpréter ou de ruminer des choses que vous ou votre partenaire avez dites ou faites ? Concentrez-vous sur celles-ci.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Prenez une feuille de papier, aussi grande que possible, ou même une toile si vous en possédez une. Dessinez le point (il peut être placé n'importe où) et commencez à remplir l'espace vide avec les aspects positifs de votre relation, à l'aide de mots ou d'images. Conservez votre œuvre à un endroit où vous pourrez l'observer, et imprégnez-vous de tous ces aspects apaisants qui viennent combler l'espace auparavant vide. Votre regard est désormais moins attiré par votre anxiété.**

# 51. IL EST NORMAL (ET NÉCESSAIRE) D'AVOIR DES ATTENTES DANS VOS RELATIONS

Tant de choses dans les relations appellent un équilibre. Nous avons besoin d'être entendus et nous devons également écouter. Parfois, nous devons faire les choses à notre façon, parfois nous devons laisser faire notre partenaire et, le plus souvent, nous devons faire des compromis. Il est également vital pour maintenir de saines relations et réduire notre anxiété d'établir un équilibre entre nos attentes.

Pour nous sentir en sécurité dans nos relations (et dans d'autres aspects de notre vie, d'ailleurs) sans que l'anxiété nous accable, nous devons instaurer et préserver un équilibre. Pour cela, il est important de définir nos attentes et de les cultiver.

Les attentes sont nécessaires dans les relations et dans la vie. Le fait d'avoir des attentes vous rend plus fort, vous et la relation. Voici quelques attentes importantes :

- Exiger que votre partenaire vous traite avec respect.
- Vouloir une relation basée sur un échange équitable, dans laquelle chacun donne et reçoit.
- Travailler à l'élaboration d'objectifs communs et avancer ensemble vers leur réalisation.

N'oubliez pas, cependant, que tout est question d'équilibre. Si nous n'avons pas d'attentes, nous risquons de ne pas être pris au sérieux et, par conséquent, de ressentir beaucoup de craintes et d'inquiétudes. De même, si

nous ne définissons pas clairement ce que nous attendons exactement de nos relations, nos attentes peuvent devenir irréalistes et s'accompagner, elles aussi, d'anxiété. Il est tout aussi pernicieux d'avoir trop peu d'attentes que d'en avoir de trop élevées.

Lorsque notre partenaire ne répond pas à nos attentes, nous nous inquiétons, car nous avons tendance à en conclure que nous avons peu d'importance à ses yeux ou que nous devons avoir fait quelque chose de mal pour que nos besoins soient ainsi ignorés. De telles croyances anxiogènes peuvent rapidement prendre des proportions démesurées.

Dresser la liste de vos attentes peut apaiser votre anxiété dans vos relations, car vous êtes alors conscient de vos besoins et savez comment y répondre. Cela vous aide également à voir l'équilibre. Vos attentes sont-elles trop modestes ? Sont-elles trop élevées ? Si oui, dans les deux cas, elles sont irréalistes et conduisent à des pensées, des émotions et des comportements anxieux. Mettre vos attentes sur papier vous permet d'y réfléchir ainsi que d'y ajouter ou d'en supprimer certains concepts afin de favoriser un équilibre dans vos relations et de maîtriser votre anxiété.

## 52. INSTAUREZ UN ÉQUILIBRE ENTRE VOS ATTENTES ET CELLES DE VOTRE PARTENAIRE

L'anxiété relationnelle s'installe souvent lorsque les partenaires désirent une relation positive et saine, mais ne sont pas conscients de leurs attentes respectives (ou n'y répondent pas). La discorde qui en résulte est source de stress et d'anxiété. Prendre le temps, ensemble, d'examiner sincèrement les attentes de chacun et la manière d'y répondre permet d'apaiser l'anxiété dans la relation et de renforcer les liens.

Pour harmoniser et équilibrer ce qui est important dans votre relation, une communication franche et sincère est indispensable. Afin que cette étape soit la plus agréable et la moins anxiogène possible, essayez les approches suivantes :

- Écrivez sur des bandes de papier des déclarations ouvertes, mettez-les dans un bocal et choisissez-en une tour à tour pour lancer la discussion. Vous pouvez écrire vos espoirs et vos rêves, les objectifs que vous visez dans votre relation, vos inquiétudes, ce qui vous met en joie ou en colère, des sujets liés à l'intimité ou tout autre sujet important (par exemple : « Pour moi, une relation saine d'un point de vue financier doit... »).
- Tenez une discussion sur vos trois attentes fondamentales : Vous et votre partenaire écrivez chacun trois attentes que vous jugez essentielles à une relation saine. Ensuite, vous les lisez et voyez comment vous pouvez tous les deux faire en sorte d'y

répondre. Se sentir écouté, accepté et valorisé réduit considérablement le stress et l'anxiété dans les relations.

## 53. APPRENEZ À PARDONNER

Parfois, nos relations nous font souffrir, et de cette souffrance naît l'anxiété. Lorsqu'une personne qu'on aime nous dit quelque chose de blessant ou fait quelque chose qui nous heurte, nous pouvons, en réaction, nous mettre à nous inquiéter pour l'avenir ou à trop réfléchir.

Comment trouver la paix lorsque nous sommes blessés, anxieux et que nous avons peur pour l'avenir de nos relations ? Il existe un moyen puissant de retrouver la paix : la pratique du pardon. Le pardon permet de panser nos plaies, de réduire l'anxiété et de faire progresser nos relations. Mais comment réussir à pardonner ? Ces suggestions peuvent vous y aider :

- Prendre du recul. Nous sommes tous humains, et chacun de nos comportements imparfaits s'explique. Les raisons peuvent être insignifiantes, comme le fait d'être fatigué ou d'avoir faim. Parfois, les problèmes qui se cachent derrière un comportement sont plus importants. Par exemple, il peut s'agir d'événements de notre passé dont les autres n'ont même pas connaissance.
- Ouvrez-vous à la possibilité que la personne qui vous a fait du mal avait une raison n'ayant rien à voir avec vous. Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord avec cette raison ou ce comportement, mais prendre du recul peut vous aider à pardonner.
- Concentrez-vous sur le positif, *votre* positif. Concentrez-vous sur vos points forts et ce que vous faites de bien. Dressez-en une liste, notez-les dans un journal ou faites-en un collage ; faites quelque chose qui vous permet d'ouvrir les yeux sur vos points forts et honorez-les. Cela empêche les paroles et les actes de l'autre de prendre le dessus.

- Mettez tout par écrit et analysez. Quand vous êtes anxieux et que vous ne savez pas comment passer à l'étape suivante, il est difficile d'aborder la question avec la personne qui vous a fait du mal. Pour sortir la souffrance et les pensées anxieuses de votre tête, mettez-les sur papier. Décrivez ce qui s'est passé et ce que cela signifie pour vous. Ensuite, prenez du recul et étudiez ce que vous avez écrit.

Dans un premier temps, écartez les problèmes qui n'ont pas de conséquences à long terme. Ensuite, attaquez-vous aux problèmes les plus importants. À présent que vous les avez sortis de votre esprit. Au moment où ce qui vous a blessé s'est produit, vous n'aviez aucun pouvoir sur les événements, mais vous en avez maintenant. Lorsque vous le comprenez, votre anxiété diminue et vous gagnez en assurance. Et à mesure que votre assurance s'accroît et que vous reprenez le pouvoir, vous pouvez pardonner et aller de l'avant.

Pardonner, ce n'est pas tout effacer. C'est plutôt lâcher prise. Le pardon vous permet de réduire l'anxiété pour pouvoir travailler sur votre relation.

## 54. INSCRIVEZ-VOUS À UN ATELIER

Les relations avec les amis, les collègues, les connaissances et même les personnes qui font la queue au supermarché peuvent être à l'origine d'une anxiété sociale. Lorsque nous souffrons d'anxiété sociale, nous pouvons nous sentir jugés par les autres, qu'il s'agisse de personnes que nous connaissons très bien ou de parfaits étrangers.

En présence d'autres individus, savoir quoi dire et quand le dire, quand parler et quand garder le silence, peut nous angoisser. L'inquiétude qui nous gagne à l'idée de participer à des conversations peut nous pousser à nous réfugier dans un coin de la pièce. Nous restons alors là sans bouger, évitant tout contact visuel, mal à l'aise parce que nous pensons que les autres nous regardent en se moquant de nous. Quand nous imaginons ainsi que nous ne sommes pas à la hauteur, cette anxiété sociale nuit à nos relations avec les autres tout comme à notre relation avec nous-mêmes.

L'anxiété sociale nous pousse à éviter d'entrer en relation avec les autres. Bien qu'il s'agisse d'une réaction tentante et compréhensible, l'évitement ne conduit pas à une vie de qualité dépourvue d'anxiété. Au contraire, il alimente les craintes et les inquiétudes, qui mènent à une fuite sans fin. Il peut être difficile de sortir d'un tel cercle vicieux, mais c'est possible. Pour réduire cette anxiété, inscrivez-vous à un atelier.

La plupart des villes proposent divers cours et ateliers pour adolescents et adultes. Ateliers d'art, de photo, de poterie, de musique, d'observation des étoiles, cours de tricot ou de crochet, etc. Vous pouvez vous y inscrire seul ou avec une personne de votre connaissance.

Ce genre d'activités permettent d'apaiser l'anxiété dans les relations, car elles vous placent dans un contexte où tout le monde est concentré sur l'apprentissage et l'action. Les participants ont tendance à centrer leur attention sur l'animateur et sur les tâches à accomplir. Certaines personnes parlent tranquillement entre elles, tandis que d'autres sont trop absorbées par ce qu'elles font pour parler.

Vous retrouver en présence d'autres individus dans un tel cadre vous libère et vous permet d'être vous-même. Inscrivez-vous à un atelier afin de tisser des relations sociales sans que la pression soit trop importante et que l'attention soit centrée sur vous.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Pour trouver des cours ou des ateliers, consultez les annonces affichées au centre sportif ou culturel de votre ville, à la bibliothèque, à l'université, dans les journaux et sur les sites Web, ou même sur les babillards des magasins et des cafés près de chez vous. Inscrivez-vous à une activité qui vous intéresse. Vous enseignerez alors à votre anxiété sociale que vous pouvez avoir des relations sereines.**

# 55. CONTINUEZ À PARTICIPER À VOS ATELIERS POUR RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ SOCIALE, L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE ET LE PERFECTIONNISME

Comme nous venons de le voir, vous inscrire à un atelier peut jouer un rôle de catalyseur pour réduire votre anxiété dans un contexte social et dans vos relations. Une fois que vous avez franchi cette étape initiale effrayante, célébrez votre courage et inscrivez-vous à d'autres ateliers. Chaque fois que vous participez à un cours ou à un atelier, vous n'êtes plus dans l'évitement des relations sociales.

Suivre un cours fait bien plus que réduire l'anxiété. Chaque fois que vous assistez courageusement à une séance pour apprendre quelque chose de nouveau, vous gagnez en confiance et en efficacité. Vous constatez que, oui, vous êtes capable de faire quelque chose. Une grande partie de l'anxiété, sociale ou autre, est liée au perfectionnisme et à la performance. La peur de décevoir les autres en n'étant pas à la hauteur ou de faire des erreurs (que ce soit sur scène ou dans un devoir) peut maintenir les gens dans un état anxieux.

Plus vous participez à des activités de groupe comme des cours, des ateliers et des événements, plus le pouvoir que vous exercez sur votre anxiété sociale, votre anxiété de performance et votre perfectionnisme s'accroît. L'inquiétude et la peur d'être jugé et mal à l'aise commencent à se

dissiper à mesure que vous vous investissez dans quelque chose de nouveau.

Les cours et ateliers sont efficaces parce qu'ils font appel à des outils qui ont fait leurs preuves pour réduire l'anxiété :

- **La pleine conscience.** Lorsque vous êtes pleinement investi dans un cours ou un atelier, les activités et les instructions de l'animateur peuvent vous servir d'ancrage. En effet, votre attention se détourne de vos inquiétudes quant à vos relations avec les autres participants pour se concentrer sur le moment présent.
- **L'apprentissage.** Apprendre quelque chose de nouveau aiguisé l'esprit. Lorsqu'on explore l'un de nos champs d'intérêt, l'anxiété diminue naturellement, car quelque chose de nouveau vient remplacer les inquiétudes.
- **La joie.** L'anxiété s'accompagne d'une sensation de lourdeur et peut vous priver de la joie simple d'exister en ce monde. Votre anxiété diminue à mesure que s'étoffent vos compétences et vos connaissances. Vous ouvrez alors un espace disponible à des expériences positives.
- **Le *flow*.** Vous vivez dans le *flow* lorsque vous êtes tant absorbé par ce que vous faites que toutes les autres pensées s'évanouissent sans même que vous vous en rendiez compte. Le *flow* génère de nombreuses émotions positives, dont la joie. On peut comparer ce phénomène à la pleine conscience, car lorsque vous êtes dans le *flow*, votre être tout entier est concentré sur une seule chose. Et cette chose n'est ni l'anxiété ni vos relations.
- **L'efficacité.** Plus vous réussirez à participer à des ateliers et à choisir comment vous voulez interagir avec les autres, moins vous aurez peur d'être jugé si vous commettez des erreurs.

Plus vous serez actif dans le monde qui vous entoure, plus vous serez à même de vaincre votre anxiété et d'être à l'aise dans vos relations avec les autres. Quand on est occupé à s'amuser et à apprendre quelque chose qui pourrait devenir une passion, l'anxiété ne peut plus prendre toute la place.

## 56. FAITES DES CHOIX ÉCLAIRÉS

Vous avez sûrement entendu maintes et maintes fois l'expression « on ne choisit pas sa famille ». En fait, nous ne choisissons pas la majorité des personnes qui font partie de notre vie. Cela peut constituer une source d'anxiété, car contrairement aux amis que nous choisissons, nous devons nous accommoder des individus qui nous sont imposés. L'anxiété frappe alors parce que nous nous inquiétons de nos interactions avec ces gens et de leurs conséquences. Elle surgit également parce que nous avons le sentiment de ne pas avoir le choix dans nos relations. Nous sommes coincés.

Lorsque nous nous sentons piégés dans nos relations, nous oublions que nous avons la possibilité de choisir ; nous ressentons plutôt du stress, de l'inquiétude et de la crainte. L'anxiété nous pousse à croire que parce que nous n'avons pas choisi une relation, nous n'avons pas notre mot à dire. C'est un des mensonges de l'anxiété.

Vous ne pouvez peut-être pas choisir toutes les personnes qui font partie de votre vie. Cependant, vous pouvez choisir comment agir et réagir avec elles :

- **Choisissez qui :** Qui provoque votre anxiété et qui vous inspire le calme ? Même dans les familles dysfonctionnelles ou les milieux malsains, il y a généralement au moins une personne avec qui nous avons des affinités. Concentrez-vous sur le temps que vous passez avec cette personne plutôt que sur le stress que les autres personnes, moins « agréables », vous font ressentir.
- **Choisissez quoi et où :** Quelles que soient les intentions des autres, vous êtes une personne indépendante. C'est souvent quand nous avons peur de poser nos limites que l'anxiété

s'installe. Calmez votre anxiété en établissant des limites quant aux choses que vous acceptez de faire, aux personnes avec qui vous le ferez et aux endroits où vous irez.

- **Choisissez pourquoi** : Lorsque vous devez assister à un événement ou à une réunion à laquelle participent des personnes qui vous posent problème, ne perdez pas de vue votre objectif ultime. Pourquoi le ferez-vous (au-delà du fait qu'on vous l'impose) ? Votre participation à cette réunion de famille ou à cet événement avec des collègues renforcera-t-elle vos liens avec les personnes que vous appréciez ? Vous donnera-t-elle le sentiment d'avoir fait quelque chose de bien ? Quand nous avons un objectif, nous reprenons le contrôle, et notre anxiété s'apaise.

Voyez comme ces suggestions peuvent vous aider à prendre du recul et à faire des choix capables de réduire votre anxiété.

## 57. RÉPONDEZ AU LIEU DE RÉAGIR

L'anxiété brouille nos perceptions. Lors d'une discussion animée ou d'un désaccord avec une autre personne, l'anxiété a la mauvaise habitude de pointer le bout de son nez et de s'interposer. Elle coupe la parole à tout le monde, en disant des choses comme :

- C'est exactement comme la fois dernière où il s'est montré si irrespectueux.
- C'est toujours pareil avec elle. Et si rien ne changeait jamais ?
- Il est insupportable. Je n'arriverai jamais à lui faire entendre raison.
- Et si c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase et qu'elle me quitte ? Je la comprendrais, mais je ne veux pas la perdre.

Les pensées et les croyances anxieuses nous empêchent d'être pleinement présents à la conversation. Les pensées négatives conduisent à des suppositions d'ordre émotionnel. Malheureusement, nous réagissons à ces hypothèses plutôt qu'à ce qui se dit vraiment dans la conversation. Cette réaction peut exacerber nos pensées anxieuses et notre angoisse, ce qui n'aide pas du tout à résoudre le problème en question.

Il est possible de calmer l'anxiété et d'avoir des conversations, voire des disputes, plus constructives. Pour cela, il suffit de répondre à ce qui est dit dans le moment présent plutôt que d'y réagir avec anxiété. Lorsque vous vous apprêtez à répondre, vous pouvez vous sentir traversé par des émotions comme la colère et la déception, mais ne les laissez pas prendre le

dessus. Une « vraie » réponse émerge d'un sentiment de calme, et ce, malgré les émotions.

Testez ces outils pour contourner l'anxiété et réussir à répondre au lieu de réagir :

- Faites une pause et prenez quelques respirations lentes et profondes. Ceci permet d'inonder votre cerveau d'oxygène et vous offre un espace pour mettre de l'ordre dans vos pensées.
- Vivez le moment en pleine conscience. Ancrez-vous dans le moment présent en ramenant votre attention sur votre corps et ses ressentis. Cette pratique permet de chasser les pensées au sujet de problèmes passés de même que les inquiétudes quant à l'avenir.
- Maintenant que vous êtes plus centré, répondez aux paroles de la personne en face de vous. Il vous faudra peut-être lui demander de répéter pour l'écouter avec attention, sans laisser interférer vos pensées négatives.
- Répondre calmement ne signifie pas renoncer à ce qui est important pour vous. Lorsque vous savez que vous pouvez vous défendre, ainsi que vos convictions, il est plus facile de rester calme et d'écarter les réactions émotionnelles.

Être pleinement présent dans les discussions difficiles vous permet d'avoir les idées plus claires et d'interpréter vous-même la situation plutôt que de laisser l'anxiété le faire à votre place.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Faites une petite balade en pleine conscience. Exercez-vous régulièrement à vous centrer et à aiguïser votre attention pour être prêt le jour où vous en aurez besoin au cours d'une conversation. Respirez profondément et portez**

**votre attention sur ce que vous voyez. Le fait d'avoir des pensées est une occasion de vous entraîner à revenir à ce qui se trouve devant vous.**

## 58. RÉFLÉCHISSEZ AUX SOURCES DE VOTRE ANXIÉTÉ

Dans nos relations avec les autres, nous ressentons parfois un décalage que nous ne pouvons pas très bien expliquer et qui avive notre anxiété. Celle-ci peut se manifester par les symptômes suivants :

- Une crainte indéfinie de ne pas être à la hauteur, d'être inadapté.
- Un malaise, un sentiment de ne pas être à notre place.
- Une vague impression de distance entre vous et les autres.
- Une incertitude quant à ce que devrait être une bonne relation.

Différentes situations peuvent être à l'origine de cette anxiété indéfinissable et inconfortable dans nos relations, par exemple, le fait d'être engagé dans une relation qui ne nous convient pas ou, qui ne nous semble pas totalement authentique.

L'anxiété peut aussi survenir quand nous faisons quelque chose qui n'est pas en accord avec ce que nous sommes ou ce à quoi nous tenons. Par exemple, si le fait d'avoir une famille unie est très important pour vous et que vous aimez vous réunir avec vos parents et vos frères et sœurs tous les dimanches, mais que votre partenaire de vie déteste les réunions familiales, vous pourriez commencer à ressentir cette anxiété diffuse.

Vous pouvez également ressentir ce genre d'anxiété sur les médias sociaux. Ces relations semblent réelles et, oui, elles le sont, mais de manière restreinte. Nous pouvons interagir avec d'autres personnes sur de nombreuses plateformes et, parce que nous sommes séparés par un écran, nous pouvons parfois évoquer plus librement des sujets sérieux et

personnels. Par conséquent, nous nous sentons validés en entretenant ce genre de relations en ligne.

Le problème, c'est que nous ne connaissons pas les personnes avec lesquelles nous discutons. Leurs commentaires peuvent être sincères ou l'inverse. De plus, à la vue des publications des autres, nous pouvons croire que leur vie est bien plus belle que la nôtre. Certaines conversations, qu'elles portent sur la vie privée ou l'actualité, sont constamment négatives. Les relations qui se tissent sur les réseaux sociaux sont artificielles, car un contrôle s'exerce sur leur contenu. Elles ne peuvent donc pas être totalement authentiques et conduisent souvent à cette anxiété floue et indéfinie.

Voyez ce type d'anxiété comme une amie. C'est votre esprit et votre corps qui vous avertissent que la relation en question, virtuelle ou non, ne vous convient pas. S'il est vrai que toutes les relations connaissent des hauts et des bas, et que tous les individus sont différents, toutes les relations ne suscitent pas ce type d'anxiété. Lorsque elle émerge, arrêtez-vous, écoutez et demandez-vous si cette relation est bonne pour vous. Cela vous aidera à faire des choix judicieux pour favoriser votre bien-être.

## 59. FAVORISEZ DES RELATIONS OÙ VOUS ET L'AUTRE ÊTES « SÉPARÉS, MAIS ÉGAUX »

Ce concept nous rappelle un triste épisode de l'histoire des États-Unis, évoqué dans un arrêt de la Cour suprême de 1896 qui autorisait la ségrégation raciale. Cependant, aujourd'hui, ces mots (et non, bien sûr, l'horrible concept qu'ils désignaient à l'époque) nous offrent un précieux moyen de réduire l'anxiété quant à notre rôle au sein de nos relations importantes.

Parfois, les partenaires de vie sont trop proches l'un de l'autre. Quand il n'existe pas de frontières claires entre « toi » et « moi », l'identité de chacun se fond dans celle de l'autre. On parle alors de relation fusionnelle, où chaque individu perd son identité propre. Une telle situation provoque une grande anxiété, qui à son tour favorise une relation déséquilibrée et malheureuse.

Nous avons tous besoin d'avoir une idée précise de la personne que nous sommes et de nous sentir sur un pied d'égalité avec les autres, et en particulier avec notre partenaire. Nous avons besoin que les pouvoirs soient équilibrés. Dans une relation amoureuse, cela signifie qu'aucun des partenaires ne domine ou ne contrôle l'autre. Le pouvoir est partagé entre les deux individus. Cet équilibre crée une harmonie et supprime l'anxiété que génère la discorde. Les deux partenaires savent que le rôle de chacun est unique et tout aussi important que celui de l'autre.

L'anxiété augmente quand les partenaires sont fusionnels ou que la distribution du pouvoir est déséquilibrée. La peur de se perdre s'insinue

souvent dans la relation, tout comme la crainte d'être contrôlé ou étouffé. L'angoisse de se sentir piégé peut alors provoquer des crises d'anxiété.

Suivez ces conseils pour vous assurer que votre relation respecte le principe de « séparés, mais égaux » :

- Partez à la découverte de qui vous êtes, de vos points forts et de vos valeurs. Tenez un journal, feuillotez des magazines et faites un collage de ce qui vous parle, ou encore répondez à des questionnaires en ligne, par exemple, sur vos forces de caractère. Encouragez votre partenaire à faire de même.
- Engagez-vous à faire quelque chose de nouveau, sans votre partenaire, au moins une fois par mois. Votre partenaire peut aussi faire quelque chose de nouveau de son côté.
- Discutez de vos découvertes respectives.
- Convenez de prendre des décisions ensemble et de vous écouter mutuellement avec respect, sur le même pied d'égalité.

Grâce à cette prise de conscience et à un effort mutuellement consenti, vous pourrez devenir des individus distincts, ayant chacun un droit de regard égal sur la relation. C'est un travail de longue haleine, mais capable de réduire l'anxiété et d'offrir davantage de paix intérieure à tous.

## 60. POSEZ VOS OUTILS

Quand quelque chose nous inquiète, nous voulons souvent résoudre le problème, réparer ce qui cloche. Quand l'anxiété envahit nos pensées, nos émotions, notre corps physique et nos comportements, nous devons régler le problème. Et quand l'anxiété s'immisce dans nos relations, nous voulons tout de suite corriger ce qui ne va pas pour retrouver le bonheur et la paix de l'esprit. C'est pourquoi nous sortons nos outils et tentons par tous les moyens de réparer la relation (y compris les personnes engagées avec nous dans cette relation). Généralement, cela ne fonctionne pas, et notre anxiété augmente.

Lorsque vous constatez que votre anxiété s'emballe et que vos pensées sont envahies par des inquiétudes, des peurs et des « et si ? » au sujet de votre partenaire et de votre relation, posez vos outils : votre marteau, votre ruban à mesurer, votre scie, votre perceuse et tout ce que vous avez sous la main. Au lieu d'essayer de mesurer et de réparer, adoptez ces pratiques pour améliorer votre relation et diminuer votre anxiété :

- Remarquez lorsque vous vous sentez anxieux. Écrivez le lieu où vous vous trouviez quand l'anxiété est apparue, ce que vous étiez en train de faire et ce que faisait votre partenaire, ce qui se passait autour de vous, la nature de vos pensées anxieuses et tout autre élément pertinent.
- Faites-le chaque fois que vous vous sentez aux prises avec l'anxiété et tentez de dégager des caractéristiques communes ou des schémas répétitifs de vos observations. L'anxiété augmente-t-elle à un certain moment de la journée, alors que vous êtes en train de faire quelque chose en particulier, etc. ?

- Dressez une liste des moments où l'anxiété frappe le plus, des pensées anxieuses récurrentes et des personnes concernées.
- Lorsque vous serez ensuite confronté à ces situations angoissantes, votre conscience sera aiguisée et vous permettra de prendre du recul par rapport à l'anxiété. Rappelez-vous qu'il s'agit simplement de « quelque chose qui se produit ». Respirez profondément et lentement pour rester calme.
- Maintenant que vous savez comment s'articulent vos schémas anxieux, vous pouvez procéder à quelques ajustements. Si vous vous rendez compte que l'heure des repas chez vous est toujours chaotique et anxiogène, quels petits changements pourriez-vous faire ? Souvent, les gens sont de mauvaise humeur quand ils ont faim. Pourriez-vous, par exemple, préparer le repas un peu plus tôt ou prévoir des collations afin que tout le monde garde son calme ?

Il existe une grande différence entre faire des ajustements et tenter de réparer quelque chose. Les réparations se font souvent sans réfléchir et à la hâte, sans que nous ayons le temps de comprendre le problème dans sa totalité.

En revanche, quand nous faisons des ajustements, nous prenons le temps de réfléchir et de découvrir la source de l'anxiété et des schémas répétitifs dans la relation. Nous pouvons alors respirer pour nous calmer au lieu de réagir dans une situation tendue, et procéder à des changements volontaires, qui viennent remplacer l'anxiété par la paix intérieure.

Toutes les relations s'accompagnent de leur lot de difficultés et peuvent entraîner énormément d'inquiétudes et de peurs. Toutefois, vous pouvez prendre des mesures pour diminuer l'anxiété dans vos relations et, ainsi, favoriser votre bien-être.



## **PARTIE 4**

# **LES INQUIÉTUDES DIURNES ET NOCTURNES**

**L'anxiété est infatigable. Si seulement nous pouvions la mettre en pause un instant, le temps de nous reposer, elle serait plus facile à gérer. Malheureusement, le soir venu, tout est plus effrayant. Au clair de lune, de la même manière que l'ombre des branches des arbres se transforme en immenses mains crochues, nos soucis et nos peurs prennent de telles proportions qu'il devient impossible de nous abandonner au sommeil.**

**Les conseils que vous trouverez dans cette partie vous aideront à calmer vos inquiétudes diurnes et nocturnes afin que vous et votre esprit puissiez vous reposer.**

## 61. HÉ ! UN ÉCUREUIL !

Rien de tel qu'un écureuil à notre fenêtre pour nous déconcentrer et nous amuser. Cette apparition, en plus d'être divertissante, peut s'avérer une véritable bénédiction. L'anxiété sait très bien accaparer notre attention en prenant toute la place. L'écureuil a le chic de nous aider à penser à autre chose !

L'anxiété monopolise notre attention. Les inquiétudes qui occupent notre esprit ne sont pas tangibles mais, pourtant, elles paraissent très réelles. Il est toutefois possible de contrer ces pensées en nous concentrant sur ce qui est bien concret, à l'extérieur de notre tête et dans notre vie. Lorsque notre attention est centrée sur l'anxiété, les distractions nous permettent de nous en détourner.

La pleine conscience est un outil puissant pour reprendre le contrôle de votre attention. Comme nous l'avons vu dans les exercices précédents, les pratiques de pleine conscience consistent à vous appuyer sur vos sens pour devenir pleinement présent à ce qui vous entoure. Ironiquement, en ramenant sans cesse votre attention sur vos sens, la pleine conscience peut finalement se révéler la distraction ultime. L'idée est de vous concentrer sur autre chose que l'anxiété. Pensez réorientation plutôt que lutte. Parfois, cet écureuil à la fenêtre est exactement ce dont vous avez besoin pour que l'emprise de l'anxiété se desserre.

Ces activités de pleine conscience peuvent agir un peu comme ces écureuils qui vous détournent de l'anxiété :

- Fabriquez et utilisez une boule à paillettes. Remplissez d'eau chaude la moitié d'un petit bocal en verre transparent, ajoutez-y une bonne dose de colle pailletée et remuez le tout. Ajoutez-y des paillettes et de petits objets, puis remplissez le reste du

bocal avec de l'eau en veillant à laisser suffisamment d'espace pour que le contenu puisse bouger quand vous le secouez. Ce bricolage, en soi, joue un rôle de distraction. Vous aurez en plus un bocal à agiter pour vous distraire.

- Gardez toujours sur vous un moyen de vous distraire. N'importe quel objet capable de vous offrir une distraction physique sera efficace. Glissez un élastique ou un bracelet en silicone autour de votre poignet et, lorsque vous vous surprenez à ruminer, faites claquer doucement l'élastique ou jouez avec.
- Écoutez de la musique ou des sons apaisants de la nature. Les distractions auditives sont également utiles. Il y a des écureuils que l'on ne voit pas, mais que l'on entend, et ils sont très efficaces pour nous détourner de notre anxiété.

Avec le temps, en utilisant des distractions pour attirer votre attention ailleurs que sur l'anxiété, vous entraînerez votre cerveau à le faire naturellement, avant même que l'anxiété ne prenne le pouvoir.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Choisissez un objet que vous pouvez toujours garder avec vous et qui vous servira de distraction antianxiété. Mettez-le dans votre poche, votre sac à dos ou votre sac à main. Il peut s'agir de l'élastique ou du bracelet que nous avons mentionné précédemment, ou de quelque chose de complètement différent. Ce peut être une petite pierre ou la photo d'un être cher ou d'un animal de compagnie... peu importe, pourvu que cet objet attire votre attention !**

## 62. CESSEZ DE VOUS SENTIR COUPABLE DE VOULOIR ÉVITER L'ANXIÉTÉ

L'évitement est une réponse naturelle à l'anxiété. Trop souvent, les « non-anxieux » ne comprennent pas comment les autres peuvent chercher ainsi à éviter la vie. Ils se demandent pourquoi, par exemple, certaines personnes auraient le besoin ou le désir d'éviter de dîner avec un groupe d'amis ou de collègues. Il existe d'innombrables autres exemples de stratégie d'évitement qui sont tout aussi éloquents.

Considérez comme une information neutre le fait que ces autres personnes ne vous comprennent pas. Lorsque nous nous laissons envahir émotionnellement et prendre au piège de la colère, de la honte ou de la culpabilité, nous nous retrouvons coincés. Et lorsque nous nous sentons coupables de choisir l'évitement, l'une des deux choses suivantes se produit (ou les deux) :

- Notre anxiété augmente parce que nous nous inquiétons de la façon dont nous sommes jugés.
- Notre culpabilité nous empêche de créer et de vivre la vie que nous voulons, car nous tentons de vivre comme les autres pensent que nous devrions le faire.

Résultat : l'anxiété s'abat sur nous avec plus de force que jamais. Nos pensées, nos émotions et nos comportements anxieux initiaux sont toujours là, mais en nous sentant coupables d'éviter certaines personnes et situations, nous nous accablons d'une couche d'anxiété supplémentaire.

Souvent, cela occupe notre esprit toute la journée, jusque tard dans la nuit. Nous appréhendons les heures à venir et essayons d'envisager une échappatoire. La culpabilité ressentie lorsque nous évitons des réunions familiales, des obligations professionnelles ou scolaires, par exemple, peut s'avérer écrasante. Elle nous empêche de guérir, car en la ressassant, nous nous empêchons de la dépasser, d'aller de l'avant et de travailler à apaiser notre anxiété.

Voici quelques pistes pour calmer votre culpabilité :

- **Accueillez-la.** Le fait de reconnaître et d'accueillir votre culpabilité vous aide à ne plus tenter de la repousser ou, à l'inverse, à ne plus ruminer à son sujet. Accueillez la culpabilité que vous ressentez vis-à-vis de l'évitement, puis portez votre attention sur le moment présent. Répétez cet exercice, car la culpabilité fait partie de ces émotions qui exigent énormément d'attention. Plus vous serez présent au moment présent, moins la culpabilité sera envahissante.
- **Détachez-vous de l'évitement passé.** Vous avez fait de votre mieux par le passé et, aujourd'hui, vous apprenez à faire d'autres choix que l'évitement pour aller de l'avant.
- **Changez de discours intérieur.** Vous rabaisser, vous dire que « vous ne devriez pas » augmente votre anxiété et vous fait culpabiliser. En décollant vos étiquettes négatives pour les remplacer par des observations positives sur vous-même, vous contribuez à réduire à la fois la culpabilité et l'évitement.

Lorsque vous lâchez votre culpabilité, vous vous libérez et devenez capable de vous détourner de l'évitement.

## 63. CESSEZ D'ÉVITER VOTRE VIE

Il est injuste que votre stratégie d'évitement vous occasionne tant de culpabilité. Le fait d'éviter ce qui attise votre anxiété ne fait pas de vous une mauvaise personne ni un terrible partenaire, parent ou employé. Il s'agit simplement d'un mécanisme d'adaptation. Parfois, le simple fait d'éviter certaines choses nous donne la force d'en gérer d'autres.

L'évitement n'est pas un défaut, mais un mécanisme d'adaptation malsain, qui s'accompagne de fâcheuses conséquences, comme celle de nous limiter dans notre vie, parfois de manière stricte. De plus, l'évitement soulève un paradoxe : nous pouvons temporairement apaiser notre anxiété en évitant certaines situations redoutées mais, ce faisant, nous renforçons l'idée que nous devons effectivement les craindre. L'inquiétude perdure et l'anxiété monte en flèche.

Souvent, l'évitement nous maintient en état d'alerte générale, qui s'étend à d'autres situations et d'autres personnes. Très vite, il devient notre réaction privilégiée chaque fois que nous nous sentons anxieux, et nous sommes de plus en plus anxieux parce que nous évitons des choses.

Le pire avec l'évitement, c'est qu'il est restrictif. Il impose des limites sur notre manière de vivre notre vie, ce que nous sommes capables de faire pour nous amuser et nous divertir, et le temps que nous accordons aux personnes qui font partie de notre vie. Il maintient un haut niveau d'anxiété et un bas niveau de qualité de vie.

La bonne nouvelle, c'est que l'évitement ne fait pas partie de qui nous sommes. Il s'agit simplement d'un comportement, et les comportements peuvent être modifiés. Essayez ces approches :

- Plutôt que d'éviter ce que vous ne voulez pas, orientez-vous vers ce que vous voulez vraiment. Définissez clairement vos objectifs, vos espoirs et vos rêves. Plus vous porterez votre attention sur ce que vous voulez, moins vous aurez besoin d'éviter ce que vous ne voulez pas.
- Faites de petits pas. Maintenant que vous savez ce que vous voulez, déterminez les petits pas que vous pouvez faire chaque jour pour vous aligner sur vos valeurs et vous éloigner de l'anxiété et de l'évitement.
- Faites chaque jour une chose qui vous fait sortir un peu de votre zone de confort. En accomplissant cette petite action encore et encore, et en constatant qu'il est possible de survivre, vous apaiserez votre anxiété tout en renforçant votre courage et votre confiance.

Vous détenez le pouvoir de revenir à la vie, de retrouver le bonheur, de vous amuser et d'avoir le cœur léger. Vos jours et vos nuits s'en trouveront certainement améliorés, car en réduisant l'évitement et l'anxiété, vous améliorerez votre qualité de vie.

## 64. ADOPTEZ L'ESPRIT DU DÉBUTANT

Le bouddhisme zen embrasse le concept de *shoshin*, l'esprit du débutant. Il s'agit d'un esprit ouvert, dépourvu d'idées préconçues. Le débutant n'arrive pas en terrain conquis, sûr de tout savoir et convaincu d'être un expert. L'esprit du débutant est le contraire d'un esprit anxieux. L'anxiété est autoritaire et contrôlante ; elle vous désigne ce dont vous devriez vous inquiéter et avoir peur. Son esprit est fermé. Elle essaie de contrôler vos actions. Souvent, elle vous pousse à vous fermer au monde qui vous entoure et à votre propre vie.

*Shoshin* s'oppose aux croyances anxieuses. Une attitude ouverte vous permet de vivre des choses comme :

- le lâcher-prise sur la nécessité d'interpréter tout ce qui se passe autour de vous, les attitudes des gens comme les événements ;
- la libération de la peur suscitée par vos idées préconçues et vos suppositions sur ce qui pourrait arriver si elles s'avéraient justes ;
- le détachement des soucis incessants qui découlent de l'habitude de juger.

Dès lors que l'intention est posée, vous pouvez entretenir l'esprit du débutant. Bien sûr, l'anxiété vous imposera ses inquiétudes et ses hypothèses préconçues, mais vous pouvez entraîner votre cerveau à s'ouvrir à d'autres possibilités. Faites ces exercices pendant la journée ou au milieu de la nuit, selon vos besoins :

- Faites preuve de curiosité. Explorez de nouvelles pensées et idées pour découvrir des facettes inédites du monde qui vous entoure. Posez des questions et cherchez de nombreuses réponses.
- Soyez pleinement présent à chaque instant, ouvert aux expériences, au lieu de rester coincé dans des angoisses centrées sur le passé ou l'avenir.
- Laissez vos soucis de côté en les accueillant et en prononçant la phrase « ... mais je ne sais pas » après chacun d'eux. Cela permet d'ajouter une notion d'ouverture à un énoncé que l'anxiété pose comme définitif.

*Shoshin* prive l'anxiété de son rôle d'expert. Les débutants peuvent lâcher prise, car tout ce qui a pu mal tourner dans le passé est bel et bien terminé. Tout ce qui pourrait mal tourner dans l'avenir est sans importance. La seule chose qui compte, c'est le moment présent, et ce moment est nouveau. Une telle prise de conscience permet de revenir au calme pendant la journée et favorise le sommeil pendant la nuit.

## 65. SORTEZ DE VOTRE LIT

Combien de fois vous êtes-vous retrouvé éveillé et angoissé au beau milieu de la nuit, à vous tourner et retourner dans votre lit ou à regarder votre téléphone, égrenant les heures jusqu'au matin ? Voici ce que vous pouvez faire la prochaine fois que l'anxiété essaiera de prendre possession de votre esprit pendant la nuit.

Sortez de votre lit. Parfois, lorsque l'anxiété vous pousse à vous agiter comme un diable dans votre lit ou à regarder fixement le plafond de votre chambre dans le noir, le meilleur moyen d'y mettre fin est de bouger. Pour remettre votre corps et votre esprit dans un état favorable au sommeil, installez-vous dans une pièce aménagée à cet effet. Une pièce spécialement équipée pour apaiser votre esprit et laisser la fatigue vous envahir possède les éléments suivants :

- Un éclairage tamisé.
- Une chaise confortable (si vous vous allongez sur un canapé, vous risquez de vous endormir. Or, la qualité de votre sommeil y sera moins bonne que dans votre lit).
- Le calme, mais avec la possibilité d'écouter une musique apaisante si vous le souhaitez.
- Une table à côté de la chaise pour y déposer des huiles essentielles ou des lotions apaisantes.
- Diverses activités propices à la détente auxquelles vous pourrez vous adonner sous un éclairage faible (comme colorier, lire, tricoter, jouer avec du sable cinétique, par exemple).
- Un verre d'eau.

Lorsque vous vous levez et sortez de votre chambre, rendez-vous directement dans votre lieu apaisant. Évitez de vous balader, de regarder la télévision, ou encore d'utiliser votre ordinateur ou votre téléphone, car cela peut s'avérer trop stimulant. Évitez également de manger, car votre corps devra dépenser de l'énergie pour la digestion, ce qui vous tiendra éveillé.

En vous levant et en occupant votre esprit et vos sens à quelque chose d'apaisant, vous détournez votre attention de l'anxiété et vous vous abandonnez à la fatigue plutôt qu'à une forme externe de stimulation. Lorsque vous vous sentez somnolent, retournez au lit.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Choisissez un espace susceptible de vous aider à mettre fin à l'anxiété qui vous assaille au milieu de la nuit et à vous rendormir. Suivez les conseils ci-dessus pour aménager cet espace de sorte qu'il soit toujours prêt quand vous en avez besoin.**

## 66. RESPIREZ SIMPLEMENT

Vous seriez peut-être surpris de constater la fréquence à laquelle vous retenez votre souffle ou respirez de manière superficielle ou trop rapide. Pour la plupart d'entre nous, cette façon de respirer est devenue une habitude, et une mauvaise habitude, qui plus est, car elle affecte le système nerveux, y compris le cerveau. Le simple fait de ralentir le rythme de votre respiration entraîne des effets positifs durables, qui permettent de remplacer l'anxiété par un état de calme.

Une respiration correcte sollicite le système nerveux parasympathique (SNP), la composante du système nerveux responsable de la régulation et du ralentissement de l'ensemble des processus corporels. Lorsque le SNP reçoit une grande quantité d'oxygène à un rythme lent, il réagit en envoyant des signaux de calme et en réduisant l'agitation.

Le cerveau réagit également à la respiration. Les scientifiques ont identifié 175 neurones qui, en réponse à une respiration lente et profonde, induisent la relaxation. Ces neurones sont liés à la fois à la relaxation et à l'anxiété, et la façon dont nous respirons les active pour envoyer des signaux aux autres neurones.

Ces techniques de respiration encouragent le cerveau et le SNP à générer du calme et, ainsi, à réduire l'anxiété. Mettez-les en pratique à tout moment du jour ou de la nuit.

- Asseyez-vous ou allongez-vous sur le dos. Placez doucement vos mains sur votre ventre afin de vous assurer que vous respirez assez profondément pour le voir se soulever et s'abaisser. Fermez les yeux et inspirez par le nez en comptant lentement jusqu'à cinq. Bloquez la respiration. Ensuite, expirez lentement par la bouche sur sept ou huit temps. Recommencez.

- Pratiquez la respiration yogique *Ujjayi*, ou respiration de l'océan. Installez-vous confortablement, puis inspirez et expirez par le nez. Contractez légèrement l'arrière de votre gorge pour que le son de votre respiration ressemble à celui de l'océan. Respirez régulièrement d'une manière fluide et rythmée, comme le mouvement des vagues.
- Soufflez comme pour faire des bulles. Vous vous souvenez sans doute de ces fois où, quand vous étiez petit, vous n'arriviez pas à faire de bulles de savon parce que vous souffliez trop fort sur la baguette. Lorsque votre respiration est profonde et contrôlée, faire des bulles devient facile.

Bien sûr, votre respiration ne pourra pas évacuer les problèmes anxigènes de votre vie. Il s'agit plutôt de calmer le système nerveux et les 175 neurones du cerveau. La respiration intentionnelle aide dans les moments d'anxiété. Quand, à force d'entraînement, cette manière de respirer devient automatique, le calme intérieur devient votre état naturel.

## 67. DEVENEZ ARCHÉOLOGUE ET FAITES-VOUS UN *JEUDI* *NOSTALGIE*

L'un des plus grands pièges de l'anxiété est le passé. S'inquiéter de ce qu'on a dit ou pas dit, fait ou pas fait, en se demandant « pourquoi ? » ne fait qu'entretenir l'anxiété. Pour la réduire, nous devons apprendre à vivre en conscience dans le moment présent, en posant notre attention sur ce qui se passe dans notre vie ici et maintenant. Cela dit, un retour occasionnel dans le passé peut nous permettre de déterrer un coffre rempli de précieuses informations à utiliser pour calmer notre anxiété.

Au lieu de vivre emprisonné dans une machine à remonter le temps, voyez-vous comme un archéologue. Il ne s'agit pas de retourner vivre dans le passé. En tant qu'archéologue, vous vivez toujours dans le moment présent et n'êtes que l'observateur distant d'un passé révolu. Vous cherchez des indices qui vous permettent de réduire votre anxiété maintenant, dans votre vie actuelle.

Cet exercice ressemble un peu à cette mode, lancée il y a quelques années sur les réseaux sociaux américains, appelée *Throwback Thursday* ou les *jeudis nostalgie*, qui veut que tous les jeudis, les gens publient une photo de leurs jeunes années. L'objectif est de jeter un regard en arrière (sans vous y enfermer), à une époque où votre anxiété était moins intense.

Tout comme l'archéologie, cette pratique demande du temps et de la patience, car lorsque l'anxiété envahit notre vie, nous pouvons avoir l'impression que nous avons toujours été sous son emprise et que les choses n'ont jamais été autrement. Pourtant, cette croyance n'est rien d'autre

qu'une pensée négative automatique, qui nous fait voir la vie d'une façon binaire, où tout est noir ou blanc, et qui fait partie intégrante des processus classiques de l'anxiété.

Quelles que soient les apparences, nous avons tous vécu des moments dans notre vie où notre anxiété était moins forte qu'elle ne l'est aujourd'hui. La découverte de cette époque peut contribuer à atténuer l'anxiété dans le présent.

L'exercice des *jeudis nostalgie* vous permet de laisser s'exprimer l'archéologue qui vit en vous et de découvrir des informations qui vous permettront de mieux gérer votre anxiété aujourd'hui.

- Visualisez une époque où votre anxiété était moins forte. Une exploration minutieuse sera peut-être nécessaire, donc soyez patient.
- Décrivez cette époque. Notez les détails dans un journal ou un carnet.
- Comment étiez-vous à cette époque ? Que faisiez-vous ?
- Comment étaient les autres ?
- Dans quelle cadre vous trouviez-vous ?
- Que se passait-il dans votre monde ?
- Cherchez des constantes et dégagez-en ce qui fonctionnait et pourquoi.

Lorsque vous aurez recueilli suffisamment d'informations, mettez-les à profit. Pour réduire votre anxiété, comment pourriez-vous intégrer dans votre vie actuelle des éléments qui vous avaient si bien réussi à l'époque ?

# 68. POUR ENFIN TROUVER LE SOMMEIL, FAITES CES ACTIVITÉS SIMPLES

L'anxiété peut être un terrible oiseau de nuit qui s'attaque à nous pendant que nous tentons, sans succès, de trouver le sommeil. Elle affecte le cerveau pendant la nuit, ce qui maintient les neurones actifs et continue de faire circuler les hormones du stress dans notre organisme. Conséquence : la fatigue et les tensions s'accumulent.

L'anxiété nous traque également pendant la journée mais, au moins, nos différentes activités nous offrent une distraction. La nuit, il n'y a que nous, l'obscurité et nos pensées anxieuses. Même si nous avons parfois l'impression que l'anxiété a dévoré notre cerveau, rien ne nous oblige à agir comme des zombies. Nous pouvons faire certaines choses au cours de la journée et de la nuit pour nous aider à chasser l'anxiété et enfin réussir à dormir.

Pendant la journée, voici ce que vous pouvez faire pour vous préparer au sommeil :

- Faites de l'exercice. L'activité physique améliore le sommeil.
- Buvez de l'eau. Même une légère déshydratation joue sur le bon fonctionnement de l'organisme et le sommeil.
- Pratiquez la pleine conscience et trouvez des distractions. Cela permet de calmer immédiatement l'anxiété, et vous en conserverez les bénéfices pendant la nuit.

- Consommez une petite collation saine avant de vous coucher. Les céréales complètes, les noix non salées, les aliments riches en protéines et les kiwis (ils contiennent de la sérotonine) sont de bons choix.
- Créez-vous un rituel du soir simple. Baissez la lumière, buvez un peu de tisane calmante, écoutez de la musique relaxante ou choisissez une autre activité propice à la détente. Évitez les écrans, car ils stimulent l'activité cérébrale.

Pendant la nuit, lorsque l'anxiété vous tient éveillé et agité, voici ce que vous pouvez faire pour retrouver le sommeil :

- Comme vous l'avez lu dans le truc numéro 65, sortez de votre lit. Changez de pièce pour que votre esprit cesse d'associer « lit » à « agitation anxieuse ».
- Relâchez les tensions en vous étirant. Faites des mouvements doux comme des postures de yoga ou des mouvements de tai-chi, ou étirez simplement chaque groupe musculaire à votre manière.
- Procédez à une relaxation musculaire progressive. En commençant par les orteils, contractez chaque groupe de muscles. Tenez la contraction pendant quelques secondes, puis détendez-vous.
- Essayez l'aromathérapie. Respirez des huiles essentielles en vous servant d'un vaporisateur ou appliquez-les sous forme de crèmes. La lavande et la camomille sont particulièrement apaisantes.
- Respirez et méditez. Fermez les yeux et respirez lentement et profondément. Laissez vos pensées aller et venir. N'essayez pas de les interrompre et ne vous y accrochez pas. Concentrez-vous sur votre respiration.

La pratique régulière de ces activités vous permettra de reprendre le pouvoir sur votre anxiété afin d'être libre le jour et de dormir la nuit.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Choisissez une ou deux activités à essayer aujourd'hui et ce soir. Effectuez cette activité (ou les deux) pendant au moins une semaine. Ajoutez une nouvelle activité à la fois pour que votre cerveau et votre corps s'habituent à chaque nouveau petit rituel.**

## 69. RACONTEZ UNE HISTOIRE À VOS ANGOISSES

Nous ne sommes pas notre anxiété. Oui, des réactions se produisent dans notre cerveau qui peuvent être à l'origine de l'anxiété, mais elles ne définissent pas qui nous sommes en tant qu'individus. De même, nous ne sommes pas nos pensées et nos émotions anxieuses. Elles sont là, elles existent en nous, mais elles ne nous définissent pas. (Si je me dis que je suis un chien et que, d'une certaine manière, je me sens comme un chien, que je mange dans un bol posé sur le sol et que je marche à quatre pattes, je ne suis pas un chien pour autant. C'est la même chose avec nos pensées anxieuses.) Quand nous réalisons que l'anxiété est un problème qui existe indépendamment de nous, elle perd une partie de son pouvoir sur nous.

Une bonne façon de réussir à vous définir comme une entité distincte de l'anxiété consiste à écrire votre histoire, celle que vous raconterez à vos angoisses, pour leur faire comprendre que c'est vous le patron, ainsi qu'à vous-même, pour vous en convaincre.

Réfléchissez aux éléments suivants, sans ordre particulier, pour vous aider à créer une histoire qui vous fera grandir tout en affaiblissant votre anxiété :

- **Vos valeurs.** Qu'est-ce qui est le plus important pour vous (concepts, croyances, style de vie, personnes, etc.) ?
- **Vos objectifs.** Quels sont les buts précis que vous souhaitez atteindre ?
- **Vos rêves.** Comment imaginez-vous une vie sans anxiété ?

- **Vos forces et vos capacités.** Comment allez-vous vous y prendre ? Sur quoi allez-vous vous appuyer pour créer la qualité de vie que vous souhaitez et méritez ?

Prenez votre temps pour développer ces concepts. Trouvez des citations, des images, des paroles de chansons et d'autres sources d'inspiration pour vous aider à comprendre qui vous êtes vraiment au fond de vous. Qu'est-ce qui vous parle et vous fait pétiller ? Puis, rassemblez tous ces éléments dans une histoire où vous êtes une personne forte qui est autre chose que son angoisse.

Voici quelques lignes directrices pour l'écriture de votre histoire :

- L'orthographe n'a aucune importance.
- Amusez-vous !
- Vous êtes en perpétuelle évolution. N'hésitez pas à modifier votre histoire au fil du temps.
- Lisez votre histoire à voix haute pour apaiser votre anxiété et savourez le plaisir de savoir qu'elle s'inquiète de votre force.

Les histoires ont toujours fait partie intégrante de l'expérience humaine. Faites-en un atout dans votre vie.

# 70. OUVREZ-VOUS À LA CONSCIENCE DE CE QUI EST

Les peurs et les inquiétudes étranglent notre vie en étouffant nos pensées et nos émotions. Lorsque le cerveau craint de voir des choses terribles se produire, il se met en mode survie. La réaction instinctive « fuir ou combattre » se déclenche en envoyant des signaux et des hormones à diverses parties du cerveau et du corps.

Ces signaux dirigent notre attention sur les problèmes. Plus nous accordons d'attention et d'énergie à nos peurs et à notre anxiété, moins nous en avons à allouer aux autres aspects de notre vie.

Un exercice de pleine conscience appelé « la conscience ouverte » peut nous aider lorsque la peur ou l'inquiétude dominant nos jours et nos nuits. La conscience ouverte est libératrice parce qu'elle nous permet de nous dégager de leur emprise. Elle instaure une distance entre l'anxiété et nous.

Lorsque vous pratiquez la conscience ouverte, vous vous ouvrez aux informations fournies par vos sens, mais sans vous concentrer sur une seule chose. Vous remarquez, tout simplement. Et lorsque vous sentez monter en vous la peur ou l'inquiétude, vous les laissez vous traverser tout en revenant à l'observation de ce qui se passe dans le moment présent.

Vous pouvez décider de choisir un moment à consacrer à la pratique régulière de la conscience ouverte ou opter pour de courtes pratiques à tout moment, où que vous soyez, ou les deux.

Pour faire l'expérience de la conscience ouverte :

- Installez-vous à l'extérieur. Que vous soyez debout, allongé ou assis sur une chaise, remarquez, sans vous y attacher, les

images, les sons, les odeurs et les sensations physiques qui vous parviennent. Laissez-les pénétrer votre conscience, puis repartir. Faites de même avec les pensées anxieuses.

- Lorsque vous êtes à l'intérieur, vous pouvez être présent à vous-même de la même manière. Portez votre attention sur ce qui vous entoure. Que remarquez-vous ? Que remarquez-vous encore ? Laissez venir à vous ce qui vient, puis laissez aller.

La conscience ouverte constitue une compétence très précieuse à acquérir dans la vie. Chaque fois que vous êtes en proie à l'anxiété et où que vous vous trouviez à ce moment-là, dirigez vos pensées sur tout ce qui vous entoure et, en même temps, sur rien en particulier. Vous serez alors plus calme, et vos pensées anxieuses deviendront moins fortes et moins évocatrices.

# 71. LAISSEZ S'EXPRIMER L'ARTISTE DE MINUIT QUI VIT EN VOUS

Parfois, certaines facettes de l'anxiété nous donnent envie de nous arracher les cheveux, par exemple, lorsque nous nous mettons à trop réfléchir en pleine nuit. Si s'arracher les cheveux permettait effectivement d'interrompre le flux incessant de nos pensées, nous serions certainement nombreux à vouloir tenter l'expérience. Trop penser lorsqu'on a besoin de dormir peut devenir un vrai supplice.

Un esprit anxieux qui réfléchit trop est synonyme de chaos et d'hyperstimulation. S'il vous est déjà arrivé de vous retrouver allongé sur votre lit, à vous débattre avec vos draps, fixant le plafond dans l'obscurité sans rien voir d'autre que votre anxiété, vous comprenez combien il est difficile de faire taire l'esprit. Mais ne vous arrachez pas les cheveux ; il existe des moyens d'apaiser ce cerveau hyperstimulé. L'un de ces moyens efficaces consiste à laisser s'exprimer l'artiste de minuit qui vit en vous.

Tenter de forcer l'esprit à se calmer entretient l'anxiété, mais cette activité aide l'esprit hyperactif à se poser.

Voici comment être un artiste de minuit :

- Allez vous installer dans une autre pièce (votre chambre doit être réservée au sommeil).
- Mettez une musique douce, de préférence instrumentale (les paroles peuvent s'accrocher au cerveau et vous abreuver de nouvelles pensées). Baissez la lumière.

- Selon vos goûts, prenez un livre à colorier ou une feuille de papier blanc et des crayons ou des craies de couleur, ou encore des feutres.
- Asseyez-vous dans un fauteuil confortable, enveloppez-vous dans une couverture si vous avez froid et commencez à colorier ou à griffonner au son de la musique.
- Évitez de vous laisser aller à faire quelque chose de créatif, car cela implique une réflexion et peut vous amener à porter un jugement sur vous-même. Contentez-vous de griffonner. Si vous coloriez, autorisez-vous à ne pas tenir compte des lignes. Mettez juste de la couleur sur la page.
- Faites-le au rythme de la musique pour encourager votre cerveau à renoncer à sa volonté de contrôler le processus.
- Gardez les yeux mi-clos ou fermez-les complètement.
- N'oubliez pas de déplacer votre main sur le papier, de changer de couleur, d'écouter la musique. Lorsque des pensées anxieuses surgissent, portez à nouveau votre attention sur votre feuille, sur les couleurs et le son de la musique.
- Lorsque vous vous sentez fatigué, retournez lentement au lit.

En laissant s'exprimer régulièrement l'artiste de minuit qui vit en vous, vous signifierez à votre angoisse que vous ne serez plus disponible pour l'écouter la nuit.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Aménagez dès maintenant votre « atelier d'artiste ». Plus il sera simple, mieux ce sera ; même une chaise installée dans une grande pièce fera l'affaire. Mettez votre matériel dans un sac, trouvez une lampe tamisée et placez une couverture près de la chaise. Désormais, quand vous aurez besoin de cet espace en pleine nuit, il sera prêt à vous accueillir.**



## 72. RIEZ !

L'anxiété n'est pas une plaisanterie. Elle est responsable de douleurs physiques et émotionnelles ainsi que de pensées angoissantes. Le rire a un rôle important à jouer dans la réduction de l'anxiété. Lorsqu'on rit aux éclats, c'est tout notre organisme qui en profite, car les effets positifs sont nombreux.

Le rire diminue les hormones du stress et augmente les « bonnes » hormones. Il favorise également la détente et libère les émotions. Voir notre vie avec humour crée un changement de perspective positif. L'anxiété nous maintient englués dans le négatif en nous donnant des raisons de nous inquiéter pendant la journée et en nous les rappelant la nuit. Voir les choses avec humour perturbe ce modèle de négativité.

Essayez ces astuces pour remplir votre vie d'éclats de rire :

- Dansez et faites la méduse. Le corps mou des méduses ne leur permet pas de fendre l'eau pour avancer, alors elles utilisent un système de propulsion unique qui leur permet de « danser » pour se déplacer. Faites la méduse. Bougez vos bras comme des tentacules et dansez. Faites l'idiot et riez de vous-même.
- Jouez au bingo ou à la chasse au trésor. Dressez une liste de choses amusantes à chercher ou illustrez-les sur une carte de bingo. Partez à la recherche de ces choses et voyez combien de temps il vous faut pour remplir votre carte ou cocher tous les éléments de votre liste. En voici quelques exemples :
  - Un chien habillé de manière étrange.
  - Un objet drôle que vous avez vu au supermarché, au centre commercial, au théâtre, au parc, etc.

- Des autocollants de pare-chocs amusants.
- Des œuvres d’art rigolotes dans un café, une galerie, etc.
- Des affiches humoristiques.
- Faites l’activité ci-dessus en sens inverse. Découvrez d’abord les choses amusantes et notez-les ensuite. Voyez quelle longueur peut faire votre liste.
- Écoutez des balados ou des livres audio humoristiques, regardez des émissions et des films qui vous amusent, ou encore prenez des pauses quotidiennes pour regarder des vidéos drôles sur YouTube.

Le rire est partout, mais ce n’est qu’en partant à sa recherche que vous découvrirez où il se cache. Aussitôt que vous entamerez la démarche, votre perspective commencera à changer. Grâce au rire, vous vous sentirez plus léger en vous débarrassant de la lourde présence de l’anxiété.

## 73. ACCORDEZ UNE PLACE À L'INQUIÉTUDE

Lorsque vous travaillez à vous libérer de l'anxiété, il est bon de vous accorder un petit moment pour laisser libre cours à vos inquiétudes. Si cela vous semble absurde et déplaisant, c'est normal. L'idée de réserver une place à l'inquiétude dans notre agenda peut sembler contre-intuitive. Si nous voulons nous débarrasser de l'anxiété, pourquoi la mettre sur notre liste de choses à faire ? Parce que justement, cela nous aide à la contrôler.

Cette approche pour se libérer de l'anxiété nous aide doublement :

- Elle nous donne un droit de regard sur les moments où l'anxiété peut (et ne peut pas) s'immiscer dans notre vie.
- Elle nous permet de reconnaître les choses qui nous préoccupent et de les laisser aller.

Notre anxiété est là pour une raison. Le problème ne vient pas toujours des soucis en eux-mêmes ; il survient lorsque l'anxiété prend le dessus et nous harcèle inlassablement, le jour comme la nuit. Et il s'aggrave lorsque nous tentons d'ignorer notre anxiété et de la mettre de côté (sans succès).

Le fait de prévoir un moment pour s'inquiéter aide à résoudre cette dimension du problème. Au lieu de laisser l'anxiété vous envahir jour et nuit, vous décidez du moment où vous penserez à vos soucis. Si la plage horaire que vous avez décidé de leur consacrer se situe entre 14 h et 14 h 10, mais que vous vous surprenez à ruminer plus tôt, rappelez-vous que vous aurez le temps de régler le problème en question à 14 h. Ensuite, revenez à ce que vous étiez en train de faire. En faisant cela régulièrement,

vous enseignez à votre cerveau qu'il ne peut s'inquiéter qu'à des moments précis et vous reprenez ainsi le pouvoir dans votre relation avec l'anxiété.

L'autre avantage, c'est que vous savez que vous pouvez prendre un moment pour vous poser et résoudre vos problèmes. C'est une très bonne chose parce qu'on sait qu'ignorer ce qui nous préoccupe génère souvent davantage d'anxiété. Vous pouvez alors vous attaquer à ce qui vous dérange, tout en sachant que le temps prévu pour le faire est limité.

Cela vous permet également d'être plus efficace dans la résolution des problèmes. Au lieu de vous inquiéter indéfiniment au sujet d'un problème, vous vous accorderez de courts moments pour le résoudre et vous presserez de trouver des solutions plutôt que de ruminer.

Prenez votre agenda et réservez un moment quotidien pour réfléchir à vos inquiétudes. Vous verrez votre efficacité augmenter et votre état d'esprit se tourner vers les solutions tout en réduisant votre anxiété et votre tendance à centrer votre attention sur les problèmes.

## 74. CONNECTEZ-VOUS À QUELQUE CHOSE DE PLUS GRAND QUE L'ANXIÉTÉ

L'une des choses les plus cruelles que l'anxiété puisse nous faire est de limiter la vision que nous avons de notre vie et du monde qui nous entoure. L'anxiété s'attache à nous et, pour nous empêcher de voir au-delà, elle nous met des œillères et réduit notre champ de vision, masquant ainsi une grande partie de ce qu'est véritablement la vie.

À cause de ces œillères, notre vision est dominée par les inquiétudes, les suppositions et les peurs. Par exemple, imaginons que l'on vous fasse des critiques constructives au sujet d'une de vos réalisations. Vous recevez alors de nombreux commentaires positifs ainsi qu'une ou deux suggestions d'amélioration. Mais les œillères de l'anxiété bloquent le positif de manière à ce que vous entendiez et reteniez uniquement les suggestions que vous percevez comme du « négatif ». L'anxiété domine vos réactions et invente des catastrophes ainsi que les pires scénarios possibles.

Heureusement, les œillères ne font pas partie de votre corps ; vous pouvez les enlever pour élargir l'horizon de vos possibilités. Le fait de vous connecter à quelque chose de plus grand que l'anxiété, de plus grand encore que vous, vous invite à vous y ouvrir. On parle parfois d'admiration, d'émerveillement ou de transcendance (s'élever au-dessus des problèmes) pour décrire ces actes placés sous le signe de l'expansion. Pour développer un lien avec quelque chose de plus grand, commencez à chercher et à apprécier la beauté autour de vous.

Parmi les activités qui suscitent l'émerveillement, vous pourriez, par exemple :

- Observer les étoiles (si vous ne pouvez pas dormir, cette activité peut être apaisante).
- Visiter un zoo ou un jardin botanique.
- Écouter une symphonie.
- Faire une randonnée et apprécier la beauté de la nature.
- Admirer des œuvres d'art.
- Regarder des sportifs professionnels exercer leur talent et admirer leur technique.

Il est agréable de ressentir et de développer un sentiment d'admiration et d'émerveillement. Il n'en tient qu'à nous de nous autoriser à vivre cette expérience et à adopter une présence ouverte et consciente à notre vie.

Enlevez vos œillères mentales et découvrez le monde qui vous entoure. Regardez au-delà de vos pensées anxieuses, ouvrez-vous aux sons, aux odeurs et aux sensations. Remplacez vos soucis quotidiens par de l'émerveillement. Abandonnez-vous à la vie. Lorsque les soucis s'installent, revenez à ce qu'il y a de merveilleux autour de vous et appréciez les sensations que vous procurent la paix et la joie intérieure.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Remarquez quelque chose de beau là où vous vous trouvez. Faites une pause et observez en silence cette beauté. Refaites l'exercice plusieurs fois. Laissez-vous émerveiller par cette chose tant dans son entièreté que par ses détails.**

## 75. SERVEZ-VOUS DE VOTRE CORPS POUR APAISER VOTRE ESPRIT, ET VICE-VERSA

Le cerveau et le corps sont intimement liés, et les scientifiques n'en sont qu'au début de leurs découvertes à ce sujet. On parle souvent de la « relation corps-esprit ». Deepak Chopra, lui, parle plutôt de ce qu'il appelle le « corps quantique », des interactions corps-esprit et de leur incidence sur la santé. Des chercheurs ont également identifié « l'axe cerveau-intestin ».

L'intime relation entre le corps et l'esprit explique pourquoi une respiration lente, profonde et consciente calme le cerveau et, par le fait même, l'anxiété. C'est aussi la raison pour laquelle notre cœur bat plus fort quand nous sommes anxieux, que notre tension s'élève lorsque nous sommes inquiets ou, qu'à l'inverse, l'anxiété nous envahit lorsque nous souffrons d'hypertension. Cette relation peut également expliquer le reflux acide, la tension musculaire et les problèmes respiratoires.

Un réseau extraordinaire de nerfs et de vaisseaux sanguins relie le corps et le cerveau ; entre eux, rien ne fonctionne de manière isolée. Quand l'anxiété nous saisit, nous pouvons nous servir de cette relation corps-esprit pour l'apaiser et nous sentir mieux, tant physiquement que mentalement.

Le réseau d'interactions entre le cerveau et le corps explique également pourquoi la pleine conscience fonctionne. Nous nous adaptons à notre environnement grâce à nos sens (qui font partie de notre corps physique) et, lorsque nous utilisons notre esprit pour prêter une attention toute particulière aux informations sensorielles qui nous parviennent, nos pensées

cessent de s'emballer, nos émotions cessent de s'agiter et nous commençons à nous sentir plus calmes.

Cet état de pleine conscience peut également soulager les symptômes physiques de l'anxiété. Les mouvements effectués en pleine conscience soulagent les tensions dans tout le corps. Servez-vous de la relation entre votre corps et votre esprit pendant la journée, lorsque l'anxiété vous saisit et vous fait souffrir, et pendant la nuit, lorsque vous n'arrivez pas à dormir à cause de tensions refoulées.

Voici certaines choses que vous pouvez faire pour libérer votre corps de l'anxiété :

- Jouer avec du sable (achetez du sable ordinaire à la quincaillerie ou du sable cinétique dans un magasin de jouets), faire des châteaux et les détruire, presser le sable ou utiliser un petit râteau pour créer un jardin zen.
- Jouer avec du riz sec : enfouissez vos mains dedans, faites-le glisser entre vos doigts ou cachez de petits objets dedans et cherchez-les.
- Faire de l'exercice intense et se concentrer sur ses mouvements (évitez de le faire la nuit, car l'exercice est stimulant).

L'utilisation de votre corps physique pour apaiser l'anxiété fonctionne à la fois dans l'instant et sur la durée, car un renforcement de la relation positive entre le cerveau et le corps s'opère alors.

## 76. CRÉEZ-VOUS UN RITUEL DU COUCHER PAISIBLE

Beaucoup de gens décrivent un état inconfortable et frustrant de fatigue mêlée de tension, qui les garde éveillés la nuit et épuisés le jour. Le sommeil a un effet direct sur notre qualité de vie. Lorsque nous ne parvenons pas à trouver le sommeil parce que nous ressasons ce qui s'est produit il y a quelques heures à peine ou il y a plusieurs années, que nous avons peur de ce qui pourrait se produire dans quelques heures ou dans un lointain avenir, et que nos pensées nous disent que nous aurions dû faire ceci ou ne pas faire cela, notre efficacité pendant la journée en souffre. Mentalement et émotionnellement, nous sommes moins armés pour faire face au monde et aux personnes qui nous entourent. Les frustrations et les angoisses augmentent. Et quand l'heure du coucher arrive, nous sommes à la fois trop fatigués et trop tendus pour dormir.

Dans des moments comme celui-là, l'objectif premier n'est pas de réduire l'anxiété, mais de s'endormir et de rester endormi, car seul un cerveau reposé peut travailler à calmer l'anxiété.

Afin de mettre toutes les chances de vous endormir de votre côté, commencez par vous coucher avant de tomber de sommeil. Votre cerveau a besoin d'une période de transition entre la phase de rumination et d'inquiétude et l'endormissement. Il existe pour cela une méthode très efficace, qui consiste à élaborer et à mettre en place un rituel du coucher.

Bien qu'un rituel soit plus qu'une simple routine, sa nature routinière reste très utile. Quand vous faites quelque chose régulièrement, votre cerveau s'y habitue et apprend à y répondre. Un rituel est également porteur de sens. La signification que vous donnez à votre rituel (la raison pour

laquelle vous choisissiez d'y inclure certaines choses et pas d'autres) y ajoute une dimension apaisante et vous aide à dépasser la rumination et l'inquiétude.

Votre rituel est personnel. Faites-y figurer tout ce qui vous calme et vous apaise. Par exemple, intégrez-y les activités suivantes ou modifiez-les en fonction de votre personnalité :

- Installez-vous dans un endroit calme, où vous ne serez pas distrait. Soyez présent à vous-même.
- Buvez un thé chaud et plongez profondément dans l'expérience en ressentant pleinement le goût, la sensation, l'arôme, la vapeur qui s'en échappe.
- Écoutez un morceau de musique instrumentale relaxante.
- Pratiquez une forme douce de yoga ou faites des étirements.
- Prenez un bain chaud moussant.
- Allumez une bougie dans une pièce sombre.
- Faites brûler de l'encens ou diffusez des huiles essentielles.
- Coloriez.
- Tricotez.

Terminer tranquillement votre journée en vous accordant un moment de détente rempli de paix et de sens crée le calme nécessaire pour vous plonger dans un sommeil profond.

## 77. BRISEZ VOS ÉCRANS (OU, AU MOINS, LES LIENS QUI VOUS ATTACHENT À EUX)

Notre culture est devenue dépendante des écrans. Où que vous vous trouviez, regardez autour de vous. Combien comptez-vous de personnes captivées par l'écran de leur ordinateur ou de leur cellulaire ? Dans certains foyers, les téléviseurs restent allumés jour et nuit, et un très grand nombre de personnes occupent leur temps libre en jouant à des jeux vidéo.

Certes, les activités sur écran ne sont pas la pire chose au monde, et ceux qui s'y adonnent ne sont pas d'horribles personnes. Cependant, l'utilisation abusive des écrans contribue au développement de l'anxiété et nous prive de sommeil.

Les moniteurs et les écrans émettent une lumière bleue qui réduit la production de mélatonine (ou hormone du sommeil) par le cerveau. De plus, quand nous regardons la télévision ou utilisons des appareils électroniques, nous empêchons notre esprit de se détendre. Le contenu, souvent négatif ou violent, diffusé sur ces écrans peut se révéler anxiogène.

Les réseaux sociaux, les actualités, les jeux, les publicités, etc. encombrant notre esprit, nous séparent de la réalité et nous poussent à trop penser. Afin de réduire l'anxiété, il nous faut reprendre le contrôle de nos appareils.

Nous ne sommes pas obligés de renoncer à tous nos appareils, mais faire des pauses et rétablir un certain équilibre est cependant essentiel pour préserver la santé de notre cerveau, conserver une bonne hygiène de sommeil et calmer notre anxiété.

Parfois, le plus difficile est de savoir quoi faire pendant une pause et par quoi remplacer les écrans. Voici une liste non exhaustive d'idées d'activités :

- Faites le tour du quartier.
- Faites une chasse aux images. Lancez-vous le défi de photographier des choses différentes chaque fois (cinq espèces de plantes différentes, six choses amusantes, huit objets dont le nom commence par « b », etc.).
- Écrivez dans votre journal.
- Lisez.
- Faites de la peinture au doigt.
- Dansez.
- Apprenez à jouer d'un instrument.
- Jouez au tennis contre un mur.
- Commencez une collection.
- Cuisinez.
- Faites un casse-tête.
- Construisez une maquette.
- Engagez-vous comme bénévole.
- Allez au gym.
- Suivez un cours.
- Jouez avec un animal de compagnie.
- Faites de la randonnée.
- Faites du vélo.
- Jardinez.

- Faites du crochet ou du tricot.
- Apprenez à coudre.
- Appelez un ami ou un parent (pas de textos).
- Faites-vous masser.
- Jouez à un jeu de société.
- Allez faire un tour d'auto.
- Faites du lèche-vitrine.
- Visitez un zoo.
- Organisez un concours de pâtisserie.
- Faites de la pâte à modeler.
- Allongez-vous sur le dos et faites des photos de nuages.
- Procurez-vous un télescope.
- Observez les gens.

Faites des pauses d'écran pendant la journée et cessez complètement de les utiliser avant de commencer votre rituel du coucher.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Notez trois moments au cours de votre journée type où vous souhaiteriez faire une pause d'écran. Pour chacun d'entre eux, choisissez une activité qui viendra remplacer l'utilisation d'appareils électroniques. Réglez une alarme pour vous rappeler qu'il est temps de quitter votre écran pour faire autre chose.**

## 78. TROUVEZ VOTRE RYTHME

Quand George et Ira Gershwin ont composé *I Got Rhythm*, un morceau plein d'entrain pour la comédie musicale *Girl Crazy* dans les années 1930, ils ne se doutaient pas qu'ils allaient offrir aux générations futures un hymne à la joie de vivre et au bien-être. Nous avons tous notre propre rythme. En le respectant, nous pouvons vaincre l'anxiété.

Notre cerveau et notre corps travaillent sans relâche pour nous permettre de fonctionner, mais nous tenons bien souvent ces mécanismes sous-jacents pour acquis. Nos sensations physiques apparaissent et disparaissent en permanence sur notre radar interne, jour et nuit. Il en est de même pour nos fonctions mentales. Nous remarquons lorsque nous sommes anxieux, stressés ou que nous ressentons des émotions négatives.

Cependant, cette prise de conscience reste superficielle, car nous ne descendons pas plus profondément en nous, à la découverte de notre rythme et du lien qui existe entre notre corps et notre esprit, pour en tirer profit.

L'esprit et le corps sont intimement liés et fonctionnent comme une seule et même entité. Nos besoins physiques, comme se nourrir et faire de l'exercice, ont une incidence sur notre niveau d'anxiété. L'anxiété, à son tour, exerce une influence sur nos expériences et nos besoins physiques (par exemple, certaines personnes ont besoin d'aller plus souvent aux toilettes lorsqu'elles sont anxieuses). Soyez à l'écoute de votre rythme pour prendre conscience de la manière dont votre anxiété s'exprime. La première étape consiste simplement à observer et à prendre des notes :

- Soyez attentif à ce que vous vivez, pendant la journée et la nuit.
- Gardez un carnet à portée de main pour noter comment évolue votre anxiété.

- Lorsque l'anxiété se manifeste, observez l'ensemble de votre corps et relevez toute sensation (tension musculaire, faim, transpiration, etc.).
- Cherchez les schémas répétitifs : Que se passe-t-il lorsque votre anxiété est forte ? Légère ? Entre les deux ?
- Utilisez ces schémas pour modifier en conséquence ce que vous faites au cours de la journée et de la nuit.

Par exemple, avez-vous remarqué que votre anxiété augmente en milieu de matinée et l'après-midi, lorsque vous avez faim ? Prenez une petite collation saine et voyez si cela vous aide. Vous réveillez-vous angoissé au milieu de la nuit ? Avez-vous toujours soif lorsque cela se produit ? Pensez à poser une bouteille d'eau sur votre table de nuit et voyez si le fait d'hydrater votre cerveau et votre corps vous aide.

Tout votre être obéit à un rythme qui est le sien. Lorsque vous le respectez, vous pouvez vaincre l'anxiété.

# 79. AU MILIEU DE LA NUIT, TRAITEZ L'ANXIÉTÉ COMME UN BÉBÉ

Si vous avez déjà eu à gérer un bébé qui se réveille la nuit, vous savez certainement qu'il est crucial de ne pas le stimuler pendant que vous répondez à ses besoins. En effet, une fois stimulé, le nourrisson sera bien éveillé et n'aura qu'une envie : s'amuser avec vous.

Il se passe exactement la même chose avec l'anxiété ; elle se comporte comme un bébé qui a besoin d'attention. Lorsque nous nous réveillons au milieu de la nuit et que nous commençons à interagir avec nos pensées et nos sentiments anxieux, nous établissons le lien avec le bébé et lui envoyons le message que c'est l'heure de s'amuser.

Si vous préférez dormir plutôt que de vous retourner sans cesse dans votre lit, il est temps de faire comprendre au bébé (l'anxiété) que, s'il vous réveille la nuit, vous vous occuperez de ses besoins immédiats, mais ne resterez pas debout pour jouer avec lui.

Afin de réduire votre anxiété nocturne et de vous endormir, répondez calmement aux besoins de votre corps physique et de votre corps émotionnel :

- Ressentez-vous des tensions ? Les muscles se contractent en réponse au stress et à l'anxiété. Trouvez les points de tension et massez doucement ces nœuds pour les détendre.
- Avez-vous la sensation que votre corps tout entier est tendu ? Parfois, lorsque l'anxiété est forte, elle envahit l'ensemble de notre système. Détendre progressivement nos muscles est alors

d'un grand secours. En commençant par les pieds, contractez et relâchez tous vos muscles jusqu'au cuir chevelu. Visualisez votre anxiété sous forme d'une énergie qui quitte votre corps, traverse votre matelas et pénètre dans le sol.

- Vous avez besoin d'affection et de tendresse ? Combien de fois l'anxiété vous appelle-t-elle en criant quand vous vous réveillez la nuit ? Combien de fois lui donnez-vous raison en vous blâmant, en ruminant et en vous inquiétant ? Remarquez les fois où l'anxiété se livre à ce petit « jeu » et réagissez-y avec douceur. Mettez-vous dans une position confortable et restez immobile. Respirez lentement et profondément. Écoutez votre respiration plutôt que votre anxiété. Portez votre attention sur une seule chose, comme une ombre sur le mur ou la sensation de la couverture sur votre peau. Lorsque l'anxiété s'exprime, plutôt que de la contredire ou de lui donner raison, laissez les mots s'éloigner et revenez à la pleine conscience du moment.

En répondant à vos besoins physiques et émotionnels, vous apaisez votre esprit, ce qui vous permet de vous rendormir.

## 80. LAISSEZ LES PARFUMS VOUS CONDUIRE À LA DÉTENTE

Votre nez sait comment calmer l'anxiété. L'odorat est un sens puissant qui agit directement sur notre bien-être. Un parfum qui flotte jusqu'à vous par la fenêtre ouverte lors d'une journée chaude et ensoleillée peut faire resurgir des souvenirs d'enfance. Une odeur agréable peut vous faire sourire et vous rendre heureux, même si vous êtes anxieux à ce moment-là.

L'aromathérapie consiste à utiliser des odeurs pour apaiser l'anxiété. Des chercheurs mènent des études pour déterminer s'il existe une explication scientifique au pouvoir qu'exerce l'odorat sur la santé mentale et, le cas échéant, dans quelle mesure l'odorat est efficace pour réduire l'anxiété. Certaines de ces études affirment déjà que l'aromathérapie, lorsqu'elle est associée à d'autres activités apaisantes, peut nous aider à gérer l'anxiété.

L'aromathérapie s'appuie sur l'utilisation d'huiles essentielles qui ont un effet anxiolytique sur le cerveau. En effet, les molécules odorantes activent une zone de notre cerveau appelée le système limbique. Ce système complexe est impliqué dans des fonctions comme la respiration, le rythme cardiaque, la tension artérielle, les réactions au stress et les émotions.

Certaines huiles essentielles sont considérées comme particulièrement efficaces dans le traitement de l'anxiété :

- Le basilic (sacré, doux)
- La lavande
- Le citron
- La mélisse

- La rose
- La valériane
- L'ylang-ylang

Vous pouvez inhaler ces huiles en les diffusant dans l'atmosphère à l'aide d'un diffuseur ou d'un brûle-parfum. Certains sont électriques, tandis que d'autres utilisent une bougie pour chauffer les gouttes d'huile.

Vous pouvez également intégrer ces huiles dans des lotions ou d'autres produits pour la peau, dans des produits pour le bain et des huiles de massage. Le fait de s'accorder du temps pour se détendre et respirer des arômes aux propriétés calmantes peut apaiser les symptômes émotionnels et physiques de l'anxiété.

Que vous inhaliez ces parfums ou que vous les appliquiez sur votre peau, il semble que l'aromathérapie s'avère particulièrement efficace lorsqu'elle fait partie d'un rituel de détente intentionnel. Utilisez les huiles de votre choix pour détendre votre corps et votre esprit. Faites une pause. Créez une ambiance apaisante. Choisissez des huiles essentielles agréables. Respirez-les lentement et profondément. Laissez vos soucis s'envoler, tandis que vous êtes pleinement présent, ici et maintenant.

# 81. MÉDITEZ À VOTRE FAÇON

L'homme médite depuis des milliers d'années. La méditation est une pratique ancestrale d'apaisement de l'esprit et de détente du corps. En effet, il a été démontré que les effets apaisants de la méditation sur l'anxiété perdurent bien après la fin de la séance.

Si vous ressentez de l'anxiété à l'idée de méditer, vous n'êtes pas seul. Il est vrai que l'image que la société moderne nous renvoie de ce à quoi « devrait » ressembler la méditation peut être assez intimidante. En réalité, la méditation n'est rien d'autre qu'une pratique très personnelle capable d'apaiser de manière efficace les inquiétudes qui vous envahissent de jour comme de nuit.

La pratique de la méditation nous apprend à rester calme et présent malgré nos pensées anxieuses. Cette paix intérieure s'acquiert en apprenant à rediriger nos pensées et notre attention ainsi qu'à résister au besoin de réagir à chaque pensée anxieuse ou sensation angoissante que nous éprouvons. La méditation est donc un moyen de concentrer notre esprit sur quelque chose d'apaisant afin de nous libérer de l'anxiété. Nous pouvons y avoir recours à toute heure du jour et de la nuit.

La meilleure façon de méditer est celle qui fonctionne pour vous. L'objectif est de vous amener, avec le temps, à vous sentir à l'aise et en paix avec toutes les dimensions de votre être. Cela se produit lorsque vous vous autorisez à être calme et présent.

Pendant la méditation, les pensées continuent de surgir, mais vous ne vous y accrochez pas. Vous les observez et les laissez passer, bien ancré dans votre pratique. C'est là le cœur de la méditation visant l'apaisement de l'anxiété. Elle peut se pratiquer d'une multitude de façons différentes, par exemple :

- Assis sur un coussin de méditation.
- Assis dans votre fauteuil préféré.
- Allongé sur votre lit.
- En marchant en pleine conscience à l'extérieur, rapidement ou lentement.
- En marchant en pleine conscience à l'intérieur, en vous concentrant sur le contact de vos pieds nus sur le sol.
- En écoutant les sons apaisants qui vous entourent.
- Plongé dans un silence complet.
- Guidé par une application de méditation.
- Seul, en vous concentrant sur votre souffle.
- En vous concentrant sur une image.
- En vous concentrant sur un objet.
- En répétant une affirmation.
- En visualisant vos pensées qui passent tels des nuages ou des feuilles emportées par un ruisseau.

La pratique régulière de la méditation, quelle que soit la méthode choisie, vous permet d'ancrer le calme en vous, et ce, même si l'anxiété resurgit.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Amorcez dès aujourd'hui une pratique de la méditation. Avant même de poursuivre la lecture de ce livre, méditez pendant trois minutes (vous pouvez faire une méditation plus longue si vous avez déjà pratiqué). Sélectionnez l'une des façons de méditer proposées ci-dessus, réglez un minuteur et lancez-vous. Acceptez le fait que vos pensées ne s'apaiseront pas tout de**

**suite. Vous venez d'entamer le processus, et les bienfaits de la méditation sont en route.**



## **PARTIE 5**

# **DITES ADIEU À VOTRE ANXIÉTÉ**

**Vous pouvez vous libérer de l'anxiété et la remplacer par la paix intérieure en définissant et en vous appropriant ce que les spécialistes de la psychologie positive appellent « une vie digne d'être vécue ». Vous n'avez pas besoin d'attendre que l'anxiété ait disparu pour vous lancer. Commencez à vivre la vie que vous désirez, et l'anxiété diminuera à mesure que cette nouvelle vie se déploiera.**

**Les astuces proposées dans cette partie vous montreront comment vivre la vie dont vous rêvez tout en réduisant votre anxiété.**

## 82. TOUTE RÉSISTANCE EST VAINE

Si vous vous penchez sur ce qu'a été votre vie de personne anxieuse jusqu'ici, vous verrez certainement qu'elle a été compliquée et orageuse. Réfléchissez à ce que vous a apporté votre résistance à l'anxiété et votre combat contre elle. Il y a de fortes chances que cela n'ait rien résolu, voire que cela ait aggravé les choses. Toute résistance à l'anxiété est vaine.

Lorsque nous luttons contre l'anxiété, que nous la maudissons et que nous nous débattons, sur quoi portons-nous notre attention ? Sur rien d'autre que l'anxiété elle-même, qui se renforce et grandit. Par contre, lorsque nous déplaçons notre attention, par exemple sur des choses positives qui viennent remplacer notre anxiété, celle-ci diminue, et ce qui est important pour nous prend de l'ampleur.

Tout cela est logique, mais incomplet. Comment sommes-nous censés arrêter de lutter contre l'anxiété quand nous voulons la faire disparaître ? Comment sommes-nous censés déplacer notre attention sur autre chose quand l'anxiété est si forte et si accaparante ? C'est en acceptant notre anxiété que nous y parvenons.

L'anxiété fait partie de l'expérience humaine ; par conséquent, s'en débarrasser complètement ne fonctionne pas. L'accepter permet de mettre fin à la lutte et libère du temps et de l'énergie pour pouvoir créer des expériences positives. Afin d'accepter l'anxiété et d'aller de l'avant, vous pouvez :

- Aborder l'acceptation comme une attitude à adopter. L'acceptation est un état d'esprit que vous aigüisez en vous

rappelant que même si l'anxiété est présente, vous pouvez avancer.

- Aborder l'acceptation comme un comportement à tenir. L'acceptation consiste en grande partie à agir en accord avec ce qui est important pour vous, même si cela suscite de l'anxiété.
- Être ici et maintenant en pleine conscience. Servez-vous de vos sens et de vos pensées, de votre corps et de votre esprit pour vous ancrer dans ce que vous faites. Lorsque vous remarquez la présence de l'anxiété, acceptez qu'elle soit là et détournez-vous d'elle.
- Rester assis avec votre anxiété. C'est une forme de méditation : respirez profondément, asseyez-vous tranquillement et remarquez simplement les pensées et les sensations qui vont et viennent. Lorsque vous prenez conscience de votre anxiété, accueillez-la et centrez votre attention sur votre respiration.

En acceptant l'anxiété, vous remplacez le contrôle qu'elle exerce sur vous par la maîtrise que vous avez de vous-même. Vous choisissez ce sur quoi vous portez votre attention, indépendamment de la présence ou de l'absence de l'anxiété. Acceptez votre pouvoir !

## 83. N'APPLIQUEZ PAS VOTRE CRÈME SOLAIRE SUR LA PLAGE

Fermez les yeux et imaginez-vous sur une belle plage de sable fin par une journée chaude et ensoleillée. Bien décidé à ne pas prendre de coups de soleil, vous sortez votre crème solaire de votre sac et en enduisez votre corps. Alors que la crème n'a pas encore pénétré, le vent soulève un nuage de sable qui vient se coller sur votre peau. Que faire, maintenant ? Vous pourriez tenter (sans succès) de vous en débarrasser. Vous pourriez également vous tremper dans l'eau et remettre de la crème solaire, mais cette fois, dans le stationnement pour qu'il y ait une distance entre le sable et votre peau collante.

Établir un écart entre nous et l'anxiété, c'est un peu comme nous tenir à distance du sable lorsque nous appliquons une protection solaire. Il peut être libérateur de se dire que cette anxiété qui nous colle à la peau n'est pas une fatalité. Quand il y a une distance entre nous et l'anxiété, nous réalisons clairement qu'elle ne fait pas partie de nous et que nous ne faisons pas un avec elle. En l'empêchant de nous coller à la peau, nous avons de l'espace pour avancer vers nos objectifs, même si elle est toujours là.

Essayez ces activités pour vous dissocier de votre anxiété :

- ***J'observe que je pense que\_\_\_\_\_.*** En réponse à vos pensées anxieuses, répétez doucement cette phrase pour renforcer le fait que ces croyances ne sont pas réelles. Ce ne sont que des idées intangibles.
- **Observez votre anxiété.** Étudiez votre anxiété. Notez en détail la manière dont elle s'exprime physiquement, mentalement et émotionnellement. Ensuite, quand les symptômes de votre

anxiété se manifesteront, vous pourrez les atténuer en vous souvenant que ce que vous ressentez n'est que passager et qu'il ne s'agit en aucun cas d'un de vos traits de caractère ou d'un problème physique, et que cela n'est pas ancré en vous.

- **Faites-vous une image mentale de votre anxiété.** À quoi ressemble votre anxiété ? Dessinez-la ou trouvez une image qui la représente. Imaginez qu'elle se trouve à une certaine distance de vous. Si elle saute sur votre épaule ou entre dans votre tête, débarrassez-vous-en. En donnant à l'anxiété une apparence et une personnalité différentes des vôtres et en la tenant à distance, vous vous rappellerez qu'elle n'est pas collée à vous.
- **N'appliquez pas votre crème solaire sur la plage.** Ne laissez pas l'anxiété vous coller à la peau et vous faire croire qu'elle fait partie de votre identité.

## 84. DÉFINISSEZ VOS VALEURS

À quoi ressemblera votre vie lorsque l'anxiété ne sera plus un problème ? Si vous avez du mal à répondre à cette question, sachez que vous n'êtes pas seul. L'anxiété peut exercer une véritable domination sur l'esprit humain. Reprenez votre pouvoir en pensant à ce que sera votre vie sans anxiété. Ce faisant, vous commencerez à reprendre le contrôle de vos pensées, de vos sensations et de vos actions.

Dès lors que vous vous autorisez à définir comment seront les choses lorsque l'anxiété aura disparu, votre horizon de pensée s'élargit, votre vie se déploie et vos craintes diminuent, car cette existence jusque-là inconnue vous est révélée et devient alors possible.

Commencez par examiner la question posée plus haut et y répondre : à quoi ressemblera votre vie lorsque l'anxiété ne sera plus un problème ? Pour vivre audacieusement cette vie selon vos propres termes, vous devez d'abord définir précisément les termes en question. Qu'est-ce qui est important pour vous ? Il est parfois difficile de se prêter à un tel exercice de découverte de soi.

Lorsque l'anxiété est aux commandes depuis longtemps, il faut du temps et de la patience pour reprendre les rênes. Voyez ce processus comme quelque chose de joyeux et léger qui vous permet de découvrir qui vous êtes et de déterminer ce qui est important pour vous. Tandis que vous définissez vos valeurs, vous n'avez même pas besoin de penser à l'anxiété ni aux façons de l'apaiser. Vous apprenez à vous connaître et découvrez les choses qui comptent vraiment pour vous.

Voici quelques techniques d'auto-analyse pour vous aider à définir vos valeurs :

- Tenez un journal.
- Engagez-vous comme bénévole pour voir ce qui vous fait vibrer.
- Achetez des magazines ou consultez-les en ligne (ou à la bibliothèque), pour voir ce qui vous intéresse.
- Réfléchissez à des concepts plus larges comme la famille, la spiritualité, la santé, la stabilité financière, etc.

Prendre le temps d'aller à la découverte de vos valeurs et de les définir vous aide à prendre conscience de ce que vous voulez dans la vie. Dès lors, vous pouvez donner une nouvelle orientation à votre existence et en exclure tout ce que vous ne voulez pas.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**L'estime de soi fait partie de vos valeurs. Terminez ces phrases :**

- **Je suis...**
- **Je suis doué pour...**
- **J'apporte... dans mes relations, mon travail et mes interactions avec les autres.**
- **J'ai de la valeur parce que...**

# 85. APPRÉCIEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE VIE

« Parce que lorsque tu t'arrêtes et que tu regardes autour de toi, tu t'aperçois que cette vie est vraiment merveilleuse. »

— D<sup>r</sup> SEUSS

L'anxiété est un nuage noir qui obscurcit notre vision. Elle nous donne une image déformée du monde. Tout a l'air terrible du point de vue de l'anxiété, mais ce n'est pas la réalité. Lorsque l'anxiété pointe le bout de son vilain nez, nous pouvons modifier notre façon de voir la vie en posant notre regard ce qu'il y a de beau en elle et en l'appréciant pleinement.

Voir la beauté nous permet d'ôter le masque que l'anxiété place sur nos yeux et nous rappelle qu'il y a du bon dans notre existence. Regardez au-delà de vos inquiétudes, là, tout de suite. Que voyez-vous, qu'entendez-vous, que sentez-vous, que ressentez-vous de plus agréable que l'anxiété ? Qu'est-ce qui a meilleur goût ? Qu'est-ce qui vous fait sourire ou vous aide à vous sentir un peu plus léger malgré votre anxiété ?

La recherche active de la beauté modifie suffisamment votre perspective pour vous permettre d'apprécier les petites choses positives dans votre vie. Avec du temps et de l'entraînement, cette habitude s'installera. Vous cesserez alors de voir le monde à travers le filtre de l'anxiété, et la beauté vous apparaîtra naturellement.

Amusez-vous et faites de votre recherche et de votre appréciation de la beauté une aventure :

- Jouez aux devinettes. Faites un jeu qui consiste à trouver un certain nombre d'objets qui commencent par une lettre de votre

choix et que vous trouvez beaux. La beauté se cache même dans les petites choses.

- Entendez-vous ce que j'entends ? Allez vous promener et remarquez les sons que vous appréciez.
- Arrêtez-vous et sentez le parfum des fleurs. Allez là où vous trouverez des fleurs, comme dans un parc, un marché public, une pépinière, un supermarché ou une boutique de fleuriste. Faites une pause, admirez la beauté des fleurs et respirez leur parfum. Laissez-vous aller à la détente et savourez le moment.
- Faites un collage. Feuillotez des magazines pour trouver des photos que vous trouvez belles. Découpez-les et collez-les sur des morceaux de carton pour avoir en permanence et à portée de la main une source de beauté sur laquelle poser vos yeux quand vous en avez besoin.
- Partez en safari-photo. Prenez votre appareil photo et partez à l'aventure. Recherchez la beauté en toute chose et photographiez-la. Créez des albums par catégorie sur le thème de la beauté (comme « La beauté au parc »).

# 86. DÉVELOPPEZ VOTRE FLEXIBILITÉ MENTALE ET OUVREZ-VOUS AUX POSSIBILITÉS

L'anxiété aborde les pensées, les sensations et les actions d'une manière rigide, exigeante, bornée et remplie de règles. Nous pensons souvent en termes de « je devrais » et « je dois ». De plus, nous nous jugeons et nous critiquons sévèrement pour nos supposées erreurs. Lorsqu'au lieu de débattre avec l'anxiété ou de lui donner raison nous élargissons notre réflexion et faisons preuve de flexibilité psychologique, nous parvenons à sortir des pièges qu'elle nous tend.

La flexibilité psychologique est l'aptitude à penser et à agir librement. Elle vous permet d'être conscient de vos pensées et sentiments anxieux sans qu'ils vous entravent. Tout un éventail de possibilités s'offrent alors à vous. Les pensées et les émotions anxieuses deviennent une possibilité parmi d'autres.

Lorsque vous faites preuve de flexibilité psychologique, vous rétorquez à l'anxiété : « Oui, mais quelle est l'autre possibilité ? » En voici un exemple :

- **L'anxiété** : Tu es arrivée en retard au travail parce que tu es irresponsable. On ne peut pas compter sur toi. Tout le monde t'en veut à cause de cela.
- **Vous** : C'est vrai. Je suis incapable de faire ce travail. Je devrais démissionner avant de me faire congédier.

- **Vous (faisant preuve de flexibilité psychologique) :** Oui, mais quelle est l'autre possibilité ? J'étais en retard parce que j'aidais mon fils à apporter sa maquette en classe. J'ai appelé les personnes concernées pour les prévenir de mon retard. Cela fait de moi une personne responsable.
- **L'anxiété :** Tu n'es pas responsable. Tu aurais dû partir plus tôt de la maison. Si tu n'es même pas capable de gérer ton temps, comment peux-tu gérer ton travail ?
- **Vous :** C'est vrai. Je n'arrive pas à gérer quoi que ce soit. Je ne m'en sors pas à la maison ni au travail. Si je ne réussis même pas à arriver à l'heure, comment puis-je être à la hauteur des tâches difficiles qui m'attendent ?
- **Vous (faisant preuve de flexibilité psychologique) :** Oui, mais quelle est l'autre possibilité, là aussi ? Je suis une mère sur qui on peut compter. J'ai fait le travail que j'avais à faire, et il sera même terminé plus tôt que prévu. Le retard d'aujourd'hui était un événement isolé. Je ne suis pas irresponsable. On peut se fier à moi. Je ne me ferai pas congédier pour mon retard d'aujourd'hui.

L'anxiété rend cette gymnastique mentale difficile ; il est donc nécessaire de s'entraîner. Considérez cela comme des exercices d'étirement doux pour votre esprit. Dressez la liste de vos angoisses et de vos inquiétudes, puis associez à chacune d'elles une alternative. Le fait de demander : « Oui, mais quelle est l'autre possibilité ? » ouvre votre esprit à de nouvelles perspectives et vous aide à vous détourner de l'anxiété pour poursuivre le cours de votre vie.

## 87. CÉLÉBREZ !

L'anxiété tourne autour de nos problèmes. Qu'il s'agisse de problèmes passés, présents ou futurs, l'anxiété patauge dans ce qui ne va pas, comme enlisée dans une ornière. Frayez-vous un chemin hors de cette ornière en trouvant ce qui réduit votre anxiété et en le célébrant.

Pour cela, il vous suffit de prendre du recul par rapport aux situations anxiogènes et de vous concentrer sur les aspects positifs de votre vie. Un premier pas important consiste à remarquer les bonnes choses qui se produisent autour de vous ainsi que les pensées qui n'ont rien à voir avec l'anxiété. Cela vous permet de réinitialiser votre façon de penser et de ressentir.

Une bonne façon de remarquer le positif est de dresser une liste de choses qui ne génèrent pas d'anxiété chez vous. Il peut s'agir de personnes ou de situations, ou encore d'activités comme ranger les tiroirs, lire ou courir. Le fait de les noter vous donne des éléments concrets à examiner et à retenir.

Cependant, comme les racines de l'anxiété sont souvent profondes, il peut être difficile de la surmonter simplement en remarquant ce qu'il y a de positif autour de vous. Souvent, il faut ajouter à cela de petites célébrations.

« Célébrer » consiste à faire quelque chose qui vient valider et renforcer le positif ; cela vous aide à l'intégrer et à vous concentrer sur lui. Si le cerveau tend naturellement à remarquer le négatif (biais de négativité), il possède également un circuit de la récompense qui vous encourage à vous centrer sur le positif. Ainsi, lorsque vous célébrez les bonnes choses qui font partie de votre vie, ce circuit de la récompense s'active et libère de la dopamine, une puissante hormone du plaisir, qui met en échec celles associées au stress et à l'anxiété, comme le cortisol. L'énergie et les

sensations agréables que vous ressentez alors commencent à chasser l'anxiété.

Les façons de célébrer sont infinies. Essayez celles-ci ou créez les vôtres :

- Sauter dans des flaques d'eau.
- Manger sainement.
- Faire des bonds.
- Jouer à la marelle.
- Faire des dessins à la craie.
- Lire.
- Boire un bon café ou du thé.
- Chanter.
- Jouer avec un animal de compagnie.
- Faire une balade dans la nature.

Célébrer le positif réduit l'anxiété et vous aide à vous sentir plus léger, plus heureux et mentalement plus sain.

## 88. PARTEZ EN QUÊTE DE SENS

Vous possédez quelque chose que l'anxiété n'aura jamais : la capacité de donner du sens à votre vie. Vous pouvez prendre n'importe quelle situation, y réfléchir et lui donner un sens qui vous est propre. Vous pouvez demander pourquoi, et vous pouvez aussi répondre à cette question.

La quête de sens est libératrice, car elle permet de se dégager de l'anxiété. Nous pouvons surmonter de grands obstacles en donnant un sens à notre vie. Le sens, c'est l'espoir. C'est le lien. Le sens est la capacité de voir au-delà de ce qui nous angoisse. Ce sont les choses qui sont si importantes à nos yeux qu'elles nous poussent à continuer de vivre malgré tout. Le sens est la façon dont nous interprétons les situations, les expériences et les personnes que nous rencontrons dans notre vie.

Cette histoire vraie illustre parfaitement l'importance du sens. Viktor Frankl, psychologue et neurologue autrichien, a passé deux ans dans les pires camps de concentration d'Hitler. Il a énormément souffert et a perdu tout ce qui comptait pour lui. Il a été témoin de la même souffrance chez les autres. Cependant, il a également observé que certaines personnes, dont il faisait partie, n'ont pas craqué, et sont même restées positives. Curieux, il a enquêté. Il a découvert que les personnes qui avaient continué de trouver un sens et un but à leur existence avaient survécu psychologiquement malgré les horreurs qu'elles avaient vécues, tandis que les autres s'étaient effondrées.

Le sens est en vous, vous pouvez donc facilement y accéder. Pour vivre une vie qui a du sens et surmonter l'anxiété :

- Déterminez ce qui est important pour vous, puis faites des actions en accord avec vous-même.

- Vivez pleinement votre vie, avec intention, en mettant vos valeurs et vos objectifs au premier plan.
- Remarquez chaque jour de bonnes choses dans votre vie, surtout quand l'anxiété frappe.
- Donnez un sens à vos actions : pourquoi faites-vous ce que vous faites ?
- Posez-vous les questions suivantes : À quoi souhaiteriez-vous accorder plus de place dans votre vie ? Et moins de place ?

Vivre une vie dépourvue de sens devient source d'anxiété. Lorsque vos actions sont chargées de sens et visent un objectif, non seulement votre anxiété diminue, mais votre bien-être et votre qualité de vie s'accroissent.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Décrivez une situation suffisamment anxiogène pour que vous cherchiez à l'éviter. Qu'est-ce qui vous pousserait à y faire face malgré votre anxiété ? Servez-vous de cette motivation pour dépasser ce qui vous freine.**

# 89. LA PATIENCE EST VOTRE ALLIÉE

**« Ce n'est pas que je sois supérieurement intelligent, c'est juste que je réfléchis aux problèmes plus longtemps. »**

**– ALBERT EINSTEIN**

Même s'il disait le contraire, Albert Einstein n'en était pas moins un génie. Il savait que pour résoudre un problème, il faut être patient et persévérant ; c'était là l'une de ses grandes qualités intellectuelles. Le fait de rester centré sur notre objectif malgré la lenteur de nos progrès constitue l'un des moyens les plus efficaces de l'atteindre. Et cela, évidemment, exige de la patience.

Dans notre tentative de remplacer l'anxiété par le calme et la paix intérieure, nous pouvons nous sentir frustrés, car ce changement n'arrive pas du jour au lendemain. L'anxiété est souvent profondément enracinée dans nos pensées, nos sentiments et nos actions ; il nous faut donc du temps et beaucoup de patience afin de la déloger. Or, pour pouvoir cultiver la patience, nous devons être capables d'apprécier suffisamment le moment présent pour que l'anxiété soit supportable pendant que nous travaillons à l'apaiser.

Voici cinq façons de cultiver votre patience afin de parvenir à vous débarrasser de votre anxiété pas à pas :

- Asseyez-vous ou marchez lentement et observez le monde autour de vous avec attention. Accueillez l'immobilité ou l'extrême lenteur et trouvez de la joie dans les petites choses.

- Buvez en pleine conscience une tasse de thé ou une autre boisson. Concentrez-vous sur le goût, la température et les autres aspects de l'expérience. Sirotez lentement votre boisson jusqu'à ce que votre tasse soit vide.
- Passez du temps près d'un étang, d'un lac ou d'une rivière. Lancez des cailloux dans l'eau et observez les cercles qui se forment à la surface jusqu'à ce qu'ils disparaissent. Soyez pleinement présent à l'expérience.
- Plantez un arbre ou une fleur. Prenez des photos de sa croissance.
- Suivez un cours pour apprendre quelque chose de nouveau. Prenez conscience du temps nécessaire à cet apprentissage.
- Observez votre évolution. Tenez un journal quotidien et commencez toujours par : « Aujourd'hui, j'ai fait des progrès en \_\_\_\_\_ . »

En anglais, un proverbe dit « *A watched pot never boils* », ce que l'on peut traduire par « Casserole surveillée ne bout jamais ». Cela signifie que le temps passe très lentement quand on se concentre uniquement sur la chose qu'on attend. Imaginez que vous vous trouvez dans votre cuisine et que vous êtes affamé. Vous n'attendez qu'une chose, c'est que l'eau se mette enfin à bouillir. Vous êtes là, à guetter la moindre bulle, mais rien ne se passe. Ce n'est qu'une fois que vous portez votre attention sur autre chose que vous remarquez que l'eau a commencé à bouillir.

Seules votre patience et votre persévérance vous permettront de vous détourner de la casserole d'eau qui chauffe lentement pour vous concentrer sur autre chose.

# 90. BOUGEZ POUR CHASSER VOTRE ANXIÉTÉ

Vous gardez peut-être un mauvais souvenir de votre prof d'éducation physique, mais il avait peut-être raison de vous forcer à bouger. Les chercheurs, médecins et spécialistes en santé mentale affirment que l'exercice et l'activité physique sont essentiels à notre bien-être. S'il leur reste encore beaucoup à apprendre, ils sont néanmoins convaincus qu'être actif permet de réduire l'anxiété sur le moment et sur le long terme.

Nous avons évoqué précédemment l'importante relation corps-esprit. Cette relation signifie que notre corps et notre esprit ne font qu'un. Là où va le corps, l'esprit suit, et viceversa. Vous vous souvenez sans doute que la respiration lente et profonde permet de calmer le cerveau surstimulé et anxieux. L'exercice physique entraîne les mêmes bienfaits. Lorsque nous mettons notre corps en mouvement, des effets positifs sur l'anxiété se produisent à la fois dans notre corps et dans notre cerveau :

- Les tensions musculaires se relâchent.
- L'énergie anxieuse refoulée est évacuée.
- Les endorphines inondent notre système, ce qui augmente notre énergie et accroît nos émotions positives.
- Les pensées qui se bousculent dans notre esprit se calment à mesure que nous nous abandonnons au rythme du mouvement.

L'exercice physique permet d'apaiser notre anxiété de différentes manières. Par exemple, lorsque nous faisons de l'exercice, nous reprenons confiance en nous. Nos mouvements nous aident à croire davantage en nous-mêmes et en notre aptitude à gérer notre anxiété.

De plus, l'exercice physique favorise le sommeil. Le sommeil est réparateur pour le cerveau ; il lui permet de fonctionner de manière optimale. Il nous aide également à gérer notre anxiété et à la maîtriser tandis que nous travaillons à la réduire.

Ces conseils peuvent vous aider à intégrer l'exercice physique dans votre vie et à en tirer un maximum de bénéfices anxiolytiques :

- Faites de l'exercice en pleine conscience, en faisant intervenir tous vos sens pour en accroître les effets positifs.
- Fixez-vous de petits objectifs raisonnables et atteignables. Les spécialistes, même s'ils n'ont pas encore déterminé le seuil d'activité physique nécessaire à l'apaisement de l'anxiété, savent que le simple fait d'être actif vous aide.
- Vous n'êtes pas obligé de suivre un cours de sport ni de vous entraîner en salle. La moindre activité physique compte, même s'il s'agit simplement de faire le ménage chez vous.
- Faites ce qui vous apporte de la joie. Ne vous forcez pas à courir 10 km si vous détestez courir. L'anxiété diminue lorsque vous aimez ce que vous faites.

Quoi que vous fassiez ou quelle que soit la manière que vous employez, bougez pour chasser votre anxiété.

# 91. VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ

Si vous avez un animal de compagnie, fermez les yeux et imaginez-le. Vous n'en avez pas ? Pas de problème ; fermez les yeux et imaginez-en un. Vous aimez cet animal, donc naturellement, vous voulez qu'il soit en bonne santé et qu'il se sente bien. Pour qu'il soit heureux, vous :

- a. Le gâtez en le nourrissant de chocolat, de restes de table et de jus ?
- b. Lui donnez de l'eau et des aliments de qualité qui contiennent tous les éléments nutritifs essentiels ?

Vous traitez-vous de la même manière que vous traitez votre animal de compagnie ? Pour fonctionner de manière optimale, nous (c'est-à-dire notre corps et notre cerveau) avons besoin d'une saine alimentation. Les études menées sur le cerveau et la nutrition ont montré à quel point les aliments que nous consommons ont une incidence sur notre cerveau, notre santé mentale et notre anxiété.

En effet, pour produire des neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine et l'acide gamma-aminobutyrique (GABA) qui régulent l'humeur et l'anxiété, le cerveau a besoin de protéines, de vitamines, de minéraux, d'acides gras essentiels et d'autres éléments. Chaque partie du cerveau utilise des nutriments spécifiques pour maîtriser l'anxiété. La quantité de sucre présent dans le sang doit être stable, car les pics et les chutes de glycémie activent la production et la libération d'hormones responsables du stress et de l'anxiété, comme le cortisol et l'adrénaline.

Ce que nous mangeons et buvons peut provoquer l'apparition comme l'aggravation de notre anxiété, mais aussi la limiter ou la prévenir.

Voici une liste non exhaustive d'aliments et de substances pouvant augmenter l'anxiété :

- Les aliments raffinés et transformés
- La malbouffe
- Les aliments qui contiennent des gras trans et saturés
- Les boissons et les aliments sucrés
- L'alcool
- La caféine

Or, si ces aliments et substances peuvent aggraver l'anxiété, d'autres, au contraire, peuvent contribuer à l'alléger. En voici quelques exemples :

- Les grains entiers
- Les protéines (en particulier la volaille, les œufs et les produits laitiers)
- La vitamine B
- Les antioxydants
- Les acides gras oméga-3 (poissons gras, avocats, noix, huile d'olive)
- Le chocolat noir
- L'eau

Nous sommes tous maîtres de ce que nous mangeons et buvons. Nous avons la possibilité de choisir, et les choix que nous faisons peuvent nous aider à réduire notre anxiété et à nous sentir bien.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Changer votre alimentation figure parmi les choses les plus simples que vous puissiez faire pour apaiser votre anxiété. Mais simple ne signifie pas pour autant facile. Pour un succès assuré et durable, procédez aux changements progressivement. Choisissez dans la première liste un élément à supprimer (ou à réduire de manière significative) de votre alimentation et dans la seconde, un élément à y ajouter. Continuez ainsi à votre rythme.**

## 92. VOUS ÊTES LA FAÇON DONT VOUS MANGEZ

Vous est-il déjà arrivé de sauter un repas par manque de temps ? Avez-vous déjà avalé votre dîner debout dans la cuisine ou assis à votre bureau, sans vraiment prêter attention au goût des aliments ? Cette façon de se nourrir aggrave l'anxiété, car nous ne laissons pas à notre esprit l'occasion de faire une pause. De plus, nous stressons notre système digestif et interférons avec l'apport de nutriments à notre cerveau.

L'introduction de la pleine conscience dans notre façon de nous alimenter constitue un moyen efficace de calmer l'anxiété. Prenez de la distance avec vos soucis et cultivez le calme en vous concentrant sur l'expérience que vous vivez. Lorsque vous portez intentionnellement toute votre attention sur le goût, l'odeur, l'apparence et la texture de la nourriture, vos pensées anxieuses passent au second plan.

Manger en pleine conscience exige que vous soyez pleinement présent à ce que vous faites. Mettez de côté votre cellulaire et toute autre distraction pour que rien ne vienne perturber votre tête à tête avec votre assiette. L'anxiété a moins de chances de se frayer un chemin dans votre esprit lorsque celui-ci est totalement absorbé par l'action de se nourrir.

Essayez cet exercice d'alimentation en pleine conscience pour commencer à manger sans anxiété :

- Respirez profondément tout en rassemblant lentement devant vous une pomme, du beurre d'arachides, un couteau et une assiette.

- Prenez la pomme. Si elle était au réfrigérateur, enveloppez-la de vos mains et ressentez sa fraîcheur. Remarquez comme sa peau est lisse.
- Prenez le pot de beurre d'arachides. Ressentez le contact avec le couvercle quand vous l'ouvrez. Écoutez le son qu'il fait. À quoi cela vous fait-il penser ? Fermez les yeux et inspirez profondément. Appréciez l'odeur.
- Coupez votre pomme en quartiers. Écoutez le son du couteau qui coupe le fruit. Essayez le jus avec votre doigt. Sentez la pomme. Remarquez la différence entre son odeur et celle du beurre d'arachides.
- Étendez le beurre d'arachides sur les quartiers de pomme, en observant la manière dont il glisse sur le fruit.
- Mangez en savourant chaque bouchée. Mâchez lentement et savourez pleinement. Remarquez la texture.
- Jouez avec les pépins de pomme que vous avez retirés. Faites-les rouler du bout des doigts. Comment décririez-vous cette sensation ? Comment les pépins bougent-ils ?

Jour après jour, tentez de manger en pleine conscience des aliments nutritifs afin d'accéder à une vie de qualité, où l'anxiété est réduite à son minimum.

## 93. LA MUSIQUE ADOUCIT LES MŒURS... ET L'ANXIÉTÉ

Comme un jeune enfant en manque d'attention, l'anxiété fait irruption dans nos vies et exige qu'on s'y consacre. Que fait un petit enfant qui a besoin d'attention ? Tout ce qu'il peut pour l'obtenir ! Il va monter le volume encore et encore et finir par hurler pour se faire entendre. N'est-ce pas là ce que fait l'anxiété, en fin de compte ?

En explorant la notion de pleine conscience dans ce livre, nous avons vu que le fait de se concentrer sur quelque chose dans le moment présent permettait de désactiver l'anxiété. Cette pratique est bel et bien efficace ; pourtant, il arrive parfois que l'anxiété se manifeste par des cris et des coups si violents et si disproportionnés qu'être présent et concentré sur un objet ne suffit pas. Dans ces moments-là, pour l'apaiser, nous pouvons focaliser notre attention en pleine conscience sur des chansons que nous aimons.

Le pouvoir de la musique est extraordinaire. Elle influence notre humeur tout comme notre niveau d'énergie. Elle nous inspire, nous motive et nous encourage. Parce que le cerveau réagit directement à la musique, elle peut remplacer l'anxiété, surtout lorsque nous l'écoutons attentivement et en pleine conscience. Quand nous nous contentons de l'entendre sans l'écouter vraiment, notre cerveau n'est pas engagé ; il a alors tendance à revenir à ses ruminations anxieuses. Mais quand nous prenons le temps de nous immerger dans l'expérience, avec intention, nous permettons à notre cerveau d'écouter attentivement et de réagir positivement.

Il n'existe pas de liste de lecture toute faite pour l'anxiété ; vous avez donc le pouvoir et la liberté d'en créer une qui corresponde à vos besoins.

Toute musique que vous aimez est capable de mettre votre anxiété en sourdine. Créez autant de listes de lecture que nécessaire pour lutter contre les divers symptômes et effets négatifs de l'anxiété. Par exemple :

- L'anxiété provoque-t-elle chez vous un sentiment d'abattement ? Quelle musique vous met de bonne humeur ?
- L'anxiété vous rend-elle à bout de nerfs ? Quelle musique vous calme ?
- L'anxiété mine-t-elle votre confiance en vous ? Quelle musique vous inspire ?

La musique fait taire l'anxiété, ce petit enfant en colère qui fait un gros caprice, et vous permet de danser en toute liberté.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Trouvez une chanson qui vous fait du bien et écoutez-la dès maintenant. Levez-vous et dansez au rythme de la musique ou fermez les yeux et écoutez-la simplement. Créez votre liste de lecture « Bye bye anxiété » et faites-y figurer cette chanson.**

# 94. CONCENTREZ-VOUS SUR LES SOLUTIONS

Lorsque nous souffrons d'anxiété, c'est comme si un énorme nœud intérieur nous empêchait de vivre la meilleure version de notre vie. C'est un grave problème.

Il existe deux approches thérapeutiques en santé mentale. La première est centrée sur les problèmes et s'intéresse à l'exploration de ce qui ne va pas. La seconde est centrée sur les solutions (il existe d'ailleurs une thérapie reconnue, du nom de « thérapie brève centrée sur les solutions ») et s'intéresse à ce qui va bien ainsi qu'aux moyens à prendre pour que les choses aillent encore mieux.

Ces conseils peuvent vous aider à aborder votre anxiété d'un point de vue centré sur les solutions :

- Cherchez des exceptions à votre anxiété. Quand êtes-vous moins anxieux ? Qu'est-ce qui est différent à ces moments-là ? Comment pouvez-vous faire en sorte que ces moments soient plus fréquents ?
- Quittez le passé. Lorsque vous vous inquiétez de choses qui se sont déjà produites, changez votre façon de penser. Trouvez ne serait-ce qu'une chose qui se passe bien dans le moment présent et une chose que vous attendez avec impatience dans l'avenir.
- Adoptez un rythme lent, mais régulier. Dressez une liste d'actions que vous voulez faire en vous appuyant sur ce qui se passe bien dans votre vie actuellement.

La lutte contre l'anxiété peut être abordée tant d'un point de vue centré sur les problèmes que sur les solutions. Cependant, en portant votre attention sur ce qui va bien plutôt que sur ce qui va mal dans votre vie, vous réussirez à vous libérer de l'emprise de l'anxiété. Vous découvrirez alors que la meilleure version de votre vie se dessine déjà, çà et là, dans votre quotidien. Cultivez ces éléments positifs dans votre vie pour qu'ils prennent tant de place que l'anxiété n'ait plus d'autre choix que de s'éclipser.

# 95. GRAVISSEZ L'ÉCHELLE QUI MÈNE À UNE VIE SANS ANXIÉTÉ

Être anxieux, c'est comme être pris dans des sables mouvants, au milieu d'un marécage sombre (en fait, l'anxiété, c'est à la fois les sables mouvants et le marécage). Lorsque vous essayez de vous enfuir, les branches vous entravent, les moustiques vous piquent, vous trébuchez sur des racines et finissez par tomber dans les sables mouvants. L'anxiété vous aspire, alors que vos jambes s'enfoncent dans ses profondeurs froides et visqueuses. Plus vous vous débattez, plus vous vous enfoncez. Heureusement, vous avez encore l'usage de vos bras. Lorsqu'une corde descend jusqu'à vous, vous la saisissez et réussissez à vous sortir péniblement de ces sables mouvants.

Cette corde, graduée de zéro à dix, est un autre outil à votre disposition. Il s'agit d'une échelle de notation simple grâce à laquelle vous pouvez prendre encore plus de distance par rapport à votre anxiété.

Cette échelle fait partie de l'approche centrée sur les solutions pour se libérer de l'anxiété, dont nous avons parlé dans le truc précédent. Elle vous permet d'évaluer votre niveau d'anxiété et de déterminer ce que vous pouvez faire pour l'améliorer.

Pour l'utiliser, dessinez ou visualisez une longue ligne droite. Inscrivez (ou imaginez) de gauche à droite les chiffres de zéro à dix : zéro représente le niveau le plus faible (« pas du tout ») et dix, le niveau le plus élevé. Situez sur cette échelle vos réponses aux questions suivantes :

- Quel est votre niveau d'anxiété actuel ?
- Que pouvez-vous faire dès maintenant pour faire baisser votre anxiété d'un cran ?

En plus d'utiliser cette échelle pour faire baisser votre anxiété niveau par niveau, vous pouvez vous en servir pour gravir les marches qui vous séparent de votre vie idéale.

- Décrivez comment sera votre vie quand l'anxiété en aura disparu.
- Sur l'échelle de zéro à dix, où vous positionnez-vous par rapport à cette vie sans anxiété ?
- Que pouvez-vous faire dès aujourd'hui pour avancer d'un cran vers votre vie idéale ?

Grâce à cette échelle, vous ne verrez plus l'anxiété comme quelque chose d'énorme et d'insurmontable, mais comme une suite de petites étapes gérables à franchir une à la fois. Utilisez-la régulièrement pour poursuivre votre avancée dans la direction souhaitée.

# 96. RETROUVEZ VOTRE JOIE DE VIVRE

L'anxiété nous prive de notre joie de vivre et la remplace par une multitude d'inquiétudes, de « et si » et de peurs. Elle peut nous pousser à éviter de fréquenter certains lieux ou de faire certaines choses parce que nous redoutons qu'elle nous envahisse et nous fasse endurer des situations douloureuses et délicates. Lorsque nous souffrons d'anxiété, il est difficile d'être véritablement heureux et satisfait de notre vie.

Retrouver la joie et le plaisir, c'est possible, mais quel casse-tête ! L'anxiété nous empêche de profiter pleinement de la vie. Or, c'est justement cette joie et ce plaisir de vivre qui permettent de venir à bout de l'anxiété. Comment faire, dans ces conditions, pour ressentir de la joie si l'anxiété nous met des barrières ? Henri Nouwen, célèbre prêtre catholique et chef spirituel, nous montre la voie :

« La joie ne nous arrive pas simplement. Nous devons choisir la joie et continuer à la choisir tous les jours. »

En d'autres mots, on ne trouve pas la joie en restant passif. Au lieu d'attendre que l'anxiété disparaisse de votre vie pour être heureux, vous devez créer vous-même votre bonheur de sorte que l'anxiété ne fasse plus le poids et s'estompe. Plus vous créerez des moments agréables dans votre vie, plus ils remplaceront l'anxiété. Vous commencerez à retrouver votre entrain et votre joie de vivre, et vous vous sentirez de plus en plus libre.

Mais comment y arriver ? Laissez-vous guider par ces conseils ou votre inspiration :

- Réfléchissez à ce que vous aimeriez faire si l'anxiété ne faisait pas partie de votre vie. Soyez fou, car même si une idée n'est

pas réaliste, elle peut mener à quelque chose qui l'est. (Vous n'ouvrirez probablement pas votre propre parc d'attraction dans votre cour, mais vous pourriez toujours y installer une grande balançoire et inviter vos voisins à venir l'essayer).

- Créez un tableau de passions. Épinglez des dessins, des mots, des images découpées dans des magazines, tout ce qui vous inspire ou qui peut faire jaillir en vous une étincelle. Faites de ce tableau votre source de joie.
- Faites quelque chose de nouveau tous les jours. En plus d'être ennuyeux, le fait de toujours rester dans sa zone de confort accroît l'anxiété et la peur de la nouveauté.
- Lisez de nouveaux livres et de nouveaux articles, suivez des cours et participez à des ateliers pour découvrir de nouveaux centres d'intérêt.

Prenez du plaisir et souvenez-vous que s'amuser est un verbe d'action.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Faites quelque chose qui vous remplit de joie dès maintenant. Qu'est-ce que vous pourriez faire d'amusant, là, tout de suite ? Ne posez aucun jugement et ne rejetez rien. Donnez-vous simplement la permission de le faire.**

## 97. SOYEZ ZEN

Le mot « zen » a une signification différente pour chacun. Pour les moines bouddhistes zen, il désigne une pratique rigoureuse de la méditation dans une posture assise, où il faut accueillir l'inconfort tout en cultivant une présence et une conscience profondes. Pour les profanes de notre société moderne, le zen peut renvoyer au yoga, à la détente au spa, ou encore au fait de se laisser aller au rythme du moment, même en présence de stress. Pour quiconque souffrant d'anxiété, le mot « zen » est souvent associé à une tentative de faire taire le bavardage anxieux incessant à l'intérieur de soi.

Pour se libérer de l'anxiété, l'essence de la pratique du zen nous invite à trouver la paix au-delà de nos luttes et de nos difficultés. Lorsque nous cultivons notre calme intérieur, il y a de moins en moins d'espace pour l'anxiété dans notre corps et notre esprit. L'anxiété diminue jusqu'à n'être plus qu'un tout petit point entouré d'un silence serein.

Pour accéder au zen en vous et cultiver une pratique capable d'apaiser votre anxiété, définissez d'abord ce que le zen représente pour vous.

Que signifie pour vous être en paix ? Comment saurez-vous quand vous aurez atteint cet état ? En quoi votre vie sera-t-elle différente lorsque votre chaos intérieur aura laissé place à la sérénité ?

Maintenant que vous avez défini ce que « vivre en paix » signifie pour vous, il est temps de laisser s'exprimer le moine qui sommeille en vous. Parce que l'esprit humain n'est pas naturellement silencieux, un moine zen doit s'astreindre à une pratique rigoureuse pour installer en lui le calme et le silence. Quel travail êtes-vous prêt à faire pour y parvenir ?

Développez votre propre pratique du zen pour faire taire vos pensées anxieuses et ramener la paix dans votre corps et votre esprit. Voici quelques

idées pour vous aider :

- Transformez en occasions de méditer les moments où vous devez patienter, par exemple à un feu rouge ou dans une file d'attente. Centrez votre attention sur le son de votre respiration et sur le rythme de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle.
- Installez un petit aquarium chez vous. Ensuite, instaurez un rituel qui consiste à vous asseoir devant tous les jours pour observer les poissons. Lorsque l'anxiété surgit sans prévenir, redirigez doucement votre attention sur les poissons.
- Faites du jardinage. Plongez vos mains dans la terre et laissez-la filer entre vos doigts. Respirez son odeur, celle de l'herbe, et sentez la chaleur du soleil sur votre peau. Souriez.

Cela peut paraître contradictoire, mais le calme et l'apaisement ne s'acquièrent qu'avec des efforts. Votre pratique personnelle du zen vous aidera à mettre fin à l'anxiété et à commencer à vivre en paix.

# 98. PRÉPAREZ-VOUS EN PRÉVISION DES TEMPÊTES D'ANXIÉTÉ

Des catastrophes se produisent sans que nous puissions les prévenir. Par contre, nous pouvons nous y préparer. Selon l'endroit où nous vivons et les risques potentiels, nous pouvons, par exemple, faire des réserves de bouteilles d'eau et de conserves ; stocker des lampes de poche et des piles ; et prévoir une radio, des couvertures, une trousse de premiers soins ainsi que des vêtements de rechange. Bien sûr, cela n'empêchera en aucun cas la catastrophe de se produire, mais au moins, nous serons prêts à y faire face.

En soi, l'anxiété est elle aussi une catastrophe. Elle perturbe notre vie et nuit à notre santé mentale ainsi qu'à notre bien-être. Pour y survivre, nous devons nous préparer et avoir un plan.

Même si votre anxiété diminue peu à peu grâce à votre travail acharné pour vous créer une vie plus agréable, elle se manifesterà encore de temps en temps. Malheureusement, lorsqu'un tsunami d'anxiété déferle sur nous, il peut être difficile de penser et de se souvenir des outils à notre disposition pour l'affronter.

En élaborant un plan de survie en cas de tempête d'anxiété, vous serez plus à même de limiter les dégâts causés à votre bien-être, de vous relever et de reprendre le cours de votre vie dans les meilleures conditions.

Écrivez dans un carnet de notes ce que vous ferez pour calmer votre esprit lorsque l'anxiété frappera. Incluez-y :

- Une liste d'environ six de vos trucs préférés pour réduire l'anxiété (avec une sélection trop réduite, vous n'auriez pas

assez de stratégies sur lesquelles vous appuyer, et avec une sélection trop large, vous vous sentiriez perdu devant la catastrophe).

- Un plan « d'évacuation » avec le dessin du trajet à suivre pour sortir de l'anxiété (indiquant où aller et quoi faire pour vous calmer).
- Une lampe de poche symbolique, c'est-à-dire un objet sur lequel vous concentrer en pleine conscience pour éloigner vos pensées de l'anxiété.

Plus votre plan sera détaillé, plus il vous sera facile de gérer la catastrophe avant qu'elle ne prenne de l'ampleur et devienne destructrice.

# 99. REMPLACEZ VOTRE ANXIÉTÉ PAR QUELQUE CHOSE DE MIEUX (VOUS !)

Quand nous réussissons à nous libérer de l'anxiété, nous profitons d'une formidable occasion de mieux nous connaître et de nous épanouir. La moitié du travail est faite pour assurer notre bien-être. Cependant, l'autre moitié reste à faire : il faut favoriser notre développement personnel. Posez-vous les questions suivantes :

- Qui suis-je ? (L'anxiété ne vous définit pas, alors qui êtes-vous exactement ?)
- Comment est-ce que je veux être dans ma vie ?
- Quelles sont mes forces uniques que je peux déployer dans ma vie pour surmonter mon anxiété ? (Selon le *Values in Action Institute on Character*, un organisme sans but lucratif qui a pour mission de faire connaître la science des forces de caractère dans le monde, il existe six grandes catégories de vertus : la sagesse, le courage, l'humanité, la justice, la tempérance et la transcendance. Chacune d'elles est associée à des traits de caractère comme la créativité, l'honnêteté, la gentillesse et la gratitude.)
- Que vais-je développer en moi pour remplacer l'anxiété ?

Engagez-vous dans cette réflexion lentement et avec intention. Ritualisez-la en lui réservant un moment précis, et ce, aussi souvent que nécessaire (Tous les jours ? Une fois par semaine ?) Installez-vous dans une ambiance favorable à l'introspection. Au besoin, modifiez votre rituel et

vos questions. Surtout, ne vous précipitez pas. Ce travail exige du temps ; vous travaillez à la création d'une version optimale, plus forte de vous-même.

Afin de renforcer votre confiance en vous et votre sentiment d'efficacité personnelle (la croyance en votre capacité à réussir dans ce que vous faites), écrivez sur des bandes de papier ou des bâtonnets de bois les choses courageuses que vous accomplissez en dépit de l'anxiété, et conservez-les dans un récipient. En voici quelques exemples :

- Je fais mes courses.
- Je suis allé à la fête d'anniversaire de mon ami.
- J'envisage de me porter volontaire pour aider l'équipe de mon fils parce que c'est important pour moi.
- J'ai conduit sur l'autoroute pour aller travailler et j'ai survécu.

Sans même vous en rendre compte, vous réussissez à faire énormément de choses chaque jour, et ce, même si l'anxiété menace de vous en empêcher.

L'anxiété s'interpose et nous arrête parfois, mais nous aussi pouvons l'arrêter. Lorsque le doute ou l'anxiété vous envahissent, lisez une bande de papier ou un bâtonnet pour vous rappeler vos petites réussites quotidiennes.

Cette prise de conscience de vos victoires contre l'anxiété et cette réflexion sur la personne que vous êtes en train de devenir sont de puissantes alliées pour vous aider à être pleinement vous-même.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Commencez l'exercice dès aujourd'hui. Partez à la chasse au trésor dans votre maison pour trouver un récipient pouvant contenir un grand nombre de bandes de papier ou de bâtonnets de bois. Placez à un endroit bien en vue votre récipient, votre papier ou vos bâtonnets, ainsi qu'un stylo ou un**

**marqueur. Maintenant, écrivez une première chose que vous avez accomplie aujourd'hui malgré l'anxiété. Peut-être s'agit-il de cet exercice ?**

# 100. ADOPTEZ LES 4 P, CES VERTUS ANTIANXIÉTÉ

« La plupart des choses importantes dans le monde ont été accomplies par des personnes qui ont continué à essayer quand il semblait n'y avoir aucun espoir. »

— DALE CARNEGIE

Lorsque nous tentons par tous les moyens de nous libérer de l'anxiété, il est facile de nous laisser gagner par l'impatience et le découragement. Nous rêvons d'être libres, de courir et de bondir sans jamais trébucher. La mauvaise nouvelle, c'est qu'il n'existe pas de solution miracle pour surmonter l'anxiété. Il y a effectivement des choses que nous pouvons faire pour l'apaiser sur le moment, comme respirer profondément et pratiquer la pleine conscience. Cependant, pour réduire l'anxiété et la reléguer au second plan de façon durable tandis que nous nous épanouissons dans une vie de qualité, il faut beaucoup de travail.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des remèdes à l'anxiété. Vous avez en vous les solutions, la motivation, la force de caractère ainsi qu'un arsenal d'outils et de techniques à utiliser pour l'empêcher de vivre votre vie à votre place. Vous possédez également quatre vertus importantes sur lesquelles vous appuyer pour vaincre l'anxiété. Ce sont les 4 P :

- La patience
- La pratique
- La persévérance
- La persistance

Dans la vie, beaucoup de choses en apparence simples nécessitent les 4 P, par exemple, apprendre à attacher ses lacets :

- Cette tâche nécessite la maîtrise d'une dizaine de gestes.
- Elle commence par la plus élémentaire des étapes, dont l'importance est souvent négligée : saisir ses lacets.
- Au début, vos gestes sont maladroits, si bien que les lacets vous glissent entre les doigts.
- Si vous abandonnez, vous êtes condamné à porter des chaussures à Velcro toute votre vie.
- Par contre, si vous persévérez, vous pouvez parcourir des kilomètres et vivre de grandes aventures avec vos chaussures bien lacées.
- Vos lacets peuvent se détacher et vous faire trébucher. Mais ne vous inquiétez pas, vous savez comment les lacer. Saisissez vos lacets, attachez-les de nouveau, faites un double nœud et poursuivez votre route.

Il existe des points communs entre lacer ses chaussures et se libérer de l'anxiété. D'abord, dans un cas comme dans l'autre, la frustration peut être telle qu'elle vous arrache des larmes. Ensuite, les deux tâches exigent des compétences que seule la maîtrise des 4 P permet d'acquérir. La patience est essentielle, la pratique est indispensable, la persévérance vous permet d'avancer vers votre objectif lorsque vous êtes frustré et voulez tout laisser tomber, et la persistance vous permet de vous relever et de continuer à avancer chaque fois que vous trébuchez.

# 101. PRENEZ SOIN DE CETTE PLANTE MAGNIFIQUE QUE VOUS ÊTES

Imaginez une belle plante, une fleur ou un arbre. Fermez les yeux et visualisez ses détails. Observez ses couleurs, sentez son parfum, sentez la texture de ses différentes parties et appréciez sa beauté. Plongez pleinement dans l'expérience. Ensuite, imaginez que soudain, vous trouvez une graine. Vous êtes tout excité, car vous savez que vous pourrez cultiver une nouvelle plante qui embellira votre maison.

Que faites-vous ensuite ?

- a. Vous choisissez un joli pot et une terre de qualité, vous plantez soigneusement la graine à la bonne profondeur, vous placez le pot à un endroit où l'ensoleillement est parfait, vous arrosez la terre et y ajoutez de l'engrais au besoin.
- b. Vous prenez le premier récipient qui vous tombe sous la main, y jetez la graine, la recouvrez d'un peu de terre, posez le tout dans un coin, puis ignorez la graine tout en espérant qu'elle pousse.

La graine, c'est vous. Vous êtes un être humain magnifique qui peut apporter de la joie aux autres. Vous pouvez prendre plaisir à vivre votre vie et vous épanouir pour devenir la personne que vous souhaitez être. Vous avez la capacité de vaincre l'anxiété, de vous développer et de grandir. Vous avez la force de vous enraciner dans la belle vie que vous souhaitez. Le secret, c'est de prendre soin de vous en choisissant l'option « a » plutôt que « b ».

Visualisez cette personne magnifique que vous êtes en train de vivre une belle vie, dépourvue d'anxiété. Apportez-vous tous les soins nécessaires pour croître dans cette vie-là. De quoi avez-vous besoin pour vous épanouir ? Feuillotez ce livre, sélectionnez vos trucs préférés et faites-en vos outils de jardinage.

Pour bien pousser et vous ancrer, vous aurez besoin de racines saines et solides. Renforcez vos racines pour que votre plante ne casse pas. Ainsi, même lorsque la tempête de l'anxiété fera rage, vous resterez debout et solide.

Il vous faudra des branches pour aller plus haut et accueillir à bras ouverts votre vie, vos rêves et vos objectifs. Mais attention, l'anxiété pourrait s'y agripper. C'est à vous et vous seul de choisir ce que vous voulez retenir ou laisser partir. Lorsque vous ouvrirez grand les yeux sur la profondeur et la puissance de cette vérité, l'anxiété ne pourra plus jamais se mettre en travers de votre chemin.

## **JE PASSE À L'ACTION**

**Dessinez cet être magnifique que vous êtes, libéré de toute anxiété.  
Décrivez-vous tel que vous êtes dans cette vie.**

# CONCLUSION

**« Les petites choses ? Les petits moments ? Ils ne sont pas petits ».**

**— JON KABAT-ZINN**

Félicitations ! Vous voici parvenu à la fin de ce livre. Que vous l'ayez lu d'un bout à l'autre ou dans l'ordre de vos préférences, cela se fête ! (Nous avons abordé cette notion de célébration dans plusieurs parties du livre. Pour vous rafraîchir la mémoire, vous pouvez relire le truc numéro 87, *Célébrez !*)

En célébrant la persévérance qui vous a mené jusqu'à la conclusion de ce livre et qui, chemin faisant, vous a permis de découvrir une multitude de trucs pour dompter votre anxiété, prenez le temps de penser à votre vie libérée de celle-ci. Vous avez eu l'occasion, à de nombreuses reprises, de vous visualiser, vous et votre vie, lorsque l'anxiété ne fera plus partie de l'équation. Laissez-vous guider par vos visualisations tout en vous rappelant que votre existence se vit un moment à la fois.

Comme vous l'avez découvert à la lecture de ce livre, la pleine conscience vous donne du pouvoir. Soyez pleinement présent à votre environnement, aux personnes qui vous entourent et à ce que vous faites. C'est dans les moments où vos pensées sont ailleurs que l'anxiété peut vous envahir et s'emballer. En vous efforçant de mettre un terme à l'anxiété et de vous bâtir une vie qui vaut la peine d'être vécue, n'oubliez pas que vivre moment après moment est aussi une manière d'en finir avec l'anxiété.

# RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

L'anxiété se manifeste de diverses manières. Certains de ses éléments caractéristiques sont universels, comme les symptômes physiques et émotionnels dont elle s'accompagne, et le fait qu'elle soit source de perturbation dans nos vies. D'autres de ses composantes, telles que la nature des pensées et des comportements, sont en revanche propres à chaque individu ; c'est pourquoi les professionnels de la santé mentale et les chercheurs ont développé, et continuent de développer, de nombreuses approches différentes afin d'aider les gens à réduire leur anxiété.

Il existe une solution pour chacun de nous, et nous sommes tous en mesure de découvrir celle qui nous convient le mieux pour surmonter notre anxiété.

Dans ce livre, je me suis inspirée d'un ensemble de techniques reconnues et fondées sur la recherche. Elles incluent :

- La pleine conscience
- La thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE)
- La thérapie centrée sur les solutions ou thérapie brève centrée sur les solutions
- La psychologie positive
- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'une de ces approches de la santé mentale visant à réduire l'anxiété, ces ressources constituent un bon point de départ :

## La pleine conscience

KABAT-ZINN, Jon. *Reconquérir le moment présent... et votre vie. La méditation de pleine conscience pour les débutants*, Paris, Les Arènes, 2014.

MINDFUL : HEALTHY MIND, HEALTHY LIFE (en anglais seulement) est un site Web où vous trouverez des conseils pratiques, une FAQ et une multitude d'articles, dont une section consacrée à la santé mentale. [[www.mindful.org](http://www.mindful.org)]

PETERSON, Tanya J. *The Mindfulness Workbook for Anxiety*, Berkeley, Althea Press, 2018.

## TCA

ACT MINDFULLY (en anglais seulement) est un site Web informatif qui propose diverses ressources, dont des fichiers audio, des vidéos et des fiches de travail gratuites. [[www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au)]

HARRIS, Russ. *Le piège du bonheur. Créez la vie que vous voulez*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2009.

PETERSON, Tanya J. *Break Free : Acceptance and Commitment Therapy in 3 Steps*, Berkeley, Althea Press, 2016.

## Thérapie centrée sur les solutions

O'HANLON, Bill. *Do One Thing Different : Ten Simple Ways to Change Your Life*, New York, William Morrow and Company, 1999.

PETERSON, Tanya J. « Five Solution-Focused Ways to Beat Anxiety », dans *HealthyPlace* [en ligne], 18 juin 2014. [[www.healthyplace.com/blogs/anxiety-schmanxiety/2014/06/five-solution-focused-ways-to-beat-anxiety](http://www.healthyplace.com/blogs/anxiety-schmanxiety/2014/06/five-solution-focused-ways-to-beat-anxiety)] (Consulté le 22 septembre 2018).

# Psychologie positive

BOHLMER, Ernst et Monique HULSBERGEN. *Using Positive Psychology Every Day : Learning How to Flourish*, New York, Routledge, 2018.

POSITIVE PSYCHOLOGY CENTER (en anglais seulement) est le site Web officiel du centre de psychologie positive à l'Université de Pennsylvanie, où il a été fondé. Le site offre un bon aperçu de ce qu'est la psychologie positive, des bienfaits qu'elle apporte dans la vie des gens et de la façon de la mettre en œuvre. Il est conçu pour les étudiants, les professionnels et toute personne intéressée par un mode de vie centré sur le bien-être. [ppc.sas.upenn.edu]

SELIGMAN, Martin E.P. *S'épanouir : pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*, Paris, Belfond, 2013.

## TCC

CLARK, David A. et Aaron T. BECK. *The Anxiety and Worry Workbook : The Cognitive Behavioral Solution*, New York, The Guilford Press, 2012.

GILLIHAN, Seth J. *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple : 10 Strategies for Managing Anxiety, Depression, Anger, Panic, and Worry*, Berkeley, Althea Press, 2018.

POSITIVE PSYCHOLOGY PROGRAM. « 25 CBT Techniques and Worksheets for Cognitive Behavioral Therapy » [En ligne]. Cet article, en anglais seulement, propose un aperçu de la TCC, des schémas de pensée qui peuvent être à l'origine de l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale, ainsi qu'une foule d'outils, d'exercices et de fiches de travail à utiliser. [positivepsychologyprogram.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets]

# BIBLIOGRAPHIE

- Ackerman, Courtney. What is Solution-Focused Therapy ? 3 Essential Techniques. *Positive Psychology*. 2017. [Consulté le 1<sup>er</sup> septembre 2018.] Disponible à l'adresse : <https://positivepsychologyprogram.com/solution-focused-therapy/>
- Batthyány, Alexander. *What Is Logotherapy/Existential Analysis ?* Viktor Frankl Institute. [Consulté en janvier 2018.] Disponible à l'adresse : [www.univie.ac.at/logotherapy/logotherapy.html](http://www.univie.ac.at/logotherapy/logotherapy.html)
- Bauer, Brent. *What Are the Benefits of Aromatherapy ?* Mayo Clinic. 2017. [Consulté le 2 novembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/expert-answers/aromatherapy/faq-20058566](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/expert-answers/aromatherapy/faq-20058566)
- Burns, David. *The Feeling Good Handbook*. New York : Plume, 1999. [Traduit en français : *Être bien dans sa peau*, Héritage, 2004.]
- Chödrön, Pema. How We Get Hooked and How We Get Unhooked. *Lion's Roar*. 2017. [Consulté le 19 septembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.lionsroar.com/how-we-get-hooked-shenpa-and-how-we-get-unhooked/](http://www.lionsroar.com/how-we-get-hooked-shenpa-and-how-we-get-unhooked/)
- Chopra, Deepak, Tanzi, Rudolph E. *The Healing Self*. New York : Harmony Books. 2018. [Traduit en français : *Développez vos facultés d'autoguérison*, Guy Trédaniel, 2018.]
- Csikszentmihalyi, Mihaly. Mihaly Csikszentmihalyi : All About Flow and Positive Psychology. *Positive Psychology*. 2016. [Consulté le 21 septembre 2018.] Disponible à l'adresse : <https://positivepsychologyprogram.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/>
- Dolan, Yvonne. *What Is Solution-Focused Therapy ?* Institute for Solution-Focused Therapy. [Consulté en septembre 2018.] Disponible à l'adresse : <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>
- Duckworth, Angela. *Grit : The Power of Passion and Perseverance*. New York : Scribner. 2016. [Traduit en français : *L'art de la niaque*, JC Lattès, 2017.]
- Elliot, Brianna. *The 9 Best Foods and Drinks to Have Before Bed*. Healthline. 2017. [Consulté le 16 octobre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.healthline.com/nutrition/9-foods-to-help-you-sleep](http://www.healthline.com/nutrition/9-foods-to-help-you-sleep)
- Estroff Marano, Hara. Our Brain's Negative Bias : Why Our Brains Are More Highly Tuned to Negative News. *Psychology Today*. 2016. [Consulté le 14 octobre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.psychologytoday.com/us/articles/200306/our-brains-negative-bias](http://www.psychologytoday.com/us/articles/200306/our-brains-negative-bias)
- Fischer, Norman. What Is Zen Buddhism and How Do You Practice It ? *Lion's Roar*. 2017. [Consulté le 4 janvier 2019.] Disponible à l'adresse : [www.lionsroar.com/what-is-zen-buddhism-and-how-do-you-practice-it/](http://www.lionsroar.com/what-is-zen-buddhism-and-how-do-you-practice-it/)

- Frankl, Viktor. *The Pursuit of Happiness*. [Consulté le 4 janvier 2019.] Disponible à l'adresse : [www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/viktor-frankl/#](http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/viktor-frankl/#)
- Frost, Robert. *A Servant to Servants. North of Boston*. New York : Henry Holt and Co. 1914.
- Glasser, William. *Choice Theory : A New Psychology of Personal Freedom*. New York : Harper Collins. 1998. [Traduit en français : *La théorie du choix*, Chenelière, 1997.]
- Goldsmith, Barton. 10 Things Your Relationship Needs to Thrive. *Psychology Today*. 2013. [Consulté le 26 novembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-fitness/201303/10-things-your-relationship-needs-thrive](http://www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-fitness/201303/10-things-your-relationship-needs-thrive)
- Hayes, Stephen C., Smith, Spencer. *Get Out of Your Mind and Into Your Life : The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA : New Harbinger. 2005. [Traduit en français : *Penser moins pour être heureux*, Eyrolles, 2013.]
- Kabat-Zinn, Jon. *Coming to Our Senses : Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York : Hachette Books. 2005. [Traduit en français : *L'éveil des sens*, Les Arènes, 2014.]
- Kline, Sarah. Adrenaline, Cortisol, Norepinephrine : The Three Major Stress Hormones, Explained. *Huffington Post*. 2013. [Consulté le 9 novembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.huffpost.com/entry/adrenaline-cortisol-stress-hormones\\_n\\_3112800](http://www.huffpost.com/entry/adrenaline-cortisol-stress-hormones_n_3112800)
- Knapton, Sara. Deep Breathing Calms You Down Because Brain Cells Spy On Your Breath. *Telegraph*. Mars 2017. [Consulté le 4 décembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.telegraph.co.uk/science/2017/03/30/deep-breathing-calms-brain-cell-spy-breath/](http://www.telegraph.co.uk/science/2017/03/30/deep-breathing-calms-brain-cell-spy-breath/)
- Kornfield, Jack. The Beauty of Beginner's Mind. [Consulté le 12 décembre 2018.] Disponible à l'adresse : <https://jackkornfield.com/beginners-mind/>
- Lee, Harper. *To Kill a Mockingbird*. New York : Grand Central Publishing. 1960. [Traduit en français : *Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur*, Grasset, 2015.]
- Matta, Christy. Exercises for Non-judgmental Thinking. *Psych Central*. 12 avril 2012. [Consulté le 9 novembre 2018.] Disponible à l'adresse : <https://blogs.psychcentral.com/dbt/2010/06/exercises-for-non-judgmental-thinking/>
- Mayo Clinic Staff. *Depression and Anxiety : Exercise Eases Symptoms*. Mayo Clinic. 2017. [Consulté le 2 janvier 2019.] Disponible à l'adresse : [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495)
- McDermott, Annette. Try This : 18 Essential Oils for Anxiety. *Healthline*. 2017. [Consulté le 11 décembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.healthline.com/health/anxiety/essential-oils-for-anxiety](http://www.healthline.com/health/anxiety/essential-oils-for-anxiety)
- McFerrin, Bobby. Don't Worry Be Happy. *Simple Pleasures*. EMI-Manhattan Records. 1988.
- McGinley, Karson. *8 Tips for Cultivating A Beginner's Mind*. The Chopra Center. [Consulté le 3 décembre 2018.] Disponible à l'adresse : <https://chopra.com/articles/8-tips-for-cultivating-a-beginners-mind>

- Meek, Will. Universal Relationship Needs. *Psychology Today*. 2012. [Consulté le 26 novembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.psychologytoday.com/us/blog/notes-self/201212/universal-relationship-needs](http://www.psychologytoday.com/us/blog/notes-self/201212/universal-relationship-needs)
- National Sleep Foundation. The Best Food to Help You Sleep. [Consulté le 1<sup>er</sup> janvier 2019.] Disponible à l'adresse : [www.sleepfoundation.org/sleep-topics/food-and-drink-promote-good-nights-sleep](http://www.sleepfoundation.org/sleep-topics/food-and-drink-promote-good-nights-sleep)
- National Sleep Foundation. Challenging Ways Technology Affects Your Sleep. [Consulté le 1<sup>er</sup> janvier 2019.] Disponible à l'adresse : [www.sleep.org/articles/ways-technology-affects-sleep/](http://www.sleep.org/articles/ways-technology-affects-sleep/)
- Nordqvist, Christian. Aromatherapy : What You Need to Know. *Medical News Today*. 2017. [Consulté le 15 décembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.medicalnewstoday.com/articles/10884.php](http://www.medicalnewstoday.com/articles/10884.php)
- Peterson, Christopher. *A Primer in Positive Psychology*. New York : Oxford University Press. 2006.
- Peterson, Tanya J. *Break Free : Acceptance and Commitment Therapy in 3 Steps*. Berkeley, CA : Althea Press. 2016.
- Peterson, Tanya J. *The Mindfulness Workbook for Anxiety*. Berkeley, CA : Althea Press. 2018.
- Power, Rhett. 11 Ways to Develop a Beginner's Mind. *Inc*. 2015. [Consulté le 16 décembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.inc.com/rhett-power/11-ways-how-to-develop-a-beginner-s-mind.html](http://www.inc.com/rhett-power/11-ways-how-to-develop-a-beginner-s-mind.html)
- ReShel, Azriel. Shenpa and the Art of Not Getting Hooked. *Uplift*. 2017. [Consulté le 19 septembre 2018.] Disponible à l'adresse : <https://upliftconnect.com/shenpa-art-of-not-getting-hooked/>
- Robinson, Lawrence, Melinda Smith, Jeanne Segal. Laughter Is the Best Medicine : The Health Benefits of Humor and Laughter. *HelpGuide*. 2018. [Consulté le 1<sup>er</sup> décembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.helpguide.org/articles/mental-health/laughter-is-the-best-medicine.htm](http://www.helpguide.org/articles/mental-health/laughter-is-the-best-medicine.htm)
- Schwartz, Tony. Overcoming Your Negativity Bias. *New York Times*. 2013. [Consulté le 14 octobre 2018.] Disponible à l'adresse : <https://dealbook.nytimes.com/2013/06/14/overcoming-your-negativity-bias/>
- Scott, Jennifer. The Health Benefits of Laughter. *Verywell mind*. 2018. [Consulté le 6 décembre 2018.] Disponible à l'adresse : [www.verywellmind.com/the-stress-management-and-health-benefits-of-laughter-3145084](http://www.verywellmind.com/the-stress-management-and-health-benefits-of-laughter-3145084)
- Seligman, Linda. *Theories of Counseling and Psychotherapy*, 2<sup>e</sup> éd. Upper Saddle River, NJ : Pearson Prentice Hall. 2006.
- VIA Institute on Character. The 24 Character Strengths. [Consulté le 17 septembre 2018.] Disponible à l'adresse : <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths#>
- Weir, Kirsten. The Exercise Effect. *Monitor on Psychology*. 2011 ; 42[11] : 48. [Consulté le 4 janvier 2019.] Disponible à l'adresse : [www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx](http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx)

# zlibrary

*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*



[z-library.se](http://z-library.se)

[singlelogin.re](http://singlelogin.re)

[go-to-zlibrary.se](http://go-to-zlibrary.se)

[single-login.ru](http://single-login.ru)



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>