

Face à l'anxiété :

1 L'anxiété, réaction adaptative

Tout d'abord l'anxiété est normale : notre anxiété nous prépare, plus ou moins à l'avance, à réagir de manière la plus efficace possible lorsque la nécessité d'agir se présentera, « au cas où ».

Notre système est performant quand il fonctionne avec de nombreux automatismes, créés sans qu'on ait besoin d'y penser au quotidien, or ces habitudes sont plus ou moins bouleversées chez chacun de nous, que l'on soit confiné ou contraint de poursuivre une activité professionnelle.

Nous faisons face à une évolution rapide des consignes, à des flux d'information qui informent de ce qui se passe ailleurs et de déduire ce qui peut éventuellement se passer pour nous.

Or notre cerveau déteste

-l'incertitude/imprévisibilité,

-l'impuissance/impossibilité à agir

-et la notion de danger de mort.

Actuellement, ces trois facteurs sont réunis, donc notre degré d'anxiété augmente. C'est normal et adapté : notre système attire notre attention sur ce qui ne va pas ou pourrait empirer afin d'essayer de nous aider à nous y préparer :. Ceci explique les phénomènes de trac par exemple, qui peut nous paralyser avant mais se dissout au moment d'entrer sur scène. La peur est utile pour prendre garde au danger, nous avons besoin d'elle pour nous protéger.

Notre anxiété, en attirant notre attention, nous permet d'éviter d'être dans le déni et donc de passer en revue tout ce qu'on pourrait faire pour réduire l'impact d'un événement qui pourrait se produire. En principe, une fois que nous avons fait ce travail, notre système devrait s'apaiser.

Mais il peut ne pas y parvenir pour au moins deux raisons différentes :

-quand nous vivons un événement qui dure et ne cesse de se modifier, comme en ce moment, alors nous sommes obligés sans cesse de tout passer en revue.

-lorsque notre système était déjà surchargé ou en limite de surcharge avant la pandémie, ce qui empêche l'anxiété de redescendre, au moins par moments. En effet, toute notre histoire de

vie, et celle de nos parents, peut avoir plus ou moins discrètement surchargé notre système, en le ralentissant voire en le bloquant. Et de plus, les événements du présent peuvent « déclencher » des thèmes qui sont déjà anxiogènes pour nous du fait de cette histoire passée (par exemple un vécu de privation de liberté, d'injustice, de danger etc).

Pour traverser cette période avec les meilleures chances de résilience, nous avons besoin d'activer nos capacités

-d'adaptation,

-d'acceptation de ce que nous ne pouvons pas changer,

-d'action pour ce qui est à notre portée,

-et enfin de reliance (perception d'être en lien avec autrui).

2 Les Émotions

La fonction des émotions :

Les émotions perçues comme « difficiles » nous aident à nous protéger : peur, colère, tristesse, dégoût, honte/culpabilité. Très souvent la colère est une émotion « signal » : elle cache d'autres émotions sous-jacentes (généralement peur, tristesse, culpabilité).

Nos émotions ne nous veulent pas de mal, au contraire, elles cherchent à attirer notre attention. Si nous parvenons à les accueillir pleinement, à leur « ouvrir les bras », elles passent. Si on est en difficulté pour les accueillir, elles se renforcent et nous envahissent désagréablement, ou bien nous poussent à des comportements inadaptés (irritabilité, repli, comportements dérivatifs du type fringales émotionnelles, tabagisme, TOCs, phobies...)

Entraide versus incivilités, nos biais cognitifs:

En situation de crise, l'entraide est le comportement dominant. La solidarité est favorisée par les crises. Les comportements inadéquats sont rares à l'échelle de la population globale, et sont souvent liés à des mécanismes de protection, involontaire et incontrôlable comme le déni, des émotions débordantes, comme la peur panique, etc.

Malheureusement l'entraide reste peu visible, à la fois parce que moins spectaculaire, donc moins « montrée » dans les médias, et parce que nous avons tous tendance à la considérer comme « allant de soi » :

- notre cerveau met rapidement de côté ce qui se passe bien pour se concentrer sur ce qui va mal.

- notre cerveau a tendance à interpréter et à faire des raccourcis, ce qui est parfois efficace mis souvent inapproprié. Les médias ont tendance à pointer les comportements « déviants », les événements tragiques, et à beaucoup moins montrer les comportements adaptés et les initiatives positives, ce qui nous plonge dans une impression d'insécurité, de peur, d'incompréhension.

Pour se connecter à ces comportements dominants d'entraide, nous pouvons notamment rejoindre des groupes locaux qui émergent pour tisser des solutions adaptées près de chez nous.

Les deux plateaux de la balance émotionnelle :

Pour maintenir un équilibre dans la balance il importe de focaliser AUSSI son attention sur ce qui va bien. Cela n'efface pas ce qui va mal mais cela permet de voir le tableau avec plus de recul, et de recharger ses batteries pour tenir bon sur la durée, grâce à, par exemple :

-un exercice à partager en famille ou à distance: quotidiennement, partager trois bons moments de la journée, même minuscules, ou trois bons souvenirs, en détaillant ce qui nous a marqué, plu, touché etc. Se reconnecter à de bonnes expériences active de l'apaisement, suspend la production de stress. Grâce à notre empathie (neurones miroirs notamment), entendre une autre personne raconter un bon souvenir nous permet d'imaginer la scène, de se connecter à sa joie, etc. Cette technique de partage de bonnes expériences est utilisée dans les groupes de thérapie d'urgence auprès des réfugiés de guerre notamment. Au début cela peut être difficile, le temps de nous habituer à réorienter notre attention vers le positif. Ces bons moments peuvent être répétés, peu importe, ils gardent toute leur valeur. On peut apprécier chaque jour le café ou le thé du matin, cela ne s'use pas !

- maintenir nos habitudes quand c'est possible et inventer de nouveaux rituels du quotidien : notre esprit a besoin d'habitudes pour se sentir rassuré. Plus on invente de nouvelles habitudes rapidement plus on favorise la lutte contre le stress au changement.

- inventer des gestes et rituels *symboliques* : une bougie éclairée tous les jours à la même heure, un chant ou une prière lorsqu'on a une foi religieuse, une intention écrite sur un petit papier qu'on suspend à un mobile comme en Asie, participer aux applaudissements de gratitude, participer à une méditation collective virtuelle, etc: notre esprit a besoin de se sentir agissant et relié aux autres, ce que permettent les gestes symboliques.

-pour ceux qui en ont la possibilité, favoriser le sommeil au maximum: notre cerveau est confronté à des changement brutaux et instables dans ses habitudes, il multiplie donc les

efforts pour assimiler ces modifications et a un besoin essentiel des phases de sommeil paradoxal. S'autoriser des siestes si c'est possible, instaurer des horaires de coucher régulier...

3 Pour réduire l'anxiété :

-En préventif

- essayer de se tenir à des plages horaires d'information quotidiennes COURTES, au même moment de la journée, plutôt par des sources écrites ou audio, que télévisées: la surabondance d'images active nos neurones miroirs et donc notre production de stress.

-pratiquer quotidiennement la méditation, idéalement 30 minutes matin et soir

-et/ou la cohérence cardiaque (5 minutes 3 fois par jour à 4h d'intervalle environ)

-pratiquer une activité physique quotidienne. En confinement et sans accès extérieur autorisé, suivre des cours de yoga, de Pilates, de renforcement musculaire ou d'étirements en ligne : l'activité physique réduit la production de stress. Ces approches permettent une activité physique efficace sur une surface réduite.

-reliions-nous à ceux que nous aimons, par tous les moyens à notre portée.

-en cas de sentiment d'abattement.

-si possible, le meilleur choix est de se laisser pleurer jusqu'à apaisement, et si possible avec le contact physique d'une personne de confiance, ou à défaut avec un contact physique imaginaire avec une figure symbolique bienveillante et protectrice (par exemple imaginer être sur le ventre de Totoro, personnage protecteur du dessin animé Mon voisin Totoro, ou dans les bras de Marie Poppins, ou lové contre un tigre bienveillant...)

- si vraiment ce n'est pas possible de se laisser pleurer, se lever, boire un verre d'eau (oblige notre corps à effectuer un changement d'état physiologique), pousser un mur, crisper les orteils plusieurs fois jusqu'à apaisement, contracter tous ses muscles en tenant quelques instants la contraction, puis relâcher, et recommencer, jouer à se lancer une petite balle ou une peluche, ou une boule de papier (avec un partenaire, ou en l'air)

Pleurer devant ses enfants n'est pas mauvais pour eux, à condition de leur expliquer qu'on a besoin de laisser nos larmes laver nos émotions, que c'est normal d'être traversé par des émotions et que c'est une manière très efficace de prendre soin de soi-même.

-en cas d'agitation anxieuse,

- s'installer confortablement, mesurer la perturbation entre 0 (aucune perturbation) et 10 (la pire perturbation que je puisse imaginer), puis :

-si possible prendre un temps d'observation des sensations anxieuses jusqu'à ce qu'elles s'apaisent. Ce ne sont « que » des sensations, même si elles sont très inconfortables. Laissez les passer comme vous observeriez des nuages qui passent dans le ciel, en suivant attentivement les sensations dans votre corps. Plus vous serez à l'écoute moins ces sensations s'installeront. Au début c'est difficile car nous avons tendance à éviter ces sensations et à vouloir les évacuer le plus vite possible.

-pratiquer des respirations attentives, quel que soit l'exercice de respiration que vous connaissez (yoga, sophrologie, méditation etc)

- se mettre en cohérence cardiaque

-crisper les orteils comme pour agripper le sol (active des réseaux réflexes d'ancrage et de détente)

-pratiquer le « 5-4-3-2-1 »: observer et citer autour de vous 5 détails (bleus), 4 détails (ronds, ou carrés, etc), 3 (sons), 2 (matériaux : bois, métal, etc), 1 (odeur). Entre parenthèse, des suggestions de détails, vous pouvez le faire avec 5 couleurs différentes, 5 matériaux, avec les 5 sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goût), en mixant ces possibilités entre elles... en regardant autour de vous ou bien en vous remémorant des sensations lors d'un souvenir plaisant (exemple : sur la plage l'été dernier: le sable, la température de l'eau, le goût du sel sur la peau, la texture de la serviette de plage, les nuances des algues échouées au soleil...)

-faire l'exercice du lieu calme si vous en avez un (un endroit de rêve dans lequel vous vous sentiriez totalement calme)

- faire l'exercice des 4 éléments :

- **La terre : prenez conscience de vos deux pieds** sur le sol et de la chaise qui vous supporte. Sentez le poids de votre corps et la force de l'attraction terrestre qui vous permet de vous redresser, de maîtriser vos mouvement (sans elle, nous flotterions dans l'espace et ce serait difficile de décider de nos mouvements!)
- **L'air : respirer pour se centrer.** Utiliser votre exercice favori ou inspirer quatre secondes, tenir votre inspiration deux secondes et souffler quatre secondes, répéter douze fois.
- **L'eau : calmer et contrôler.** Vérifier votre salive dans votre bouche, puis **Salivez volontairement, encore plus**, en imaginant par exemple du citron ou du chocolat.

- **Le feu : allumer la lumière.** Amener l'image de votre lieu sûr ou d'une ressource positive, ou encore ouvrir grands vos yeux et **regarder autour de vous, à la recherche de trois détails auxquels vous n'aviez pas prêté attention auparavant.**

Puis mesurer à nouveau la perturbation entre 0 et 10, en ajoutant ou en recommençant les exercices jusqu'à obtenir une baisse d'au moins deux points. Une fois qu'on a obtenu cette baisse, observer à quel endroit c'est moins pénible dans le corps et juste faire quelques respirations pour savourer cela.

L'anxiété remontera peut-être plus ou moins rapidement mais ces exercices permettent de vous aider à ne pas « sortir de votre fenêtre de tolérance » par hyper-activation (la crise d'angoisse ou la crise de rage) ou l'hypo-activation (désespoir, prostration).

- si vous sentez que l'émotion vous submerge, ou submerge un de vos proches, notamment devant une information ou devant la réaction/détresse d'un tiers, et que vous pensez que vous allez sortir de votre fenêtre de tolérance (crise d'angoisse/crise de rage, ou crise de larmes/prostration) :

-faire la respiration antipanique : https://www.mon-coaching-peppsy.com/mag/stress/respiration-anti-panique?utm_source=sendinblue&utm_campaign=SOS_Stress6&utm_medium=email

-faire des tapotements modérément rapides, alternés (un coup droite, un coup gauche) avec vos pieds sur le sol, ou sur vos cuisses avec vos mains, ou du bout des doigts sous vos clavicules, bras croisés sur la poitrine (« câlin papillon »), jusqu'à ce que la vague passe. Ajustez le rythme mais gardez bien l'alternance droite/gauche et la symétrie. Si vous êtes face à quelqu'un qui est en train de sortir de sa fenêtre de tolérance, et dans le cas d'une crise de rage si cela ne vous met pas en danger physique, vous pouvez pratiquer les tapotements sur le corps de cette personne avec son accord (il peut être utile de s'être mis d'accord avant, « au cas où »).

-vous mettre en cohérence cardiaque, c'est-à-dire en respiration profonde et régulière, et éventuellement respirer assez fort pour que votre respiration soit entendue de la personne qui est en train de paniquer

-tenir la personne dans vos bras et l'encourager à pleurer jusqu'à ce qu'elle s'apaise d'elle-même, en parlant assez peu hormis pour lui dire que vous êtes là et qu'elle peut pleurer (prévoyez des mouchoirs). Si les larmes vous viennent, laissez faire, c'est apaisant pour vous deux.

-boire un verre d'eau ou une tisane.

-laisser fondre un petit morceau de chocolat ou d'un autre aliment aimé, lentement

-respirer une odeur aimée (parfum, eau florale, huile essentielle)

-puis si besoin, faire un des exercices proposés pour l'agitation anxieuse.

-Pour prendre soin de soi en profondeur :

Pour ceux qui ont des figures symboliques, un animal totem, et/ou des parts « enfant » ou « alliées » déjà identifiées en thérapie, connectez-vous à elles le plus souvent possible, c'est particulièrement efficace pour stabiliser votre système et cela vous économisera en bonus du temps de thérapie. Vous pouvez chercher des illustrations, photos, objets symboliques pour vous aider à vous connecter à ces précieuses ressources.

4 Pour aller plus loin

Ressources multiples :

- newsletter quotidienne gratuite pendant le confinement avec des exercices fiables proposés par des collègues psychiatre, psychologue et sophrologue de confiance: <https://www.mon-coaching-peppsy.com/> L'inscription permet de recevoir gratuitement chaque jour des vidéos et podcasts d'exercices concrets et efficaces de gestion du stress, de méditation, de régulation émotionnelle. Il y a aussi un parcours spécifique pour bien vivre le confinement en famille, structurer le temps, organiser l'école à la maison, etc. Il est possible de s'inscrire gratuitement sur ce lien : <https://lnkd.in/ghDwCmw> .

-Ebook « Prenons soin de nous ! Guide pratique d'auto-thérapie », BoD, 2018 : 4,5 euros (sur la fnac pour kobo, ou sur amazon pour kindle) **TRÈS RECOMMANDÉ !**

-Audio : enregistrement de 3 émissions de radio avec des exercices guidés (cohérence cardiaque, lieu sûr, mindfulness, etc) qui peut être podcasté sur <https://rcf.fr/vie-quotidienne/psychologie/auto-therapie-contre-le-stress-et-l-anxiete>

-programme de méditation de pleine conscience :<https://www.epsm-lille-metropole.fr/programme-base-sur-la-pleine-conscience>

Cohérence cardiaque :

explications : <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque> ou <https://www.ifemdr.fr/coherence-cardiaque/ressources-coherence-cardiaque/>

application gratuite : Respirelax+ à télécharger sur smartphone, à pratiquer 3 fois par jour, en début de matinée, en début d'après-midi et en fin d'après-midi, pendant 5 minutes à raison de 5 secondes d'inspir et 5 secondes d'expir.

Émotions :

- <https://conscience-quantique.com/extrait-2-accueillir-une-emotion/>

- <https://conscience-quantique.com/les-chaussettes-plaident-non-coupable/>

et plus encore dans les -BD « Émotions mode d'emploi » en 3 tomes d'Art Mella, éditions Pourpenser

- <https://fannys.fr/les-emotions/>

-livre « Pleurs et colères des enfants et des bébés » d'Aletha Solter pour mieux comprendre les enjeux toxiques de la répression émotionnelle dès le plus jeune âge et découvrir les techniques d'accompagnement des émotions par le toucher.

-Pour en savoir plus sur le trac: <https://louiemedia.com/emotions/2019/1/4/ep1-le-trac>

-Mini série Et tout le monde s'en fout pour les amateurs d'humour condescendant:

le stress : <https://www.youtube.com/watch?v=k1ympFJR4WU>

l'ennui : https://www.youtube.com/watch?v=AWqVxnB__A8

les émotions : https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk

-les émotions, fini de s'en foutre :

<https://www.youtube.com/watch?v=DuVYvSzm7Oc&list=UU-2EkisRV8h9KsHpslQ1gXA&index=6>

-l'estime de soi : <https://www.youtube.com/watch?v=a82VN1RZI-k>

Neurones miroirs :

https://www.ted.com/talks/vilayanur_ramachandran_the_neurons_that_shaped_civilization#t-444359 (activer les sous-tires si nécessaire)

Biais cognitifs :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif#/media/Fichier:The_Cognitive_Bias_Codex_\(French\) - John Manoojian III \(jm3\).svg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif#/media/Fichier:The_Cognitive_Bias_Codex_(French)_-_John_Manoojian_III_(jm3).svg)

« Les 4 accords toltèques » par Don Miguel Ruiz ; ce petit livre facile à lire décrit très bien ces phénomènes, bien qu'avec un langage parfois un peu ésotérique.

<https://www.youtube.com/watch?v=LUnsaLBeC44>

Proposé par Julie Bon, psychologue clinicienne,

praticienne EMDR-Europe accréditée

le 26 mars 2020

Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).