

Comment gérer l'ANXIÉTÉ CHRONIQUE?



But de la conférence

Le but de la conférence est de définir l'anxiété chronique et d'apprendre à la gérer.



Sujets traités

- ◆ Un regard sur l'anxiété chronique
- ◆ Quelques statistiques
- ◆ Comment la définir?
- ◆ Comment la gérer au quotidien?
- ◆ Quelques moyens efficaces pour la contrer

Statistiques

Au cours de la vie :

- ◆ 5 % des adultes seront affectés par l'anxiété généralisée;
- ◆ 17 % des adultes, par la dépression ou burn-out.

Qu'est-ce que l'anxiété chronique?

Terme qui regroupe des troubles psychiatriques tels que l'anxiété généralisée, l'anxiété sociale et le trouble de panique.



Anxiété physiologique

- ◆ sueur;
- ◆ Pâleur;
- ◆ Paumes des mains moites;
- ◆ Tachycardie;
- ◆ Souffle coupé;
- ◆ Sentiment de tension, d'appréhension, de nervosité, d'inquiétude, d'irritabilité...

Anxiété comportementale

- ◆ Peur du mouvement ou de faire une activité physique;
- ◆ Se sentir vulnérable à la douleur;
- ◆ Sentiment d'épuisement physique et psychologique

Anxiété subjective

- ◆ Vision du monde (Ex : événements catastrophiques)
- ◆ Confrontation du système de croyances
- ◆ Pensées plutôt paranoïaques
- ◆ Susceptibilité fréquente
- ◆ Peur de subir des contrecoups de la part des autres

Symptômes de l'anxiété chronique

- ◆ Inquiétude qui submerge presque tous les jours, pendant au moins 6 mois;
- ◆ Crainte d'événement à venir face à une responsabilité que nous avons;
- ◆ Une nervosité ou le sentiment d'être à bout...;
- ◆ Tension musculaire jusqu'à la douleur;
- ◆ Peur excessive d'être surveillé ou jugé;
- ◆ Reconnaître que la peur est excessive, sans pouvoir la surmonter;
- ◆ Sentiment de terreur qui apparaît soudainement;
- ◆ L'impression d'être en train de perdre le contrôle de nos émotions, etc.

Ce que la dépression ou l'anxiété chronique ne sont pas?

- ◆ Une déprime ordinaire qu'on ressent de temps à autre;
- ◆ De brèves inquiétudes et des situations stressantes du quotidien;
- ◆ Signes d'une lacune, d'une faiblesse ou d'un échec personnel;
- ◆ Se sentir médiocre
- ◆ Sentiment soudain de culpabilité
- ◆ Quelque chose dont on devrait avoir honte;
- ◆ Quelque chose qu'il faut endurer.

Les précurseurs de la fatigue à décoder...

- ◆ Le stress
- ◆ Le système nerveux déséquilibré
- ◆ L'enracinement de la routine au quotidien sous tous ses axes
- ◆ Manque d'ancrage
- ◆ Les habitudes de vie pas toujours saines
- ◆ Pertes d'énergie lors des transactions et échanges avec les gens de notre entourage (travail, social, familial) pas toujours intéressants et valorisants
- ◆ L'alimentation plus ou moins saine
- ◆ Le manque d'exercice

Quelques moyens efficaces pour s'en sortir...



Quelques autres solutions efficaces

- ◆ Calme, détente
- ◆ Dormir
- ◆ S'amuser
- ◆ Relation sexuelle régulière
- ◆ Garder son cœur d'enfant
- ◆ Apprendre à mieux respirer (Cours de yoga, méditation ou de relaxation, Tai Chi, Chi Kong, etc.)
- ◆ Lecture positive
- ◆ Lâcher prise sur le fait de vouloir contrôler

Quelques techniques pour gérer l'anxiété...

Au quotidien on se dit :

- ◆ J'évite de me juger ou de juger les autres.
- ◆ J'identifie mes limites, mes résistances et mes attentes. Je les reconnais et je les laisse couler.
- ◆ J'exprime mes émotions.
- ◆ Je laisse aux autres ce qui leur appartient.
- ◆ Je vis dans l'amour inconditionnel en exprimant mes sentiments sincères.
- ◆ Je ne veux pas changer autrui, sauf moi-même.
- ◆ Je suis authentique en tout temps avec moi-même et mon entourage.

Suite...

- ✦ Je choisis de transformer ma souffrance en compréhension.
- ✦ J'identifie mes peurs, mes croyances, mes illusions et mes valeurs.
- ✦ Je remercie la vie en appréciant tout ce que je vis et possède.
- ✦ Je me rappelle que la pensée crée et peut aussi détruire.
- ✦ Je suis un être merveilleux, libre et qui sait ce qu'il veut et ne veut pas.
- ✦ Je garde, en tout temps, mon cœur d'enfant qui s'émerveille.
- ✦ Je reconnais qu'il y a une force en moi capable de transcender ce chapitre émotif de ma vie où je dois comprendre la raison d'être de cette situation qui n'est nullement le fruit du hasard.

Suite...

- ◆ Je prends ma place lorsque le moment est venu de l'appliquer.
- ◆ Je regarde la vie avec des yeux d'enfant.
- ◆ J'accepte de ne pas être parfait.
- ◆ J'accepte mes faiblesses ou failles.
- ◆ J'apprends à penser à moi-même sans devenir égoïste ou égocentrique.
- ◆ Je prends moi-même mes décisions en discernant ce qui fait mon affaire.
- ◆ Je relève mes défis... je garde mes convictions.

Finalement...

- ✦ J'ai soif du positif... sans essayer d'atteindre l'excellence.
- ✦ Je vis et partage mes émotions.
- ✦ Je me relève lors d'échecs... et je repars avec une pensée positive.
- ✦ Je sors de ma solitude en m'alliant avec des personnes qui me reconnaissent.
- ✦ Je me bâti un rêve et je le garde au fond de mon cœur afin qu'il ressurgisse un jour ou l'autre.

Comment gérer l'ANXIÉTÉ CHRONIQUE?

