



Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Bimestrielle**

Audience : **N.C.**

Sujet du média : **Médecine**



Edition : **Juin - juillet 2022 P.34-41**

Journalistes : **Caroline Frisou**

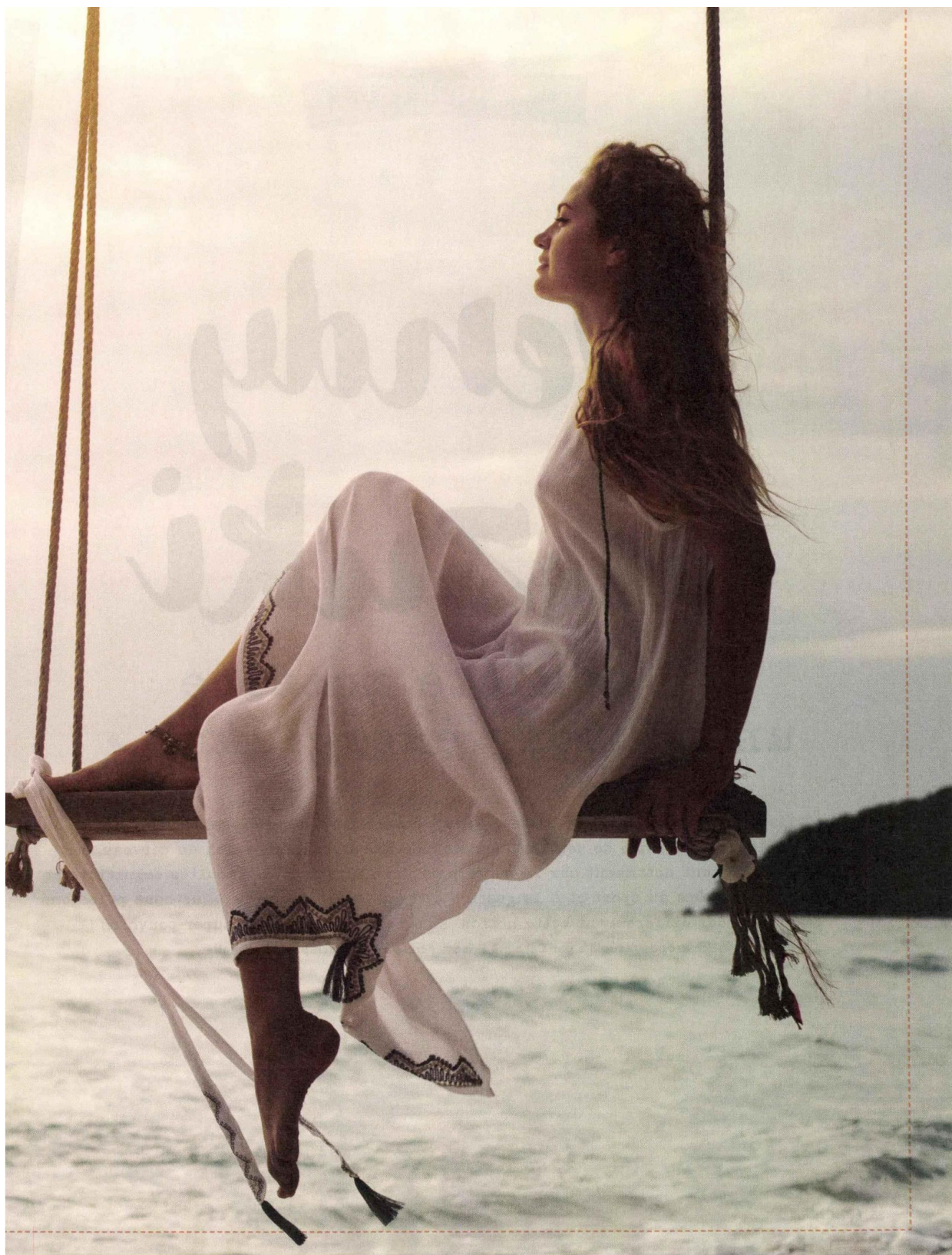
Nombre de mots : **1848**

SE (RE)CONNECTER À SOI

« Ne laissez personne vous voler votre imagination, votre créativité ou votre curiosité. C'est votre place dans le monde, c'est votre vie. »

Mae C. Jemison





The background of the page is a light cream color with faint, pinkish-red line drawings of flowers and leaves scattered across it. A blue banner with the word 'RENCONTRE' is centered near the top.

RENCONTRE

Wendy Suzuki

« L'anxiété possède un pouvoir énergisant »

Spécialiste en neurosciences, le Docteur Wendy Suzuki est une enseignante renommée de la prestigieuse Université de New York. Passionnée par la compréhension du cerveau, ses recherches portent notamment sur la mémoire et l'amélioration des facultés cognitives et émotionnelles grâce au sport et à la gestion de l'anxiété. Son espoir ? Que nous puissions appréhender différemment cette notion. Et découvrir, enfin, ses super-pouvoirs !

Propos recueillis par Caroline Frisou, écrivaine et coach professionnelle



Votre dernier ouvrage

Votre anxiété est un superpouvoir vient de sortir en France. Comment en êtes-vous venu à l'écrire ?

Avant même que la pandémie de Covid-19 ne bouleverse le monde, j'avais remarqué que l'anxiété était devenue omniprésente dans la société. Qu'il s'agisse de mes étudiants à l'université de New York, de mes collègues ou amis : les personnes que je côtoyais étaient de plus en plus soucieuses. Ce qui est assez logique lorsque l'on considère les problèmes politiques et environnementaux auxquels nous sommes confrontés. C'est ainsi que je me suis intéressée à ce sujet. Que j'ai souhaité l'approfondir. En explorant également ses aspects plus méconnus.

Vous comparez l'anxiété à un superpouvoir. Pouvez-vous nous expliquer votre point de vue ?

Nous avons coutume de considérer l'anxiété comme un ennemi. Un état à éviter ou à neutraliser au plus vite. Or elle n'est pas uniquement négative. Elle a toujours été essentielle à la survie de notre espèce et a permis à l'homme de construire des systèmes pour se protéger. Plus encore, elle possède un véritable pouvoir énergisant, d'action, de transformation, permettant de rendre notre vie meilleure !

Quelle est votre définition de l'anxiété ?

L'anxiété se définit comme le sentiment de peur ou d'inquiétude qui accompagne les situations incertaines. En d'autres termes, elle est la réponse psychologique et physique à un stress. Que les facteurs de celui-ci soient réels, hypothétiques ou imaginaires. Aussi, l'anxiété est à la base une forme d'énergie qui peut être maîtrisée, utilisée à bon escient ou échapper totalement à notre contrôle si nous manquons de ressources à l'instant T.

Quand devient-elle pathologique ?

L'anxiété devient pathologique lorsqu'elle vous empêche de faire vos activités quotidiennes. Certaines personnes ne pourront pas se rendre à leur travail. D'autres seront incapables de maintenir des relations sociales ou familiales jusqu'à, parfois, souffrir de phobie sociale, de crises d'angoisse ou encore de troubles obsessionnels compulsifs. Lorsque l'anxiété impacte votre vie d'une manière aussi profonde, alors elle est pathologique. Et il est nécessaire, dans ce cas, de consulter un professionnel de santé.

Pourquoi l'anxiété est-elle si mal considérée dans notre société ?

En étudiant l'anxiété de plus près, j'ai constaté que beaucoup de personnes avaient honte d'en souffrir. Peut-être car il y a, de manière sous-jacente, une peur inconsciente d'être atteint d'une maladie psychique plus importante. D'autre part, l'accent est aujourd'hui mis sur le fait de savoir gérer son stress, ses émotions. Or être anxieux est, in fine, un aveu d'échec vis-à-vis de cela. C'est comme si quelque

« L'anxiété devient pathologique lorsqu'elle vous empêche de faire vos activités quotidiennes. »





« Pour rompre certaines
pensées, il est essentiel de
revenir à soi et à son corps. »

chose n'allait pas en nous. Comme si nous étions « inadaptés ». On en vient même à avoir peur du mot anxiété alors que c'est un état naturel que nous ressentons tous en tant qu'être humain !

En quoi peut-elle nous être utile ?

Lorsqu'on repense aux femmes et aux hommes qui ont vécu sur cette Terre il y a deux millions d'années, nous pouvons voir à quel point l'anxiété a constitué un facteur protecteur à leur égard. À cette époque, l'être humain était en proie à de multiples prédateurs et pouvait être tué à tout moment. Aussi le stress physiologique permettait-il de l'alerter, d'identifier la menace et de lui permettre de choisir une réponse adaptée : fuir ou se défendre. Ce mécanisme est intégré à la partie la plus archaïque de notre cerveau et nous protège toujours aujourd'hui. Au-delà, l'anxiété, comme toutes les émotions inconfortables, est un signal d'alerte nous permettant de distinguer ce qui est important pour nous. Et de mettre en place des actions en conséquence.

Quels sont les super-pouvoirs de l'anxiété ?

Le super-pouvoir numéro un de l'anxiété est de nous apprendre à agir concrètement sur nos soucis. Et ce, en transformant la liste des scénarios possibles - et souvent mauvais ! - en une liste d'actions concrètes à réaliser. En outre, l'anxiété joue un rôle central dans la transformation de notre état d'esprit et l'utilisation de notre créativité. En effet, face aux situations anxiogènes, nous pouvons apprendre à nous distancier. Et à trouver des stratégies optimales afin d'affronter plus sereinement l'événement en lui-même. Enfin, l'anxiété nous donne une bonne motivation pour cultiver la joie et le flow dans notre existence. Ce qui permet de faire face aux aléas et de mieux rebondir !

Quelle est la meilleure attitude à avoir lorsque l'anxiété nous gagne ?

La meilleure attitude à avoir est de toujours garder à l'esprit que la situation dans laquelle nous nous trouvons ne va pas marquer la fin de notre vie. Certes, le contexte en lui-même n'est pas agréable mais il est important d'aller au-delà et de tenir compte des informations précieuses livrées par l'émotion en nous demandant ce que cette situation est en train de nous apprendre. Et en esquisant les actions que nous pouvons entreprendre en conséquence dans la matière.

Comment l'apaiser concrètement sur le moment ?

Lorsque l'anxiété nous gagne, trois outils sont très utiles pour faire baisser le niveau d'anxiété. Le premier d'entre eux est la respiration, en veillant à la rendre plus lente et plus profonde. Ce faisant, le système autonome parasympathique se déclenche et apaise naturellement le système nerveux. Le deuxième outil est de faire de l'exercice physique car à chaque fois que vous bougez, c'est comme si vous donniez un bain moussant de neurochimie à votre cerveau ! Le mouvement permet d'activer des neurotransmetteurs tels

que la dopamine et la sérotonine, qui sont excellents pour l'humeur.

Le troisième outil est de recadrer votre esprit en prenant du recul. La situation dans laquelle vous vous trouvez est-elle vraiment problématique ? Jusqu'à quel point ? Que pouvez-vous en apprendre ? Quelles sont vos options ?

Comment revenir à soi et au moment présent lorsque l'anxiété nous « embarque » dans des pensées sans fin ?

Pour rompre avec ces pensées sans fin, il est essentiel de revenir à soi et à son corps. La méditation est pour cela un moyen très puissant car elle permet de se recentrer sur le moment présent, de l'investir à nouveau pleinement et d'apprécier ce qu'il se passe d'un point de vue corporel, émotionnel, sensitif. Si vous parvenez à vous concentrer là-dessus et sur le fait que vous êtes vivant dans l'ici et maintenant, alors le calme revient en vous, petit à petit. Vous pouvez également aller marcher, ne serait-ce que 10 minutes. Les expériences scientifiques ont prouvé que ce laps de temps suffit déjà à diminuer le niveau d'anxiété, à améliorer l'humeur et à revenir à des pensées plus sereines.





Certaines habitudes de vie peuvent-elles naturellement nous aider à mieux gérer notre anxiété ?
 Tout à fait ! La constance dans nos habitudes de vie est un élément important pour mieux gérer notre anxiété. Outre la méditation et l'exercice physique, privilégier une alimentation saine nous permet de mieux réguler nos émotions. De même, disposer d'amis fiables et d'un réseau social fort a une corrélation directe avec notre bien-être. Par ailleurs, développer sa créativité aide à mieux gérer le stress et à trouver des solutions concrètes face aux problèmes de la vie. Enfin, je crois beaucoup dans la force de notre esprit. Ainsi, mobiliser la mémoire de situations passées joyeuses et les ramener dans le présent permet instantanément de transformer notre énergie. C'est une habitude qui permet non seulement de faire face à l'anxiété lorsqu'elle se présente mais aussi de stimuler au quotidien notre connexion à la joie et au flow.

Avez-vous une routine personnelle que vous aimeriez nous conseiller ?
 Tous les matins, j'ai une routine qui me permet de gagner en sérénité. Je commence par pratiquer la cérémonie du thé qui est un rituel ancestral en Asie permettant de se reconnecter à soi. C'est un temps qui est très relaxant. Et qui permet, à travers les étapes successives - lavage des ustensiles, chauffage de l'eau, infusion, dégustation -, d'être dans l'ici et maintenant. En pleine conscience. Après cette cérémonie, je mets mon corps en éveil avec 30 à 45 minutes d'exercice physique. Mon cerveau est ensuite dans les meilleures dispositions pour accueillir la journée qui vient.

Quel rôle joue l'activité physique sur l'anxiété ?
 Biologiquement, chaque fois que vous bougez votre corps, votre cerveau va produire de la dopamine et de la sérotonine,

molécules procurant une sensation de bien-être. Pratiquée régulièrement, l'activité physique diminue donc sensiblement l'anxiété et la dépression. En outre, le sport stimule la production de cellules et de neurones dans l'hippocampe. Ce qui permet d'améliorer la mémoire et l'imagination lorsque nous vieillissons.

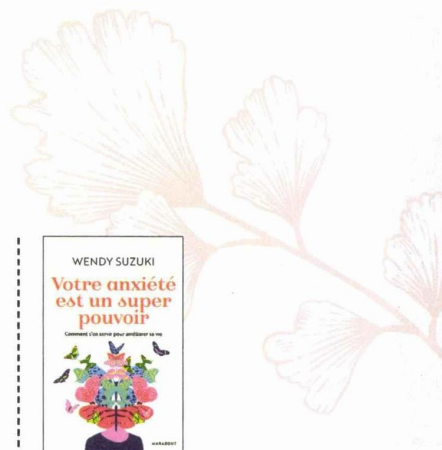
Pourquoi est-il important « d'actualiser » nos stratégies de gestion de l'anxiété ?

Au fil du temps, notre rapport à l'anxiété change. Aussi, les stratégies que nous avons instaurées il y a 10 ans peuvent se révéler inadaptées aujourd'hui et ne plus constituer une barrière protectrice vis-à-vis de l'anxiété. Il est donc essentiel de prêter attention à nos ressentis et de tester d'autres rituels pour ne garder que ceux qui sont réellement efficaces.

Comment devenir plus résilient face aux épreuves de la vie qui nous terrassent ?

Lors de l'écriture de ce livre, j'ai vécu l'épreuve la plus difficile de ma vie : la perte brutale de mon petit frère, quelques mois à peine après celle de mon père. J'ai bien sûr expérimenté la tristesse profonde mais celle-ci était devancée par l'amour que j'éprouvais. Et la gratitude que j'avais d'être en vie. Mon vécu a rejoint les conclusions d'études scientifiques qui nous apprennent que l'anxiété non pathologique contribue à améliorer notre faculté de résilience. Car grâce à elle, nous développons des stratégies nous préparant à affronter des épreuves plus difficiles. Aussi est-il important de la réhabiliter.

Avez-vous un dernier message à adresser aux lecteurs d'Open Mind ?
 L'anxiété n'est pas une fatalité ! En changeant d'optique et en développant des habitudes saines, vous pouvez devenir plus apaisés, plus créatifs et transformer votre vie. Tel est mon plus grand espoir pour vous ! ●



À lire

Dans cet ouvrage pratique et très accessible, Wendy Suzuki nous invite à découvrir le pouvoir énergisant de l'anxiété ainsi que le potentiel de transformation qu'elle recèle ! En s'appuyant sur ses recherches et en partageant son expérience, l'auteure nous apprend à exploiter cet état et à le canaliser grâce à de nombreux rituels pour en faire, in fine, un véritable allié.
Votre anxiété est un super-pouvoir, Wendy Suzuki, Marabout, 19,90 €

