

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

Périodicité : **Trimestrielle**

Audience : **149800**

Sujet du média : **Mode-Beauté-Bien être**



Edition : **Hiver 2022 P.64-67**

Journalistes : -

Nombre de mots : **1918**



Illustrations DR : ©Anne SUZE, alias Nouchka



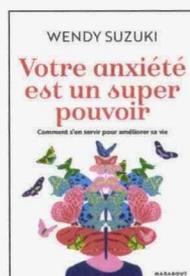
Dossier

ANXIÉTÉ

Comment renverser la vapeur ?

L'anxiété n'est pas seulement synonyme de désagrément. Outre sa capacité à nous avertir des dangers depuis la nuit des temps, elle recèle un potentiel de transformation et un pouvoir énergisant.

Dans son livre *Votre anxiété est un super pouvoir* aux éditions Marabout, la docteure ès sciences spécialiste des neurosciences Wendy Suzuki nous enseigne comment se servir de notre anxiété pour améliorer notre vie. Ce n'est pas en la glissant sous le tapis que l'on peut lui faire face, mais en l'accueillant et s'attellant avec détermination aux désordres émotionnels qu'elle induit. En outre, il faut accepter les messages salvateurs de changements dont elle est porteuse. Chacun de nous a mille et une excuses pour se sentir angoissé que cela soit pour des raisons personnelles, professionnelles ou sociétales. Sous perfusion d'informations anxiogènes qui distillent du stress au compte-goutte, l'anxiété n'a jamais pris autant de place dans notre société. Comme le fait remarquer l'auteure, elle a même son lexique propre : « être à cran », « péter les plombs », « se ronger les sangs », « être inquiet », « avoir des problèmes de concentration », « s'ennuyer », « être pessimiste », etc. D'après de récentes études, 18 % des Américains souffriraient d'un trouble de l'anxiété sévère avec des effets invasifs au quotidien. Par ailleurs, des centaines de millions d'individus – on



parle même de 90 % de la population occidentale – connaîtraient des épisodes d'anxiété passagère sans le savoir.

Pouvoir révélateur de l'anxiété

Rumination constante, *to-do-list* interminables, problèmes de sommeil occasionnels, perte de motivation et incapacité à se relier à autrui sont autant de signes d'angoisse sous-jacente. L'anxiété aurait même des effets néfastes sur l'image de soi, la productivité, la capacité à communiquer et sur notre libido. Accros aux « si » et téléguidés par nos peurs, on aurait finalement accepté d'éprouver notre bon sens et de mettre à mal notre qualité de vie (pourtant si envie de part le monde) pour se conformer à l'image « de l'humain ultra performant » que la société nous a vendue. Prendre conscience des méfaits du stress, mais

aussi du pouvoir révélateur de l'anxiété, pourrait bien nous donner l'énergie de redistribuer les cartes et de transformer notre vie positivement.

Ne pas lutter, mais la dompter

Wendy Suzuki définit l'anxiété comme l'excitation ou l'activation du cerveau et du cœur lorsqu'ils sont confrontés à des stimuli négatifs ou du stress. Par essence, le corps et l'esprit sont interconnectés et ne font qu'un face à l'anxiété. D'après Suzuki, il ne faut pas chercher à faire disparaître cette activation biologique de façon magique, mais transformer l'état négatif qu'elle induit en état positif. D'après l'auteure, tout dépend de la manière dont l'individu réagit face à un facteur de stress donné ou une force extérieure. Ce serait avant tout une question de réception et d'interprétation. Une fois encore, le but n'est pas de lutter contre elle, mais d'apprendre à la dompter : reconnaître ses signaux, tempérer ses effets sur le corps et l'esprit, puis reprendre le contrôle sur ses idées. En termes neurobiologiques, on parle de « reconnaître les modèles de réponses qui dictent nos pensées, nos affects et nos comportements de façon inconsciente ».

Votre cerveau a besoin d'un coup de fouet

Le but est de remplacer ses pensées limitantes et ses comportements destructeurs par d'autres, plus productifs et adaptés, que l'on aurait choisis. L'idée sous-jacente, c'est de sortir également d'un « mode automatique » de scénarios une multitude de fois repérés, à un mode « éclairé ». Pour y parvenir, on peut compter sur la neuroplasticité du cerveau, sa capacité incroyable à s'adapter et à évoluer face à son environnement. Gardez à l'esprit qu'un cerveau peu sollicité se la coule douce et se dégrade. Il a besoin de forces extérieures pour s'adapter et évoluer. L'anxiété – aussi mauvaise qu'elle paraisse – pourrait l'y aider. En revanche, d'un point de vue émotionnel, une surexposition au stress peut vous mettre rapidement en surchauffe. Pour obtenir un fonctionnement optimal du cerveau, il faudrait donc contrôler ses ressentis négatifs en recalibrant ses voies neuronales grâce à la régulation émotionnelle. Pratiquer la méditation, une activité physique régulière et adopter une alimentation saine pourraient également y contribuer. En outre, en identifiant clairement les sources de stress, vous serez mieux à même de les appréhender et de structurer votre vie bénéfiquement pour les éviter.

Impression désagréable de perdre le contrôle

Écrasés par le poids des responsabilités, ultra connectés, ultra sollicités et ultra informés, les maux de notre société semblent n'avoir qu'une seule issue appropriée, l'anxiété. Elle peut même devenir un point commun et un sujet récurrent de conversation entre les individus. L'anxiété est la réaction psychologique et physique face à un stress : une forme d'énergie et une réaction chimique face à un événement ou une situation. Elle se nourrit d'un

manque d'expérience face à la situation vécue, de son caractère imprévisible et soudain, mais aussi d'une impression désagréable de perdre le contrôle. La réponse face à un stimulus est contrôlée par le système nerveux sympathique qui possède ses principales voies de communication à l'extérieur de l'épine dorsale. Ce système, qui fait partie du système nerveux central, fonctionne de manière automatique sans contrôle conscient. En outre, le corps n'étant pas capable de distinguer le stress fondé de l'infondé, il est essentiel d'intégrer les processus neurobiologiques qui déclenchent l'anxiété pour stopper ses effets pervers.

Partie archaïque du cerveau

À l'origine de l'humanité, l'anxiété était un outil pour détecter une menace, c'est pourquoi elle sollicite la partie la plus archaïque de notre cerveau. Ses effets multiples – poussée d'adrénaline et de cortisol, contraction des muscles, pupilles dilatées, mains moites, accélération de la respiration et du rythme cardiaque – permettaient aux préhistoriques d'être alertés d'un danger et de fuir plus vite ou d'être mieux préparés à se défendre. En cas de fausse alerte, le processus permettait au corps de repasser en mode normal et la peur disparaissait. Alors pourquoi rumine-t-on même lorsque le danger est infondé ? Parce que si notre cortex préfrontal (siège de l'intelligence qui joue un rôle

majeur dans la prise de décision) nous aide à prendre le dessus sur les réactions induites, notre cerveau primaire (qui génère les réponses automatiques) face à une menace fonctionne, quant à lui, de la même manière depuis des millions d'années, ce qui crée la discorde. En outre, la sensation de perte de contrôle de la situation (et les émotions négatives qu'elle suscite) nous renvoie à notre fragilité, à la non maîtrise de notre environnement et peut-être même à notre condition de mortel. De plus, la société s'est tellement complexifiée que l'on serait devenu incapable de discerner la menace réelle de l'hypothétique et de savoir si nos réponses émotionnelles, mentales et physiologiques sont fondées ou non. Constamment en alerte face à une multitude de situations que l'on ne maîtrise pas, on crée alors une boucle de feed-back négatif, ce que l'on appelle l'anxiété chronique.

S'ouvrir au positif et à la transcendance

Vous éprouvez de la colère, de la peur, de la tristesse, de l'inquiétude ou de la frustration ? C'est le signe que vous devez certes être prudent et en alerte, mais aussi que vous devez certainement revoir vos priorités et vos objectifs, approfondir votre réflexion et peut-être même changer partiellement d'environnement. Considérez ces avertisseurs de dangers à contourner comme des défis à relever et des

Les enfants en première ligne

Jack Shonkoff et son équipe du Centre de développement de l'enfant de l'université d'Harvard ont prouvé qu'une surexposition, dès le plus jeune âge, à un stress intense et permanent a des répercussions négatives quasi permanente sur le cerveau et des conséquences à la fois sur les capacités d'exécution et le QI. En outre, les études menées par Marian Diamond dans les années 1960 ont prouvé que la plasticité du cerveau (au même titre que les synapses et connexions entre les cellules cérébrales) évolue favorablement dans un environnement propice aux nouvelles expériences et qu'à contrario elle peut régresser dans un environnement pauvre ou violent.

changements en perspective. Comme le conseille Wendy Suzuki ; vous devez arrêter de vous polariser sur les émotions négatives et ouvrir la voie à la joie, l'amour, la bonne humeur, l'enthousiasme, la curiosité, l'émerveillement, la gratitude, la sérénité et l'inspiration. Plutôt que d'appréhender ces ressentis néfastes, décryptez-les avec minutie pour être capable de les transcender. Certes, le biais cognitif de la négativité nous pousse indéniablement à focaliser sur le verre vide, mais en polarisant sur des objectifs bénéfiques, vous réussirez à remettre la barre sur la route du bien-être. C'est grâce à l'introspection que vous arriverez à porter un autre regard sur la situation. En identifiant le signal et en évaluant sa portée positive, on peut choisir sa façon de réagir. Par ailleurs, le corps et l'esprit, explique l'auteure, ont constamment besoin de balancer entre excitation et relaxation (l'homéostasie). Faisons donc de cette quête d'équilibre perpétuel notre nouveau mantra.

Le coping, un pansement aléatoire

Les stratégies de *coping* sont des comportements ou des actes que nous adoptons pour nous apaiser ou fuir des émotions désagréables. Elles peuvent être adaptées (utiles et bénéfiques pour gérer son stress sur le court ou le moyen terme) ou inadaptées (lorsqu'elles renforcent notre sentiment que la vie nous échappe et qu'elles ont un effet opposé à celui escompté). En mettant un mouchoir sur les émotions négatives liées au stress, ils s'ancrent en nous comme la seule réaction possible. C'est pourquoi le nombre d'individus souffrant d'addictions ne cesse de progresser. Par ailleurs, une stratégie de *coping* adaptée pendant une période peut perdre de son efficacité sur le long terme, dès lors que la situation ou l'environnement change. Quand elle est inefficace, voire toxique, la stratégie de *coping* s'accompagne d'une sensation d'épuisement, d'une réactivité excessive au stress, d'une envie de s'isoler, d'une perte de motivation ou d'un manque

de concentration. En les débusquant, vous y verrez plus clair sur ce qui se cache derrière votre stress, et vous ferez table rase du passé en vous posant les bonnes questions. C'est ainsi que vous pourrez avancer dans un état d'esprit plus productif et mettre en place les changements nécessaires pour retrouver la motivation physique, mentale et sociale. ○

4 stratégies de régulation émotionnelle

Le spécialiste de la régulation émotionnelle James J. Cross a établi quatre stratégies permettant de gérer l'anxiété avant qu'elle ne prenne de l'ampleur:

- « La sélection de la situation » consiste à éviter la situation, source d'émotions négatives.
- « La modification de la situation » se résume à mettre en place des changements profitables pour que la situation, source d'émotions négatives, soit plus tolérable et plus contrôlable.
- « Le déploiement intentionnel » implique de détourner son attention de la situation dès qu'elle commence à générer de l'anxiété. Cela induit de passer à autre chose par une distraction attentionnelle.
- « La face blanche » Les changements cognitifs reposent sur un changement d'état d'esprit général et sur la croyance que nous avons le pouvoir de transformer de façon consciente et systématique nos pensées limitantes en pensées plus productives. Cela vous permettra, quand ces dernières surviendront, d'accueillir plus sereinement ces affects négatifs, puis de les désamorcer en les relativisant. C'est en leur attribuant « une face blanche », des vertus salvatrices, que de nouvelles voies neuronales pourront se mettre en place.

