



Entretien Wendy Suzuki

Vous avez l'impression de cohabiter chaque jour avec des états anxieux qui vous laissent croire que le pire pourrait arriver ? Docteur en neurosciences et directrice d'un laboratoire de recherche à l'université de New York, Wendy Suzuki a consacré une partie de ses recherches à cette émotion difficile à cerner. En avril dernier, elle a publié, aux éditions Marabout, le livre *Votre anxiété est un super pouvoir*.

Une affirmation qui vous semblera certainement paradoxale, voire absurde à première vue, mais que vous comprendrez plus aisément à la lecture de cet entretien, avant d'en être vous-mêmes convaincus en découvrant son livre. Dans les lignes qui suivent, Wendy Suzuki éclaire notamment les rouages cérébraux de l'anxiété et elle vous explique surtout en quoi vous pouvez l'utiliser pour trouver un nouveau souffle et poser des actes transformateurs dans votre vie.

Quelle est la différence entre l'anxiété et la peur ?

Wendy Suzuki : L'anxiété et la peur sont deux émotions souvent liées l'une à l'autre par une relation complexe. L'anxiété, tout d'abord, est une émotion souvent associée à des situations incertaines ; elle peut inclure la peur, l'inquiétude, mais aussi la colère et la passivité. La peur, par contre, est un sentiment très désagréable causé par la présence ou l'imminence du danger. Une différence clé entre les deux émotions est que l'anxiété est généralement associée à la possibilité de danger, tandis que l'émotion de la peur est évoquée face au danger réel. La difficulté pour tous ceux qui font face à l'anxiété quotidienne, c'est que dans les situations de niveaux élevés d'anxiété, nous commençons à répondre à la possibilité de danger de la même manière qu'au danger réel.

Êtes-vous une personne anxieuse ?

Avant de commencer à écrire ce livre, j'aurais dit que j'étais juste "un peu" sujette à l'anxiété. Mais je me suis aperçue, après l'avoir terminé, que je ressens au quotidien une énorme quantité d'anxiété que je cache aussi bien à moi-même qu'au monde qui m'entoure. Cette prise de conscience est devenue une sorte d'arme secrète parce que je pouvais utiliser, et tester sur moi-même, toutes les approches et outils décrits pour faire diminuer le volume de votre anxiété. J'ai donc pu explorer d'une manière nouvelle et profonde, et regarder en face mes propres émotions d'anxiété. Ça a été pour moi une grande leçon. Vous pouvez, vous aussi, partir à la découverte de cette

anxiété qui vous traverse, pour mieux comprendre ce qu'elle vous dit à la fois sur ce que vous appréciez et sur ce que vous ne valorisez pas dans votre existence. À elle seule, cette étape a complètement changé ma vie.

Que se passe-t-il d'un point de vue neurobiologique quand l'anxiété apparaît ?

Généralement, l'amygdale s'active. Cette structure cérébrale détecte les menaces, ainsi que les situations incertaines qui stimulent souvent l'émotion de l'anxiété. Le problème est que lorsque ce niveau d'anxiété et d'activation de l'amygdale devient élevé, il peut désactiver la partie du cortex préfrontal qui est nécessaire à la prise de décisions. Vous perdez par conséquent cette capacité au moment où vous en avez le plus besoin. Parallèlement à l'amygdale, s'active votre système de combat ou de fuite (c'est-à-dire une réponse de stress), qui augmente votre fréquence cardiaque ainsi que votre respiration et vous prépare à l'action. L'anxiété a donc des effets immédiats sur votre cerveau et votre corps.

Comment savoir que l'on passe d'une anxiété "normale" dans un monde moderne tel que le nôtre, à une anxiété plus problématique ?

Elle existe sur un large spectre allant de la petite anxiété à l'anxiété clinique ou pathologique. L'anxiété passe à ce dernier stade lorsqu'elle vous empêche de vivre votre vie normalement. Si vous vous sentez anxieux à longueur de temps à cause des restrictions causées par la

pandémie, des défis à relever au travail, dans votre famille ou des soucis financiers, cela draine à la fois votre énergie et votre enthousiasme, et pourtant il s'agit d'exemples d'anxiété quotidienne. Dans le cas où vous ne pourriez plus quitter votre maison pour aller travailler ou prendre soin de vos proches, on parlerait alors plutôt d'anxiété clinique.

Existe-t-il un moyen de ne plus jamais ressentir d'anxiété ?

Malheureusement, je dois vous dire que c'est utopique. L'anxiété est une émotion humaine normale qui a évolué pour nous protéger, nous orienter vers un danger possible et nous rappeler ce qui est important pour nous. Par conséquent, il est impossible de la faire disparaître de nos vies. L'autre question que vous devez vous poser est la suivante : « *Voudriez-vous vraiment ne ressentir tout le temps que du bonheur ?* » Rappelez-vous que la gamme et la complexité de notre kaléidoscope d'émotions humaines sont l'un des éléments les plus caractéristiques de notre évolution. De plus, ces émotions difficiles ou inconfortables sont précisément ce qui nous permet d'apprécier et de profiter de nos états émotionnels les plus positifs ! Dans ce cas, l'équilibre émotionnel – ressentir et apprécier tout le spectre de nos émotions – est la condition la plus saine pour nous.

Quelles activités pratiquez-vous au quotidien pour éviter le stress ?

Chaque jour, je commence par méditer tout en brassant et en buvant du thé. Ce type d'exercice, d'une durée de 30 à 40 minutes, m'a été enseigné par un moine

qui a étudié la “culture du thé” dans le monde entier. Cela me calme et me permet d'entamer la journée en me concentrant sur le moment présent. Ensuite, je fais 30 à 45 minutes d'activité physique, soit un cours de cardio-poids, de kickboxing, de yoga ou de stretching. Puis, je prends mon petit-déjeuner. J'adore cette routine matinale à laquelle je suis fidèle 7 jours sur 7. Pour moi, les jours de repos et les jours de travail commencent de la même manière avec une quantité de sommeil similaire. Je reste ainsi en forme, active et productive.

De quelle façon pouvons-nous faire de l'anxiété une source d'énergie ?

Un outil puissant, dont je parle dans mon livre et qui vous aidera à transformer votre anxiété en un super-pouvoir, est la productivité. Elle provient d'un élément commun d'anxiété qui est la liste de “et si...”. Et si je n'étais pas retenu pour cet emploi ? Et si je n'obtenais pas d'augmentation ? Et si je ne terminais pas mon rapport à temps ? Tous ces soucis ont une place importante dans votre vie, ils vous tiennent à cœur. Le mouvement de ju-jitsu [*irises*] que je vous propose est de changer votre liste de “et si...” en une liste “choses à faire”. Reliez une action à chacun des points de votre liste de “et si...”. Dans le cas du rapport, vous pouvez par exemple demander de l'aide à quelqu'un, faire des recherches sur le sujet ou passer une heure complète à travailler dessus sans être dérangé. Avec ce super-pouvoir, votre forme particulière d'anxiété deviendra à coup sûr une source de productivité dans votre vie.

Qu'est-ce que la plasticité cérébrale et quel rôle joue-t-elle pour nous dans cette redécouverte de l'anxiété ?

La plasticité cérébrale fait référence à la découverte que le cerveau humain adulte a la capacité d'apprendre et de modifier ses circuits. Nous nous intéressons à la plasticité cérébrale positive – à travers laquelle nos circuits cérébraux changent d'une manière qui nous aide dans notre quotidien –, mais il existe aussi une plasticité cérébrale qui provoque des changements dans les circuits cérébraux d'une manière qui n'est pas adaptable à nos vies. S'exercer à utiliser les activations cérébrales qui accompagnent l'anxiété afin de changer notre point de vue sur certains événements, apprendre de nos erreurs et apprécier comment chaque moment de stress peut nous aider à mieux nous adapter au prochain qui se présentera : voilà le pouvoir de la plasticité cérébrale face à l'anxiété.

Quels sont les effets néfastes et positifs de l'anxiété sur notre santé, à court et long terme ?

À court terme, l'anxiété active notre système de stress qui nous prépare à nous battre ou à nous enfuir. Mais pour être plus précis, elle augmente la fréquence cardiaque et déplace le sang du système digestif et reproducteur vers les muscles. Cela peut être essentiel pour notre survie, même si ce bruit que nous entendons n'est pas toujours celui d'un voleur qui attend derrière la porte d'entrée. Mais les niveaux élevés d'anxiété que l'on peut ressentir à l'égard de toutes les mauvaises choses qui pourraient survenir (la fameuse liste "et si...") entraînent une activité constante de

notre système de stress. Ce qui conduit, avec le temps, à des problèmes cardiaques, à des troubles digestifs et reproductifs ainsi qu'à des dommages au niveau de deux zones clés du cerveau, l'hippocampe, important pour la mémoire à long terme, et le cortex préfrontal, essentiel à l'attention et la prise de décisions.

Comment s'y prendre concrètement pour profiter d'une bonne influence de l'anxiété ?

Comme je le souligne dans mon livre, il y a trois étapes pour vous aider à tirer parti de votre anxiété. Tout d'abord, vous pouvez apprendre à diminuer votre niveau général d'anxiété en utilisant les nombreux outils scientifiques que je détaille. La deuxième étape consiste à apprendre ce que votre anxiété vous dit exactement à propos de votre vie et que vous considérez comme important. En d'autres termes, vous devez regarder au-delà des sentiments inconfortables que l'anxiété apporte et écouter les signaux d'avertissement qu'elle vous donne. Dans la troisième étape, vous êtes amenés à exploiter les super-pouvoirs de votre forme spécifique d'anxiété – je décris chacun d'entre eux dans mon ouvrage. Nous avons précédemment évoqué celui de la productivité, c'est-à-dire transformer une liste de "et si..." en une liste d'actions à mener. Un autre super-pouvoir serait par exemple celui de l'empathie, avec l'idée d'utiliser votre anxiété afin d'aider quelqu'un d'autre qui se trouve dans la même situation. Si vous suivez ces étapes pour transformer votre "mauvaise" anxiété en "bonne" anxiété, vous profiterez d'une vie plus épanouie, plus créative et moins stressante dans l'ensemble. C'est mon souhait et celui de tous mes lecteurs. ≈

stress. À l'instar d'un voilier qui a besoin du vent pour avancer, le cerveau/corps a besoin d'une force extérieure qui le pousse à évoluer, à s'adapter et à ne pas mourir. Quand il y a trop de vent, le bateau prend de la vitesse, ce qui est dangereux dans la mesure où il peut à tout moment chavirer et sombrer. De même, lorsque le cerveau/corps est soumis à trop de stress, il commence à réagir de manière négative. A contrario, un cerveau/corps qui n'est pas suffisamment exposé à un stress se stabilise et « se la coule douce ». D'un point de vue émotionnel, cette stabilisation peut être perçue comme de l'ennui ou un manque d'intérêt. D'un point de vue physique, elle peut s'apparenter à un arrêt de la croissance. Lorsque le cerveau/corps n'a ni trop ni pas assez de stress mais juste ce qu'il lui faut, il fonctionne de manière optimale. En revanche, quand il n'est soumis à aucun stress, il fait du sur-place, comme un voilier privé de vent.

Dans tous les systèmes du corps, quels qu'ils soient, cette relation au stress est impliquée dans l'homéostasie de l'organisme. Lorsque nous subissons trop de stress, l'anxiété nous pousse à faire des ajustements qui nous permettent de retrouver une harmonisation et un équilibre interne. Lorsque nous avons juste le type ou la quantité de stress qu'il nous faut, nous parvenons à un certain équilibre et

accédons à cette sensation de bien-être que nous recherchons en permanence. L'anxiété agit de même sur le cerveau/corps : c'est une indication dynamique qui nous fait savoir où nous nous situons selon que nous sommes ou non exposés à un stress.

Lorsque j'ai commencé à changer mon mode de vie en méditant, en mangeant sainement et en pratiquant régulièrement une activité physique, mon cerveau/corps a procédé à des ajustements et s'est adapté. Les voies neuronales associées à l'anxiété se sont recalibrées et je me suis sentie

en pleine forme !
Mon anxiété a-t-elle disparu ? Non. Mais elle s'est manifestée différemment parce que je répondais au stress de manière plus positive.

Et c'est exactement comme ça que l'anxiété que

nous essayons d'éviter et dont nous cherchons à nous débarrasser devient à la fois instructive et bénéfique. En me basant sur mon expérience et ce que m'avaient permis de comprendre les neurosciences, j'ai certes compris que je devais agir pour être mieux mentalement – avoir une activité physique, un sommeil de bonne qualité, une alimentation équilibrée et des pratiques sollicitant le cerveau et le corps – mais aussi que je devais prendre du recul par rapport à l'anxiété et apprendre à structurer ma vie afin d'appréhender, voire me féliciter, de ces choses qui sont au cœur de mes états

« Lorsque le cerveau/corps n'a ni trop ni pas assez de stress mais juste ce qu'il lui faut, il fonctionne de manière optimale. »

WENDY SUZUKI

Votre anxiété est un super pouvoir

Comment s'en servir pour améliorer sa vie



Votre anxiété est un super pouvoir

Wendy Suzuki

Le livre

Puisque espérer voir disparaître à jamais notre anxiété est vain, pouvons-nous davantage tenter de l'éviter ? Pour Wendy Suzuki, mieux vaut, pour nous approcher d'un état de sérénité, apprendre à canaliser notre anxiété – qui est essentielle à notre survie – et à l'utiliser pour développer des compétences encore endormies en nous, et booster tout simplement notre potentiel et notre énergie.

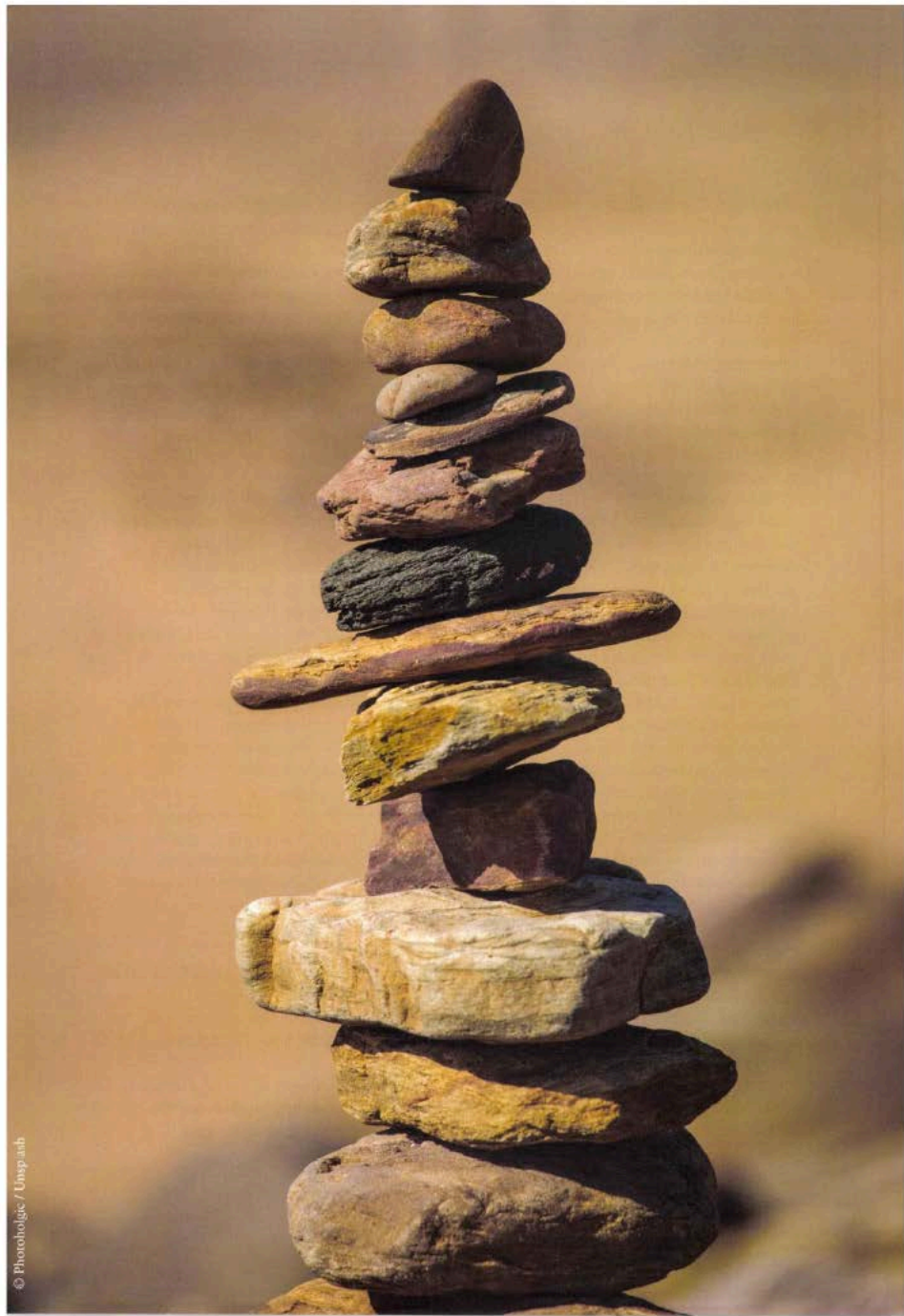
19,90 €, Éditions *Marabout*, avril 2022.

L'autrice

Docteur ès sciences, Wendy Suzuki dirige un laboratoire de recherche à l'université de New York, où ses travaux ont été couronnés de nombreuses récompenses, notamment du prestigieux Troland Research Award de l'Académie nationale des sciences des États-Unis.

Elle a notamment consacré ses recherches à la manière dont l'entraînement physique et la gestion de l'anxiété peuvent améliorer les facultés cognitives et émotionnelles.

Elle est aussi l'aussi l'autrice du livre *Bouge ton cerveau* (2016).



d'anxiété. Car il faut en passer par là pour que l'anxiété nous soit bénéfique. Les recherches que j'ai menées à l'université de New York m'ont permis d'identifier les éléments (notamment les exercices physiques, la méditation, les siestes, les stimuli sociaux) qui non seulement diminuent l'anxiété mais qui, par ailleurs, stimulent les états émotionnels et cognitifs qui subissent le plus les effets de l'anxiété, à savoir la concentration, l'attention, la dépression et l'animosité.

Vous expliquer, à vous lecteur, comment fonctionne l'anxiété est devenu le sujet – et la promesse – de ce livre. Je veux que vous sachiez quelles sont les répercussions de l'anxiété sur le cerveau et le corps et qu'ensuite vous utilisiez ce savoir pour vous sentir mieux, avoir des pensées plus claires, être plus productif et plus efficace. Au fil des pages, vous découvrirez comment mettre à profit les processus neurobiologiques sous-jacents à l'anxiété, à l'inquiétude et au malaise émotionnel pour mettre en place de nouvelles voies neuronales et de nouvelles manières de penser, de ressentir, de vous comporter, qui vous permettront de changer votre vie.

Grâce à la capacité d'adaptation qui est la nôtre, nous avons le pouvoir de changer et de contrôler nos pensées, nos sentiments, nos comportements et les relations que nous entretenons avec nous-mêmes mais aussi avec les autres. Lorsque vous adoptez des stratégies qui utilisent à bon escient les réseaux neuronaux de l'anxiété, vous favorisez l'activation de votre cerveau/corps. Au lieu de subir l'anxiété, utilisons-

la! Faisons en sorte que l'anxiété devienne un outil qui stimule fortement notre cerveau et notre corps avec des répercussions aussi bien sur le plan émotionnel que sur les plans cognitif et physique. Utilisons ce que j'appelle les super pouvoirs de l'anxiété pour mieux réfléchir, mieux nous concentrer et faire d'une vie on ne peut plus ordinaire une vie extraordinaire.

L'objectif de ce livre est de reprendre tout ce que nous savons sur la neuroplasticité afin que chacun mette en place la stratégie qui lui convient le mieux pour gérer une situation de stress, considérer l'anxiété comme un signal d'alarme et une occasion d'utiliser au mieux cette énergie. Dans la mesure où l'anxiété ne se manifeste pas exactement de la même manière chez les uns et les autres, la plasticité cérébrale positive n'aura pas le même effet positif chez tout le monde. Lorsque vous aurez compris comment vous réagissez, comment vous gérez un désagrément et comment vous arrivez en général à surmonter un stress pour atteindre un équilibre homéostatique, vous saurez quels sont les super pouvoirs de l'anxiété qui vous sont propres. L'anxiété peut être une bonne ou une mauvaise chose, cela dépend entièrement de vous.

La boîte à outils pour calmer votre anxiété

Découvrez vos racines

Reprenez la liste des cinq éléments qui déclenchent le plus d'anxiété chez vous et repensez aux situations qui

Introduction

[...]

Découvrir que l'anxiété n'était pas immuable mais pouvait évoluer voire changer m'a littéralement bluffée. Nul n'est immunisé contre l'anxiété qui, inévitablement, fait partie de la vie. C'est lorsque j'ai compris ce qu'est véritablement l'anxiété que j'ai cessé de lutter contre. Au lieu de chercher à tout prix à l'éviter, à l'éradiquer, à l'ignorer ou à la terrasser, j'ai appris à *me servir de l'anxiété pour que ma vie soit meilleure*. Quel soulagement ! Comme tout un chacun, je connaîtrai toujours des moments d'anxiété, mais ce qui a changé, c'est qu'aujourd'hui je sais que faire des pensées négatives qui viennent perturber mon esprit tel un colocataire dont on voudrait se débarrasser. Je sais reconnaître les signaux et agir en conséquence afin de tempérer les choses, de calmer mon corps et d'apaiser mon esprit de manière à pouvoir de nouveau avoir les idées claires et être capable de me concentrer. Et croyez-moi, ma vie a changé du tout au tout sur les plans personnel, professionnel et, cela ne fait aucun doute, émotionnel. Mon travail me donne de la satisfaction et j'y trouve un sens. J'ai enfin réussi à établir un équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie privée ce qui, jusqu'alors, m'avait toujours paru impossible. J'arrive à m'amuser et à m'accorder des moments de plaisir, à me détendre suffisamment pour pouvoir réfléchir à des choses qui sont vraiment importantes à mes yeux. J'aimerais

tellement qu'il en soit de même pour vous.

Nous avons tendance à penser que l'anxiété est un état psychique négatif car nous l'associons uniquement à des sentiments négatifs et désagréables, qui nous donnent l'impression de ne plus rien contrôler. Or nous pouvons changer notre manière de considérer l'anxiété. Il suffit pour cela d'être plus ouverts, objectifs et d'essayer de comprendre plus précisément les processus neurobiologiques sous-jacents, en prenant en compte les modèles de réponse qui dictent nos pensées, nos sentiments et nos comportements sans même que nous en ayons conscience. Si vous êtes angoissé à l'idée de parler en public, votre cerveau/corps va plus ou moins déclencher toujours la même réponse – à moins que, consciemment, vous ne fassiez en sorte de vous comporter différemment. Or je sais, preuves à l'appui, que nous pouvons agir sur l'anxiété et faire qu'elle soit positive.

Cette interaction dynamique entre le stress et l'anxiété a toujours eu pour moi un sens car elle m'a ramenée au domaine principal de mes recherches en neurosciences, à savoir la neuroplasticité. La plasticité du cerveau ne signifie pas que le cerveau est fait de plastique, mais qu'il peut s'adapter en fonction de l'environnement (de manière salutare ou préjudiciable). Mes recherches pour mieux comprendre ce que sont la cognition et l'humeur partent du principe que le cerveau est un organe extrêmement adaptatif qui a besoin de stress pour rester en vie. Autrement dit, nous avons besoin de

sont à l'origine de cette angoisse. D'où vient-elle ? Connaissez-vous d'autres personnes autour de vous qui ressentent cette même anxiété ? Dans quelles autres situations sentez-vous le stress monter en vous ? La peur de manquer d'argent vous a-t-elle été transmise par vos parents ? Celle de vous exprimer en public est-elle liée à un événement douloureux que vous avez vécu à l'école primaire ? Même l'anxiété que l'on retrouve chez nombre d'individus a toujours une origine bien spécifique. Donnez libre cours à vos pensées et laissez remonter en vous cet événement. Une fois cette étape franchie, lancez-vous le défi suivant : visualisez de nouveau la scène (cette personne tyrannique qui se moquait de tout ce que vous disiez) ou repensez à cette croyance ancrée en vous (l'argent ne tombe pas du ciel) en portant un autre regard sur la situation. Par exemple, ne faites pas une généralité des moqueries que vous avez endurées enfant, mais considérez cette situation comme un fait isolé. Dites-vous que vous avez des choses intéressantes à dire, des choses importantes. Quant à la peur de manquer d'argent, faites un travail sur vous jusqu'à ce que vous compreniez que vous avez largement de quoi vivre. Identifier précisément la pensée qui génère votre anxiété est un outil qui ne se met pas en place en un clin d'œil mais qui nécessite un peu de temps. Cette première étape est toutefois indispensable.

Donnez de l'énergie à votre cerveau

Plusieurs études ont montré que lorsque notre alimentation est saine et

riche en nutriments et lorsque notre taux de glucose n'est ni trop haut ni trop bas, nous avons plus de chances d'être en bonne forme physique et d'avoir les idées claires. Manger nourrit le corps et le cerveau. De même, se priver de certains aliments, suivre un régime amaigrissant et, par conséquent, créer un manque ne fait qu'amenuiser notre contrôle sur notre vie et augmenter notre anxiété. En effet, certains aliments contiennent de bonnes graisses qui, preuves à l'appui, apaisent le cerveau et lui donnent l'énergie dont vous avez besoin pour gérer votre anxiété. Ci-après, deux stratégies faciles à mettre en place qui vous aideront à transformer l'anxiété négative en anxiété positive :

1. au quotidien, augmentez votre consommation de légumes et diminuez l'apport en protéines et en céréales ;
2. privilégiez les collations qui ont des effets positifs sur l'humeur : avocat seul ou avocat et saumon sur une tartine grillée ; granola avec myrtilles, noix de pécan, graines de citrouille, noix, flocons d'avoine grillés ; et mon préféré, yaourt nature bio avec grué de cacao saupoudré sur le dessus. =

© Avec l'aimable autorisation de Hachette Livre (Marabout), 2022.