

psychologies

juin 2022

5,90 €

AGIR SUR SA VIE

Izïa Higelin

« J'apprends à être tendre avec moi »

Montaigne,
un thérapeute moderne

TDI :
ils vivent avec
plusieurs personnalités
dans la tête

12
clés
pour ne pas
gaspiller
votre énergie

DOSSIER

Le
bonheur
malgré
tout

Nos nouvelles priorités





le bonheur malgré tout

nos nouvelles priorités

C'est un tourment, une inquiétude qui nous trotte dans la tête – et dans ce rayon-là, en ce moment, l'offre est bien fournie. Wendy Suzuki appelle cet état « anxiété du quotidien ». Sans être traumatique, il a tout de même le pouvoir de nous gâcher la vie. Ou, au contraire, affirme la neurologue, celui de nous stimuler ! À condition d'actionner les bons leviers. Tisser des liens authentiques avec soi, avec les autres, se réinventer, créer... Ces deux dernières années, nous avons expérimenté de nouvelles voies d'accès au bonheur, cultivons-les.

ILLUSTRATIONS ÉRIC GIRIAT



« une bonne anxiété développe notre capacité au bonheur »

Comment une inquiétude sourde qui perturbe les jours et les nuits peut-elle être un tremplin idéal vers la joie ? Les réponses et les explications de la neuroscientifique américaine Wendy Suzuki, qui vient de publier *Votre anxiété est un super pouvoir*.

PROPOS RECUEILLIS
PAR HÉLÈNE FRESNEL

Un ballet surréaliste de psychiatres en blouse blanche criant « Je suis fort.e ! » en balançant des uppercuts dans le vide... La scène n'est pas tirée d'un épisode de la série des *Monty Python's Flying Circus*, mais s'est déroulée dans l'air doux d'une fin d'après-midi printanière à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, dans le service du Pr Philippe Fossati, connu pour ses travaux sur la dépression et ses recherches sur nos systèmes de croyances. Lors d'une conférence, Philippe Fossati et son équipe ont accepté de mettre en pratique un exercice proposé par Wendy Suzuki, neuroscientifique américaine. Dans son nouveau livre, elle explique comment il est possible de développer sa capacité au bonheur en s'appuyant sur ce que beaucoup vivent comme un handicap. L'anxiété à laquelle Wendy Suzuki consacre ses recherches est

WENDY SUZUKI

Directrice d'un laboratoire de neurosciences à l'université de New York (NYU), cette professeure mène des travaux sur la plasticité cérébrale.

« légère ». Autrement dit, elle ne concerne pas les troubles anxieux cliniques lourds, mais plutôt cette inquiétude sourde qui s'est développée ces dernières années avec la pandémie et la guerre, et qui, si elle n'empêche pas de se lever le matin ou de sortir de chez soi, pèse sur nos existences. Voici son analyse et ses recommandations pour passer des tourments à la joie.

Quelle définition la neuroscientifique que vous êtes donne-t-elle de l'anxiété ?

W.S. : Je suis effectivement scientifique, et ma définition n'est pas la même que celle que peut en donner par exemple la psychanalyse, qui envisage l'anxiété dans un rapport à l'histoire de chacun. De mon point de vue, l'anxiété est une réponse psychologique et physiologique à un stress, à une menace réelle ou imaginaire. C'est une forme d'énergie, une réaction chimique face à une situation. Je décortique le processus neurobiologique automatique à sa source, et ses conséquences dans notre cerveau et notre corps : augmentation des taux d'adrénaline et de cortisol, augmentation et perturbations du rythme cardiaque, dilatation des pupilles, contractions musculaires... Je m'intéresse plus spécifiquement à l'anxiété du quotidien, pas aux troubles cliniques : trouble anxieux généralisé, anxiété sociale, TOC, phobies et stress post-traumatique.

Qu'est-ce que l'anxiété du quotidien ?

W.S. : Une inquiétude qui ne vous empêche pas de mener une vie à peu près normale. En fait, les mécanismes biologiques sont les mêmes quel que soit votre type d'anxiété, mais cette dernière ne s'exprime pas de la même manière : dans le cas des troubles cliniques et pathologiques, son expression prend des formes handicapantes. Pas l'anxiété du quotidien, qui surgit dans des situations incertaines. Et on peut dire que nous sommes gâtés en ce moment. C'est tout notre rapport au monde et à nous-mêmes qui est bouleversé. Notre survie est conditionnée par la stabilité de notre environnement. Or, à l'heure actuelle, nous manquons de repères.

Vous assurez qu'il existe une bonne anxiété...

W.S. : Pourquoi envisageons-nous l'anxiété comme forcément nocive ? Parce qu'elle peut être désagréable à vivre. Les taux trop élevés de cortisol dans

le corps et ceux trop bas de dopamine ou de sérotonine perturbent notre sommeil, notre capacité de concentration, notre humeur...

Nous nous projetons dans un avenir sombre, nous ne parvenons plus à jouir du moment présent, à être heureux, à envisager le monde comme une

source inépuisable de possibilités et de plaisirs à découvrir. Pourtant, l'anxiété n'est qu'un signal ni bon ni mauvais au départ, un signal destiné à tort ou à raison à actionner en nous une alarme. Si nous parvenons à la maintenir à un niveau supportable, à faire descendre ses manifestations à un niveau faible, elle devient bénéfique. Une bonne anxiété, c'est cela : une inquiétude légère qui ne vous paralyse pas, mais vous stimule. Elle ne vous transforme pas en angoissé chronique, ne provoque pas de troubles de l'attention, de ruminations qui vous réveillent la nuit. Elle développe notre capacité au bonheur.

Comment atteindre ce juste niveau et cultiver sa capacité à être heureux ?

W.S. : Il existe plusieurs stratégies. La première, extrêmement efficace, consiste à bouger votre corps. Chaque fois que vous le faites, des substances neurochimiques sont libérées dans le cerveau : dopamine, sérotonine, noradrénaline, endorphines, toutes ces substances augmentent la sensation de bonheur, tout en faisant baisser le niveau d'anxiété et celui des hormones qui y sont associées. Concrètement, il suffit de marcher dix minutes à un rythme soutenu pour se sentir bien et faire baisser la pression quand on est inquiet. La bonne nouvelle, c'est que l'effet est immédiat. La moins bonne, c'est qu'il est court et ne dure qu'une à deux heures maximum. Pour modifier durablement son état neurochimique et son humeur, il est nécessaire de pratiquer cet effort quotidiennement pendant au moins trois mois. Plusieurs études ont montré l'efficacité de cette stratégie sur les dépressions légères. Elle serait équivalente à celle d'une prise d'antidépresseurs classiques. L'idéal est de parvenir à quarante-cinq minutes de marche active quotidienne, mais dix minutes suffisent pour obtenir des résultats. Trente minutes d'exercices cardio-vasculaires donnent également d'excellents résultats sur l'humeur, ainsi que sur les fonctions cognitives : l'attention et la mémoire à long terme sont stimulées par les poussées de rythme ...



... cardiaque. J'ai mené plusieurs expériences, et démontré que deux à trois pratiques hebdomadaires d'exercices cardio-vasculaires améliorent l'attention, la mémoire à long terme et l'humeur.

« UN, NE RESTEZ PAS INACTIF. DEUX, MÉDITEZ. TROIS, DISCUTEZ AVEC UN AMI ET DEMANDEZ-LUI DE VOUS PARLER DE VOS TALENTS »

Selon vous, le bonheur dépendrait donc essentiellement de notre mode et de notre hygiène de vie ?

W.S. : Bien sûr que non ! Notre histoire personnelle, nos liens affectifs, notre estime de soi jouent aussi un rôle capital. Ni le sport ni la méditation ne peuvent remplacer cela. J'attache beaucoup d'importance au regard que nous portons sur ce qui nous est arrivé : quel récit en faisons-nous ? Comment nous racontons-nous notre propre histoire ? Quel regard portons-nous sur nous-mêmes ? Si vous vous pensez nul, incapable d'être aimé, vous pouvez toujours être un grand athlète, ça ne vous empêchera pas d'être déprimé. J'ai expérimenté cela à titre personnel. Si vous regardez mon CV, je suis professeure de neurosciences dans

une prestigieuse université, je devrais être à l'aise avec moi-même, plutôt sûre de moi. Eh bien, j'ai été la personne la plus dure avec moi-même que j'aie jamais rencontrée. Je n'ai eu de cesse de m'abîmer et de me dénigrer pendant de nombreuses années. J'appelais cela du perfectionnisme. C'était ma stratégie. Je me disais : « Si je suis perfectionniste avec moi-même, tout va bien se passer. » C'était évidemment le contraire qui se produisait, et j'ai beaucoup échoué sur tous les plans. Comme je me dévalorisais, je me décomposais aux examens, aux concours. J'étais extrêmement anxieuse, complexée et triste. Je me suis laissée grossir et, en quelques années d'études, j'ai pris seize kilos. J'étais à la fois très malheureuse, isolée et sans amis. Je passais mon temps à travailler sans obtenir des résultats exceptionnels.

Quel a été le déclic ?

W.S. : Mon corps. Plus exactement, mon reflet dans le miroir. Un matin, je me suis regardée et je me suis dit que ça ne pouvait plus durer, qu'il fallait un changement physique. Je ne savais pas comment me faire des amis, et je me suis dit que si j'allais dans une salle de gym, les choses allaient peut-être changer un peu. Ce fut le cas. Je me suis aperçue que, chaque fois que je sortais de mon cours de danse, je me sentais mieux, plus heureuse, plus sympa. Je m'ouvrais, devenais curieuse des autres et de moi-même. En un an et demi, j'ai perdu les kilos qui s'étaient accumulés. Mon humeur passant de la tristesse à la joie après le sport m'a intriguée. J'ai décidé d'enquêter là-dessus dans mon laboratoire à l'université et découvert en fait que, chaque fois que je bougeais, je me donnais un bain moussant de substances neurochimiques. J'allais mieux.

Votre pratique sportive était un peu particulière, n'est-ce pas ?

W.S. : Oui, c'est une discipline qui s'appelle l'Intensati. Elle consiste à enchaîner des mouvements physiques inspirés de la danse, de la boxe, du yoga, et à les associer avec des phrases positives qui sont comme de petits mantras que vous lancez à voix haute. C'est très émouvant quand vous prononcez ces mots. La première fois que je les ai énoncés, c'était une phrase du type : « Moi, je suis forte ! » Je me suis demandé : « T'es-tu déjà dit cela à toi-même ? » La réponse était non, évidemment. Je ne suis pas la seule. C'est le cas de beaucoup d'entre nous. Quand vous associez un



à lire

Votre anxiété est un super pouvoir
de Wendy Suzuki
Comment bien utiliser l'anxiété pour améliorer notre vie
(Marabout, 224 p., 19,90 €).

mouvement du corps à une phrase-mantra, quelque chose s'ouvre vraiment en vous. C'est le fait de faire des déclarations qui est puissant dans ce cours. La verbalisation, c'est vraiment le génie créatif de Patricia Moreno, la femme qui a mis au point cette discipline et qui vient malheureusement de disparaître. Elle était très douée pour rédiger ces informations positives qu'elle changeait chaque mois. Elle écrivait ce qu'elle avait besoin de dire et d'entendre. Cela m'a tellement passionnée que je me suis formée à l'Intensati. Et pendant sept ans, j'ai donné un cours gratuit par semaine à mes collègues et à mes étudiants de l'université de New York.

Quels conseils donnez-vous à ceux qui ne vont pas bien en ce moment ?

W.S. : Un, ne restez pas inactif. Demandez-vous ce que vous aimez faire et ce qui nécessite de bouger : promener le chien, danser avec des amis, jardiner... Commencez avec quelque chose que vous aimez déjà. Faites très court. Dix minutes par jour suffisent. Deux, méditez, mais ne vous mettez pas la pression. Commencez sur de très courtes durées, là aussi : trente secondes, une minute pendant laquelle vous vous concentrez sur votre propre respiration. Vous ressentirez un petit moment de calme, de paix. Trois, discutez avec un ami que vous respectez, que vous trouvez intelligent, et demandez-lui de vous parler honnêtement de vos talents, de ce qu'il pense que vous savez faire. On ne fait l'éloge des gens que quand ils sont morts ! C'est insensé ! Quelles sont vos qualités ? La plupart des gens ne le savent pas parce qu'on ne le leur a jamais dit. Que vont dire de vous vos proches quand vous aurez disparu ? Les cimetières sont remplis de gens utiles et merveilleux ! Ce serait bien de savoir qu'on pensait cela de vous avant de mourir, non ? ●