



ANXIÉTÉ

L'anxiété, silencieuse ou visible, nous touche toutes et tous. Ce document est un partage personnel et concret pour mieux la comprendre, reconnaître ses déclencheurs, et proposer des pistes de régulation adaptées au quotidien.



C'est parce que j'ai un jour été au plus bas que j'ai réussi à prendre du recul et remettre en question ma personne, ma vie et pour finir mon bien-être. Pour remonter la pente, j'ai pris le temps de comprendre ce qui influençait mon équilibre : les habitudes, les relations, les choix, d'en mesurer l'impact. Une longue bataille à commencé... Aujourd'hui je vous transmets l'introduction de mon travail sur ce sujet pour vous aider, vous aussi, à trouver un équilibre au quotidien.

Bonne lecture ✨



COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

Selon l'Association américaine de psychologie, l'anxiété est « une émotion caractérisée par des sentiments de tension, des pensées inquiètes et des changements physiques comme l'augmentation de la pression artérielle. »

Bien que le sentiment d'anxiété soit normal, les troubles de l'anxiété impliquent des sentiments de peur excessive ou de panique. Ils poussent les personnes à éviter des situations qui déclenchent l'anxiété, influant sur leur éducation, leur travail et leurs relations personnelles.

30%

Près de 30 % des adultes sont victimes de trouble de l'anxiété dans leur vie. C'est l'un des troubles mentaux les plus communs d'aujourd'hui.

C'EST TRAITABLE

*« Rien n'est permanent dans ce monde,
pas même nos problèmes. »*





STRESS ET ANXIÉTÉ, LIÉS MAIS DIFFÉRENTS

Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à **relever les défis et à faire face aux menaces** auxquelles on est confrontés dans notre vie. C'est avant tout **une réponse à une situation identifiée** (examen, compétition, entretien, imprévu...). C'est une réaction physiologique et psychologique adaptative, qui peut être utile pour mobiliser de l'énergie et s'adapter.

Les troubles anxieux se caractérisent par une peur et une **inquiétude excessive** et par des **troubles du comportement** connexes. Les symptômes sont suffisamment graves pour entraîner un sentiment de détresse important ou des déficiences fonctionnelles majeures.

Elle est définie par l'Organisation mondiale de la santé comme le « sentiment d'un **danger imminent indéterminé** s'accompagnant d'un état de **malaise, d'agitation**, de **désarroi**, voire **d'anéantissement** ».

L'anxiété est plus **diffuse** : c'est un **état persistant** d'inquiétude, d'appréhension ou de peur disproportionnée, parfois sans déclencheur précis. Elle peut rester même après que la source de stress ait disparu, ou surgir sans cause claire.

- Le stress peut **déclencher** de l'anxiété (par exemple un stress prolongé qui finit par alimenter une anxiété chronique).
- Mais l'anxiété n'est pas seulement une réponse au stress : c'est **une expérience émotionnelle autonome**, qui peut exister même en l'absence de situation stressante identifiable.



L'ANXIÉTÉ SILENCIEUSE

1

- **Une forme d'anxiété peu visible**

Tu sembles fonctionner, mais tu ressens une tension intérieure constante : fatigue chronique, perfectionnisme, isolement, hypercontrôle...

2

- **Surcharge mentale orageuse**

Des pensées envahissantes, une confusion intérieure, comme si ton cerveau tournait à plein régime sans que cela se voie.

3

- **Hypercontrôle (ou fonctionnement automatique)**

Tu contrôles tout pour maintenir une apparence calme, parfois jusqu'à l'épuisement, sans laisser transparaître ce que tu traverses.

4

- **Isolement émotionnel**

Malgré des interactions, tu es détaché(e) émotionnellement, comme en pilotage automatique. Tu continues malgré tout.

Ce qui importe : rendre visible ce qui reste souvent vécu en solitaire, et offrir un espace de reconnaissance et de libération.

Erreurs à éviter pour ne pas aggraver la situation

1

- Ignorer ou minimiser ce que tu ressens, alors que l'intensité intérieure est réelle.
- Tenter de maîtriser ou lutter contre l'anxiété avec force, au lieu de l'accueillir doucement.

2

- Te rassurer par des distractions superficielles, ce qui peut finalement renforcer le malaise.

Calmer (doucement et efficacement)

1

- Accueillir la sensation intérieure avec bienveillance : reconnaître ce que tu vis est déjà un acte apaisant.

2

- Adopter des outils adaptés pour apaiser en douceur. Boîte à outils dans quelques pages.

3

- Se reconnecter à un ancrage corporel, même minime (respiration, scan corporel, pause consciente) pour sortir du chaos intérieur et amenant son point d'attention ailleurs.

4

- Ne pas t'exclure : rappeler que tu n'es pas seul(e), que d'autres vivent la même chose, et qu'il y a des ressources concrètes à activer

LES DÉCLENCHEURS D'ANXIÉTÉ

1

Facteurs internes

- Pensées automatiques négatives
- Manque de confiance en soi / peur du jugement
- Fatigue
- Surcharge mentale
- Comparaisons



LES DÉCLENCHEURS D'ANXIÉTÉ

2

Facteurs externes

- Environnement (familiale, travail, réseaux sociaux)
- Relations toxiques ou comparaisons
- Habitudes de vie (manque de sommeil, caféine, hyperstimulation)
- Pression sociale, comparaisons, attentes élevées.

Les déclencheurs varient selon les contextes, profession, environnement scolaire, vie familiale.



AGIR

Éviter / réduire les déclencheurs

Hygiène de vie

- Notre corps et notre esprit sont intimement liés. Une hygiène de vie équilibrée ne supprime pas l'anxiété, mais elle réduit le terrain favorable à son apparition.

Le sommeil

Un manque de sommeil augmente la **sensibilité au stress** et diminue la capacité à **réguler les émotions**.

La recherche montre que dormir moins de 6h par nuit double le risque d'anxiété.

- Se coucher et se lever à heures régulières.
- Éviter les écrans 1h avant le coucher (on en reparle après).
- Créer un rituel apaisant : lecture calme, respiration, étirements doux. Personnellement maintenant j'arrête les écrans 30mn à 1h avant d'aller dormir, je range un peu, je m'étire, je fais des calins à mon chien et je lis juste avant de dormir.

L'alimentation

- Éviter / diminuer les aliments stimulants (caféine, sucre raffiné, alcool) qui accentuent l'agitation, les palpitations ou les pensées rapides = déclencheurs directs de l'anxiété.
- À l'inverse, une alimentation équilibrée stabilise l'énergie et l'humeur. (sujet hyper intéressant)
- Favoriser une alimentation riche en oméga-3 (poissons gras), en magnésium (oléagineux, légumes verts, chocolat noir) et en tryptophane (banane, dinde, œufs), qui favorisent la régulation émotionnelle.
- Bien s'hydrater pour éviter la fatigue et la nervosité.
- Le sucre = un shoot de dopamine + pic de glycémie qui retombe ensuite brutalement = fatigue, irritabilité et baisse d'humeur. J'ai remarqué chez moi que c'était un cercle vicieux, je veux manger mes émotions donc je mange sucré, ça me fait du bien puis plus du tout et pour compenser et bien... je remange du sucre! en revanche il me suffit d'arrêter quelques jours et les envies disparaissent.



AGIR

Éviter / réduire les déclencheurs

Poser des limites claires

- Le manque de limites favorise la surcharge mentale et le stress chronique (ex : travail sans horaires, sur-sollicitation numérique, répondre toujours “oui” à des services/tâches).
- Délimiter les temps de travail et de repos, ne pas tout mélanger, ne pas faire un peu ci un peu ça sans les délimiter. Sinon tout s’embrouille, tu n’as pas l’impression d’avoir avancé et peut être que tu n’es effectivement pas efficace, dans les 2 cas tu nourris ton anxiété.
- Apprendre à dire non! Sans dire non à tout mais tu vois très bien ce que je veux dire... ce n’est pas être égoïste : c’est poser une limite saine. Ces “non” préservent ton énergie, te permettent de rester aligné avec tes priorités, et t’aident à être pleinement présent là où tu choisis de dire oui pour les personnes et les projets qui comptent vraiment ! Tu ne peux pas être partout à la fois.



L’activité physique

- Le sport régulier diminue les hormones de stress (cortisol) et stimule les endorphines, la dopamine et la sérotonine = effets “antidépresseurs” et anxiolytiques naturels.
- L’OMS recommande 150 minutes d’activité modérée par semaine (ex : marche rapide, vélo, natation).
- Privilégier une activité que tu aimes (pas besoin de performance, la course c’est top mais attention aux dérives comme “strava”! C’est de ton corps et ton esprit qu’il s’agit, focalise toi uniquement là dessus).
- Même 15 minutes par jour de marche ou d’étirements suffisent à réduire l’anxiété. Tips : si tu fais ça dès le réveil de 1 c’est fait et de 2 commencer la journée par le mouvement et un moment calme pour toi est l’un des meilleurs conseil pour passer une bonne journée!
- Intégrer des pratiques corps-esprit : yoga, pilates, tai-chi (j’ai trop envie d’essayer), abdos hypopressif (combo gagnant, tu travailles ton périnée et transverse tout en faisant de la pleine conscience + respiration), mobilité ... = double effet physique et mental.
- Si tu es un assidu(e) dans ton sport, n’hésite pas à tester d’autres choses parfois, ou un paddle entre amis par exemple !

AGIR

Les réseaux sociaux

« Les réseaux sociaux sont comme une vitrine : on n’y voit que ce que les autres veulent montrer. Se comparer à ça, c’est comme se juger à partir d’un film monté et retouché. »

- On compare notre vie quotidienne à des vies “idéalisées” = sentiment d’infériorité, d’échec.
- Surcharge d’informations : notifications, actualités, contenus négatifs = surcharge cognitive et émotionnelle.
- Validation externe : likes, vues, commentaires = peuvent créer une dépendance à l’approbation et nourrir un manque de confiance.
- FOMO (Fear Of Missing Out) : peur de rater quelque chose = stress et agitation intérieure.

Réduire l’impact négatif

Mettre des limites

- Désactiver certaines notifications.
- Se fixer des créneaux.
- Limiter le temps d’écran (tu peux régler ça sur ton téléphone ou même sur les applications directement).

Être sélectif : les réseaux ne sont pas QUE nocif ce sont aussi des outils incroyables quand ils sont bien utilisés!

- Nettoyer son fil : se désabonner des comptes qui créent de la négativité. (ou mettre en sourdine personne n’est au courant sauf toi)
- Suivre des comptes inspirants, éducatifs, bienveillants, drôles.

Revenir à la réalité

- Rappeler que ce qui est montré = une partie choisie de la réalité, pas la vérité complète.
- Non tu n’as pas SA vie mais il n’a pas la TIENNE, et heureusement finalement !
- Si tu envies quelqu’un, regarde ce que tu as toi, l’herbe n’est pas plus verte ailleurs. MAIS si elle l’est effectivement alors tu peux t’en servir comme un levier de motivation : tu n’envies pas cette personne mais elle t’inspires. Tu ne peux pas avoir la vie d’un(e) autre, mais tu peux créer ta vie idéale à toi.
- Privilégier le contact réel, se l’imposer quand on se rend compte qu’on est trop virtuel.



DEMANDER DE L'AIDE



Parler à ses proches, juste le fait de mettre des mots dessus, de savoir que tu as quelqu'un avec qui parler peut énormément soulager. En laissant la place à cette personne dans la conversation, ça ne doit pas devenir un défouloir mais une oreille bienveillante qui sait aussi secouer le cocotier.

Si c'est persistant n'hésites pas à consulter **un professionnel** (psy, médecin). Le soutien professionnel peut faire une réelle différence. Et dans ce cas mieux vaut trop que pas assez. Tu pourras tester par exemple la **TCC (Thérapie Cognitive-Comportementale)** une thérapie structurée avec une méthodologie précise, qui est très efficace. Elle consiste à travailler sur les pensées et les comportements qui entretiennent l'anxiété. On cherche à remettre en question les pensées négatives ou irrationnelles, à les « corriger », on restructure les pensées pour diminuer l'anxiété. Je m'en sers souvent et ça a toujours fonctionné !

AGIR avec les bons outils

Beaucoup d'outils peuvent être mis en place seul, qui sont pour beaucoup mis dans la case de “la **TCC de faible intensité** (LICBT : Low-Intensity Cognitive Behavioral Therapy) et des **thérapies de “troisième vague”** (ACT : Acceptance and Commitment Therapy = Thérapie d'Acceptation et d'Engagement : relaxation, pleine conscience, exercices pratiques).

Désolé pour les termes techniques et scientifiques mais je sais que certain(e)s sont réticent(e)s et qu'ils/elles ont besoin de données prouvées. Personnellement je ne me dis jamais que j'utilise la TCC ou plutôt l'ACT, j'utilise simplement des choses/outils qui marchent sur moi.



On peut travailler avec des angles différents : chercher à “**corriger**” la **pensée** ou **apprendre à vivre avec** elle sans qu'elle prenne toute la place.

Ces approches sont très efficaces pour **réduire le stress chronique**, améliorer la **tolérance à l'inconfort** émotionnel et renforcer la **résilience**.

Pour ma part l'apprentissage de la pleine conscience / méditation, à été un véritable **game changer** dans ma vie! Autant sportive que personnellement et professionnelle!

J'ai aussi une petite préférence pour la “restructuration cognitive” = transformer une pensée négative en une pensée plus constructive et/ou positive. On peut l'utiliser partout, tout le temps, pour TOUT! C'est génial, j'en ferai quelque chose de bien plus détaillé avec fiches exercices pour la suite de ce document.

Pour le moment je vais te donner pleins de **tips et outils**, il n'y a pas d'ordre, ni de classement, le premier est aussi utile que le dernier. C'est vraiment “**une boîte à outil**”.



BOITE À OUTILS

POUR CRÉER TA PROPRE ROUTINE

1

Le réveil sans stress

- Éviter le téléphone et les réseaux sociaux dès le réveil = ne pas saturer ton esprit d'informations anxiogènes immédiatement.

3

Hydratation

- Un grand verre d'eau au réveil pour réhydrater le corps et relancer le métabolisme. (moi je prends mes compléments en même temps comme ça c'est fait aussi!)

5

Exposition au froid

- Eau sur le visage (tête dans un grand bol 5 x 10 sec ou douche froide courte)
- Objectif : activer le nerf vague, relancer la circulation, donner un "reset" au mental.

7

Compléments naturels (et tu peux les trouver chez Nutripure et tu as -10% code "camillejoun" héhé)

- **Ashwagandha** : soutien contre le stress chronique et pour stabiliser l'énergie.
- **Rhodiola + safran** : aide à maintenir une humeur positive, diminuer la tension nerveuse.

9

Alimentation adaptée

- Un petit-déjeuner nourrissant et équilibré (protéines, bons gras, peu de sucres rapides).
- Objectif : éviter les pics de glycémie qui aggravent l'anxiété.
- Les protéines : essentielles pour le système nerveux. (études très intéressantes sur le sujet)

2

La règle des 5

quand tu fais face à du stress/angoisse, demande-toi :

- Est-ce que ça comptera encore dans 5 minutes ? Dans 5 jours ? Dans 5 mois ? Dans 5 ans ?
- Cette règle aide à relativiser : beaucoup de choses déclenchent de l'anxiété aujourd'hui alors qu'elles n'auront aucune importance à long terme.

4

Respiration / ancrage

- Quelques minutes de respiration consciente (cohérence cardiaque, 4/4/4 respiration ventrale...)
- = calmer le système nerveux + se centrer.
- Tu peux mettre des alarmes sur ton téléphone pour le faire plusieurs fois dans la journée.

6

Mouvement doux

- Quelques étirements, yoga ou mobilisation.
- Pas un entraînement, mais réveiller le corps en douceur.

8

Activité physique plus intense (course, marche dynamique, étendre le linge)

- Le sport libère des endorphines et réduit l'anxiété sur le long terme.

10

Noter les pensées négatives mais les changer ou reformuler

- Par exemple « Je suis nul, je n'arriverai jamais à progresser. »
- Changer : "« Ce n'est pas facile, mais j'ai déjà fait des progrès et je peux encore avancer pas à pas. »
- Reformuler : "« J'ai la pensée que je vais échouer, je choisis de tenter XXX avec détermination. »



BOITE À OUTILS

POUR CRÉER TA PROPRE ROUTINE

11

Le soir

- Écrire TOUTES tes pensées. Tu sais toutes les choses qui te viennent toujours en fin de journée, quand tu n'as plus le temps de rien et que tu as l'impression d'avoir oublié d'avoir fait 1000 choses : écris TOUT = libérer l'esprit et diminuer la charge mentale.

Ça me le faisait à chaque fois et du coup j'avais une montée d'angoisse avant de dormir. J'ai commencé à prendre mon téléphone pour noter dans "note" maintenant j'ai un carnet à côté du lit et je note TOUT, même si j'y vois rien, même si ça n'a de sens que pour moi, ça me libère complètement l'esprit car je sais que demain mes notes seront là, je n'aurai rien oublié.

13

La méditation

- J'ai appris grâce à une formation, c'est comme apprendre une nouvelle discipline, une nouvelle langue, il faut commencer par la base et avancer petit à petit.

15

Le journaling : écriture régulière de ses pensées, émotions ou événements

- Activer le cortex préfrontal
- Extérioriser au lieu de ruminer
- Prendre du recul
- Clarifier et réorganiser les pensées
- Identifier les schémas

12

La pleine conscience

- Ramener l'attention dans le moment présent, tu peux la mettre facilement en place en te concentrant quelques minutes par jour sur ta respiration ou sur tes sensations corporelles.
- Le cerveau s'habitue à ce mode d'attention, et parvient naturellement à l'appliquer au quotidien, ce qui transforme la manière de réagir face au stress et aux émotions. (travail, relations, sport...)

14

La lecture

- Elle détourne l'attention de la rumination : quand tu lis, ton attention est absorbée par l'histoire ou le contenu il ne peut donc pas ou moins ruminer.
- Favorise la pleine conscience : oblige à se concentrer sur une ligne, un mot... Tu es ramené dans l'instant présent, (comme dans un exercice de méditation)
- Apaise le système nerveux : Des études montrent que 6mn peuvent réduire le stress de 60 %
- Nourrit et restructure les pensées : trouver des perspectives qui remplacent tes pensées anxieuses par des idées plus constructives

Tu peux te créer une routine du réveil, un "set-up" pour la journée : tu pars d'un état calme et ancré, et tu évites d'être happé par l'anxiété dès le matin.

PS : la plus part des outils sont des outils thérapeutiques validés scientifiquement.



BOITE À OUTILS

POUR CRÉER TA PROPRE ROUTINE

La gratitude

Je lui consacre une page entière car pour moi, ce n'est pas juste un outil : c'est **un indispensable**.

La gratitude est sans doute l'une des pratiques les plus simples et les plus impactantes, et pourtant, elle est souvent oubliée.

Contrairement à d'autres méthodes comme la méditation, qui demandent du temps, un apprentissage... la gratitude est à la portée de tous, partout et tout le temps. Il suffit de quelques minutes, d'un stylo et d'un carnet, pour transformer sa perception de la journée.

Le matin = orienter l'attention et l'énergie

3 choses positives dès le réveil =

- **Conditionner** le cerveau à voir le positif.
- On est d'accord tu vas me dire “je vois pas quoi dire dès le matin” (comme m’a dit mon copain quand je lui ai imposé cette exercice haha.) Et c’est ça qui est intéressant, car ça nous oblige à nous concentrer sur ce qu’il y a de bon dans notre vie et se rendre compte qu’il y a **toujours** des choses positives.

Exemple : “ce matin il pleut ça fait du bien et ça va faire du bien à la végétation” “mon chien est en bonne santé” “ce soir je vais prendre un verre avec une copine”.

- Tu démarres ta journée avec un **état d'esprit proactif**.
- Ça crée une **intention** positive qui **influence** tout le reste de la journée.

Le soir = consolider et reprogrammer

3 choses positives avant de dormir =

- Tu obliges ton cerveau à **scanner la journée sous un angle positif** (même quand elle a été compliquée).
- Tu laisses **une empreinte** dans ton cerveau : ce que tu penses juste avant de dormir influence la façon dont ta mémoire garde tes expériences.
- Tu **réduis la rumination anxieuse** du soir (souvent tournée vers « ce qui n’a pas marché ») et tu favorises un **sommeil plus apaisé et récupérateur**.
- Petit à petit (comme un entraînement) ton cerveau apprend à capter le positif au lieu de se focaliser sur le négatif (même si, par défaut, il a tendance à faire l'inverse).

Personnellement pour pas que ça aussi ça devienne une charge mentale de me dire “il faut que je fasse mes gratitude”, j’ai un post it sur le miroir de la salle de bain “« je suis contente car...” comme ça je le vois SUR matin et soir (puisque’on est censé tous se laver les dents) et même à d’autres moments de la journée.



À ÉVITER AU RÉVEIL

ANTI ANXIÉTÉ

1

Les bruits strident au réveil

- Alarme du matin trop agressives = agression direct au système nerveux = danger dès le réveil = reste dans cet état de stress un bon moment.

2

Prendre le téléphone dès le réveil

- 60 à 80% à scroller dès le matin !!
- La meilleure chose à faire pour être anxieux pour la journée

3

Lumière trop violente ou trop violemment

- Passer du noir à une lumière forte = choc lumineux pour le cerveau = danger pour le système nerveux

4

Les réseaux sociaux

- À moitié endormi le cerveau enregistre encore plus profondément les informations. Et sur les réseaux on se compare, on te dit comment vivre, comment penser, tu vois ou entends des choses qui ne te correspondent pas, bref pas un réveil sympa.

5

Ne pas prendre du temps

- Se réveiller aux derniers moments et donc se presser de tout dès le matin
- Ne pas prendre de petit déjeuner
- Le matin est un moment clé pour la journée il “pose ton énergie” alors lève toi 10mn plus tôt s’il le faut mais **PRENDS TON TEMPS**.

6

Lumière bleue avant de dormir : téléphone, ordi, télé

- la lumière bleue du téléphone bloque la production de mélatonine

Nous sommes **énormément à commettre ces erreurs**.

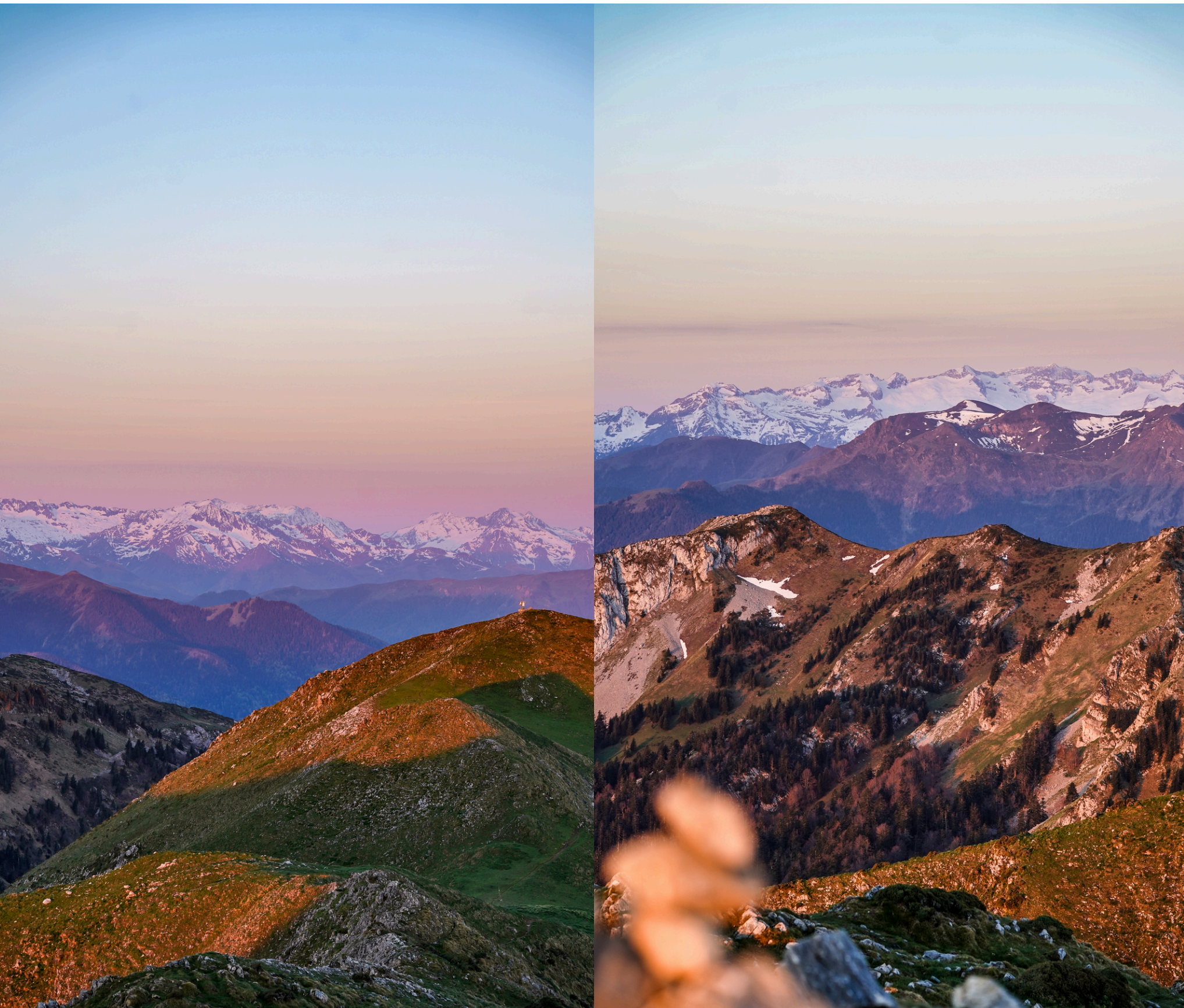
Pourtant ce sont des **choses simples** qui vont stimuler ton système nerveux et **augmenter les “malchances”** à avoir de l’anxiété.

Pour les plus terre à terre : le cerveau pendant le sommeil est en onde theta et au réveil est en onde alpha, elles sont très lentes et très réceptives. Ton cerveau est plus **maléable**, plus sensible à ce qu’il vit.

C’est donc naturel que ce que tu fais au réveil va avoir un **impact considérable sur le reste de la journée**.

Ce que tu envoies en début de journée sera bien plus enregistré que le reste, ce sont **les fondations**, si elles sont bancales il y a de fortes chances pour que les murs le soient aussi.

Alors pour mettre toutes les chances de ton côté pour la journée, envoie les bons messages dès ton réveil, ou du moins évite les mauvais.



P'TITS RAPPELS

L'anxiété est une expérience humaine, présente de plus en plus dans notre société mais on peut apprendre à la réguler.

Comme tu as pu le voir, il y a plein de choses que tu peux mettre en place au quotidien : choisis ce qui te correspond, teste-en, et garde ce qui marche, ce qui te plaît. Post-it, alarmes, moments stratégiques... Le temps, on le trouve pour ce qui est important, et la santé mentale, c'est peut-être ce qu'il y a de plus important.

Ça deviendra une routine, une normalité pour toi et petit à petit ça changera ta vie, comme ça a changé la mienne.

Ce document n'est qu'un premier pas. J'ai pris beaucoup de plaisir à le créer, et il m'a donné l'élan pour construire d'autres projets, encore plus ambitieux, que je vous partagerai prochainement.

« L'anxiété est universelle, parfois invisible, mais des voies concrètes, basées sur la recherche et les récits vivants, permettent de la contenir – et même de s'en détacher. Que ce soit par la TCC, l'ACT, la mise en place d'outils, de routines, du soutien, ou simplement par le partage, chaque geste compte. Tu n'es pas seul(e). »



MON VÉCU PERSONNEL

Au prochain épisode ...



Camille