

Libère-toi de l'entétophobie



@barbaralebel_

© 2026 – Barbara Lebel

Tous droits réservés. Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce document par quelque procédé que ce soit est interdite sans l'autorisation de l'auteur. Toute diffusion non autorisée, partage gratuit ou revente est strictement interdite.

Les informations contenues dans ce guide ont pour objectif d'informer et d'accompagner le bien-être du lecteur, mais ne constituent ni un avis médical, ni un diagnostic, ni un traitement. Les recommandations et conseils contenus dans ce document peuvent ne pas s'appliquer au cas particulier du lecteur. L'auteur décline toute garantie de résultat pour le lecteur et ne pourra être tenue responsable d'une mauvaise application des conseils ou d'un usage inapproprié de ce contenu. L'auteur n'est pas un professionnel de santé, un thérapeute ou un nutritionniste.

En téléchargeant ce guide, le lecteur reconnaît avoir lu et accepté ces conditions sans réserve.

Bienvenue

dans ton guide pour te libérer de l'émétophobie

Ce guide est un condensé de tout ce que j'ai appris, testé et appliqué en +10 ans de thérapie. Après 9 années d'émétophobie et de crises d'angoisse, j'ai pu retrouver progressivement un **apaisement profond et durable** ✨

La méthode présentée dans ce guide est basée sur la **régulation du système nerveux**. Ce n'est pas un plan rigide à suivre à la lettre, mais une invitation à **ralentir, à ressentir, à t'écouter** et à t'offrir enfin un espace où tu n'as rien à prouver 🤍

Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour aller mieux. Tu n'as pas besoin de tout comprendre pour te réguler. Tu as juste besoin de commencer, là où tu es, comme tu es.

Ce guide est ton premier pas vers un **apaisement** profond.

Sommaire

1 Comprendre

→ Le fonctionnement de l'émétophobie et le lien avec ton système nerveux

2 Apaiser

→ Grâce à 5 pratiques simples et applicables n'importe où.

3 Construire

→ 5 pratiques pour réguler son système nerveux sur du long terme.

4 Traverser

→ Commencer à s'exposer progressivement et en douceur.

5 Intégrer

→ Grâce à 30 habitudes anti-anxiété pour transformer ton quotidien.

Comprendre ton

systeme nerveux





Dans ce chapitre, tu vas apprendre à reconnaître les réactions de ton système nerveux, à comprendre pourquoi il réagit parfois “trop fort”, à l’apaiser, et surtout à retrouver une sensation de **sécurité intérieure** ✨

Retrouver de la sécurité dans le corps c’est réapprendre à ton système nerveux qu’il **n’est plus en danger**, afin qu’il puisse **sortir de l’hypervigilance** et revenir à un état d’apaisement naturel. Lorsque ton corps se sent en sécurité, ton esprit peut enfin se relâcher, respirer et fonctionner avec plus de **clarté**, de **stabilité** et de **légèreté** 🍂

Le stress 🧐

C'est une **réponse physiologique** de l'organisme (activation du système nerveux, accélération du rythme cardiaque, adrénaline, cortisol, tension musculaire, transpiration...) déclenchée par un **changement** ou une **perturbation** (froid, bruit, nouveau travail, effort intense, excès de nourriture, manque de sommeil, émotion forte, une douleur, un examen...) qui nous permet de **réagir** et de nous **adapter**.

Le stress est donc **utile et essentiel** ! Bien dosé, il nous stimule, nous motive, nous protège, nous pousse à agir, nous aide à nous adapter et renforce notre résilience.

Il devient **problématique** lorsqu'il est **trop intense ou trop fréquent**. À ce moment-là, il met en danger la santé physique et mentale.


Le but n'est donc pas de supprimer le stress, mais **apprendre à mieux le réguler** et maintenir l'équilibre entre activation et apaisement.



1

Déclenchement du stress


Le cerveau perçoit un danger et évalue la menace. Cette étape est souvent instantanée et inconsciente.



2

Réponse physiologique

Le corps se prépare à agir immédiatement après la perception du danger.



3

Réponse comportementale

L'organisme utilise une ou plusieurs réponses de survie : fuite, combat, soumission ou figement.

L'anxiété 🙄

C'est **une émotion** d'appréhension ou de peur anticipée qui peut apparaître avec ou **sans danger réel**. Elle se manifeste comme une **inquiétude** diffuse, tournée vers l'avenir. Elle est très présente dans l'émétophobie.

Le stress est une réaction temporaire normale à un danger ou une menace. Alors que l'anxiété est un **état d'anticipation** et d'**hypervigilance** où le cerveau se prépare à un danger potentiel, même lorsqu'aucune menace immédiate n'est présente.

L'anxiété peut déclencher une réponse de stress, et le stress peut à son tour provoquer ou renforcer l'anxiété. Comme ils mobilisent les **mêmes circuits cérébraux**, ils peuvent **s'influencer** mutuellement et **s'amplifier** l'un l'autre.

L'anxiété et le stress utilisent le **même mécanisme adaptatif** pour nous protéger, mais le stress réagit à un danger réel, alors que l'anxiété anticipe souvent un danger incertain.

Pourquoi tu ressens de l'anxiété ?

Si tu ressens de l'anxiété au quotidien, ce n'est **pas une faiblesse ou une erreur** de ton corps.

Cette émotion peut être plus présente chez certaines personnes à cause :

- d'**expériences traumatisantes** vécues et souvent répétées
- de **facteurs environnementaux précoces** (insécurité dans l'enfance, parents trop stricts, critiques, imprévisibles ou surprotecteurs)
- de **pensées anxieuses**
- d'un mauvais **mode de vie** (respiration, sommeil, alimentation, sédentarité)
- de **troubles hormonaux** (cortisol, hyperthyroïdie, œstrogène, progestérone, insuline)
- de **facteurs génétiques** (sensibilité de l'amygdale, régulation des neurotransmetteurs, réactivité du système nerveux autonome)

Ces causes peuvent interagir et c'est souvent une **combinaison de plusieurs facteurs** qui provoque l'anxiété.

Tu n'es pas obligée de connaître **la cause exacte** pour réguler ton système nerveux et apaiser ton anxiété. Mais cela montre que **la guérison nécessite une approche globale** qui prend en compte ton **corps**, ton **mental** et tes **habitudes de vie** et qu'il n'existe pas de solution miracle pour "guérir de l'anxiété en une semaine".

Si tu as de l'**anxiété chronique**, ton système nerveux reste bloqué en "**mode survie**". Ce mode est une réaction d'adaptation **intelligente** et **protectrice**, que ton système nerveux a mis en place à un moment donné **pour t'aider** à tenir. Parce qu'à un moment de ta vie, cette réaction a fonctionné. Mais aujourd'hui, cette réaction est devenue chronique et continue de se déclencher alors que **tu n'es plus en danger**.

Pour comprendre pourquoi cette réaction se déclenche encore alors que tu n'es plus en danger, il est utile de regarder de plus près le **système nerveux autonome**, le régulateur central de notre corps face au stress et à l'anxiété. Comprendre son fonctionnement te permettra de mieux gérer tes réponses émotionnelles et physiologiques.

C'est quoi l'émétophobie ?

L'émétophobie c'est la **peur de vomir** ou de voir quelqu'un d'autre vomir et ça touche énormément de personnes.

C'est considéré comme une phobie, mais en réalité c'est un **trouble anxieux plus complexe**, plus **généralisé**, parce que contrairement à la phobie des serpents où tant qu'il n'y a pas de serpent tout va bien. La peur de vomir elle, peut **handicaper** la personne partout, tout le temps.

Ça entraîne souvent :

- une **anxiété d'anticipation** avec la peur d'avoir peur, scanner son corps en permanence.
- des **comportements d'évitement** comme ne plus manger au restaurant, ne plus prendre les transports, limiter les sorties
- des **comportements de sécurité** comme contrôler son alimentation, prendre un médicament, sortir avec un sac en plastique, des mouchoirs, une huile essentielle...
- des **symptômes physiques** comme des crises de d'angoisse, des vertiges, de la tachycardie, des nausées et des douleurs chroniques

Sur du moyen long terme ça peut créer de l'**isolement**, de la **honte** et de la **culpabilité**, une **baisse d'estime de soi**, et parfois **burn out** et **dépression**.

Alors souvent quand on a peur de vomir on pense qu'on est bizarre, cassée, folle, mais en réalité c'est juste **humain**, c'est une **stratégie de survie** qu'à trouver ton système nerveux pour te **protéger**.

Pourquoi j'ai peur de vomir ?

C'est la GRANDE question ! Quand on a la phobie de vomir, qu'on ne pense qu'à ça toute la journée, qu'on contrôle tout par rapport à ça, c'est légitime de se demander **POURQUOI**.

Pourquoi j'ai peur ? Pourquoi moi ? Pourquoi j'y arrive pas ? Alors on cherche, on **essaie de tout comprendre**, on essaie de faire des liens : notre enfance, la relation avec nos parents, nos schémas. Et on peut passer des années chez la psy à raconter notre histoire et même à très bien comprendre ce qu'il nous arrive, sans pour autant apaiser nos angoisses.

Parce que comprendre ne suffit pas toujours à guérir.

Ce que je peux te dire c'est que si aujourd'hui tu es **émétophobe**, si tu as une ou plusieurs phobies, c'est parce que ton système nerveux est **dérégulé**.

Et si ton système nerveux est dérégulé c'est très souvent parce que tu as vécu un ou plusieurs événements que ton corps n'a pas pu digérer à l'époque, ce qu'on appelle un **trauma**.

La phobie n'est pas une folie, mais une **stratégie d'adaptation très intelligente** de ton système nerveux qui cherche à te **protéger**.

Peut-être que tu as vécu une gastro très violente petite, et que ton corps a enregistré ça comme un **danger**, parce qu'à ce moment-là, tu n'avais pas les **ressources** pour le **traverser**.

Ou peut-être que ton trauma n'a rien à voir avec le fait de vomir et dans ce cas, ton système nerveux dérégulé génère une **anxiété diffuse**, flottante.

Ton cerveau, lui, déteste avoir peur sans raison. Alors il va se raccrocher à quelque chose de **concret** : vomir par exemple.

Et une fois que **l'émétophobie** est installée, elle devient elle-même une source constante de **dérégulation**.

La vérité c'est que **tu n'as pas besoin de retrouver le trauma d'origine pour aller mieux**. Ce n'est pas le plus important. Ce n'est pas la peine de passer des heures à fouiller tes souvenirs.

Oui, il y a certainement eu un déclencheur, mais tu n'es pas obligée de le trouver pour aller mieux. Ce qui va vraiment te libérer, c'est de passer du "**POURQUOI ?**" au "**COMMENT ?**"

Comment je soutiens mon corps ? Comment je m'apporte de la sécurité dans l'instant présent ? Comment j'accueille ces sensations sans basculer dans la panique ?

La peur de vomir n'est que le **signe** d'un système nerveux en **mode survie**. C'est là-dessus qu'il faut travailler, avant même d'envisager de t'exposer à tes peurs.

Le système nerveux autonome

Le système nerveux autonome (SNA) fait partie du système nerveux.

C'est le **pilote automatique** interne de ton corps. C'est lui qui régule ta respiration, ton rythme cardiaque, ta digestion, ton énergie, ton niveau de tension ou de détente, sans que tu aies besoin d'y penser ! Il **fonctionne en permanence**, en arrière-plan, pour scanner ton environnement et décider si tu es en sécurité ou pas. Ce processus s'appelle la **neuroception**. C'est ton corps qui perçoit, analyse et déclenche une réponse.

👉 **C'est lui qui décide, à chaque seconde :**

“Est-ce que je suis en sécurité ou en danger ?”

“Est-ce que je peux me relâcher, ou dois-je me préparer à fuir, combattre, me figer, me soumettre ? »

10 signes que ton système nerveux est dérégulé

1. Tu **scannes constamment ton corps** et ton ventre à la recherche d'une sensation "anormale".
2. Tu te réveilles souvent avec la **nausée**, une **boule au ventre** ou le **cœur qui bat vite**.
3. Une simple **pensée liée au vomir** ou une légère nausée déclenche une **crise d'angoisse**.
4. **Tu évites** de plus en plus de situations (transports, restaurants, soirées entre amis) par peur que "ça arrive" en public.
5. Tu **contrôles ton alimentation**, ce que tu manges et quand tu manges.
6. Tu as des **douleurs chroniques** (cervicales, mâchoires, migraines).
7. Tu es constamment **sur le qui-vive**, tu **sursautes** au moindre bruit.
8. Tu fais tout **rapidement** et tu n'arrives jamais à te détendre vraiment.
9. Tu ressens une **fatigue intense**, l'impression d'être "vidée" ou dans un **brouillard mental**.
10. Tu as l'impression de **lutter contre ton propre corps** tous les jours.

La régulation

On te répète que c'est dans ta tête, qu'il faut te calmer, te raisonner, penser à autre chose, relativiser ou te forcer... mais évidemment ça ne marche pas comme ça !

Parce que l'épémétophobie n'est pas dans ta tête, elle est dans ton corps et plus particulièrement dans ton système nerveux. Le but de ton système nerveux c'est de te protéger.

La régulation se fait notamment via :

- La respiration consciente
- Le mouvement
- L'environnement
- La reconnexion au corps
- Le lien social
- L'exposition à la nature
- Le repos
- La musique
- La relaxation
- Des rythmes et routines réguliers

Elle permet de :

- Réduire le stress, l'anxiété et les crises d'angoisse
- Favoriser la détente et la récupération
- Stabiliser le rythme cardiaque et la respiration.
- Améliorer la digestion
- Renforcer le système immunitaire
- Mieux gérer les émotions intenses
- Améliorer le sommeil
- Améliorer la concentration et les fonctions cognitives
- Réguler la tension artérielle
- Amélioration de l'humeur et du bien-être général
- Renforcer la capacité à reconnaître les signaux de fatigue ou de stress.

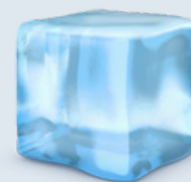
Les 3 états du système nerveux



vagal ventral



sympathique







dorsal

L'état vagal ventral

Il **s'active quand ton corps se sent en sécurité**.
C'est le calme, la récupération, le relâchement, la digestion, le repos, la connexion avec les autres.

C'est dans cet état que ton corps peut digérer, se réparer, se reposer et créer.

Ses effets physiologiques :

- ralentissement du rythme cardiaque 
- favorise la digestion 
- abaisse la tension artérielle 
- relâche les muscles 
- restaure l'énergie ✨

Chez les personnes avec un stress chronique ou de l'éémétophobie, ce système a du mal à prendre le dessus, car **l'état sympathique reste dominant**. Cela empêche alors le corps de revenir facilement à un état de calme et de récupération, même lorsque le danger est passé.






L'état sympathique

Il **s'active** quand ton corps perçoit un danger.

C'est l'alerte, l'action, la mobilisation. Il prépare ton corps à agir rapidement pour **fuir** ou **combattre**.

Toutes les ressources vont vers les muscles, le cœur et les poumons pour pouvoir agir.

Ses effets physiologiques :

- accélération du rythme cardiaque 
- respiration rapide 
- tension musculaire 
- arrêt ou ralentissement de la digestion 
- hausse de la vigilance et de la concentration 

Chez les personnes émétophobes ou soumises à un stress chronique, l'état sympathique est **sur-sollicité**, il est donc **dominant**. Le corps reste partiellement en **état d'alerte**, même lorsque le danger a disparu, ce qui peut rendre difficile la détente et la récupération.

L'état dorsal

Il **s'active quand ton corps n'a pu ni fuir ni combattre** face au danger lorsqu'il était en état sympathique.

C'est le figement, la déconnexion, la déréalisation, l'épuisement, l'économie d'énergie.

Il prépare ton corps à "faire le mort" parce qu'il pense que fuir ou combattre n'est plus possible. Toutes les fonctions vitales ralentissent au maximum pour te protéger.

Ses effets physiologiques :

- baisse de l'énergie
- ralentissement du rythme cardiaque
- brouillard mental ou dissociation
- troubles digestifs
- perte de motivation et de lien social

L'état dorsal s'active souvent après une grosse crise de panique ou face à une angoisse qui dure depuis trop longtemps. Le corps "disjoncte" pour se protéger de la surcharge émotionnelle.

Comment s'active le système nerveux autonome ? 🧬

Lorsque ton corps perçoit un **danger**, même subtil, même invisible, il ne te demande pas ton avis, **il agit**. À ce moment-là il enclenche l'une de ses stratégies de **protection instinctives**, pour assurer ta survie et tu n'as rien à faire pour qu'elle se déclenche. Mais tu peux apprendre à les reconnaître et découvrir ton **mode de survie dominant**. Ces modes de survie ne sont pas fixes et l'on peut passer d'un mode à l'autre !

Les 4 réponses de survie :



Combat



Fuite



Soumission



Figement



Le mode Combat = Je me défends

Ton énergie se dirige vers l'extérieur. Tu ressens le besoin de réagir, contrôler, t'imposer. Ton système croit : « **Je dois me battre pour survivre.** »

Tu peux te reconnaître si :

- Tu ressens souvent de l'irritabilité ou de la colère
- Tu as du mal à lâcher prise
- Tu cherches à tout maîtriser
- Tu réagis vite et fort face aux tensions



Le mode Fuite = Je dois m'échapper

Ton corps cherche à éviter, fuir, anticiper. C'est un état d'agitation mentale ou physique. Ton système croit : « **Il faut vite partir pour être en sécurité.** »

Tu peux te reconnaître si :

- Tu te sens souvent anxieuse « sans raison »
- Tu fuis les situations inconfortables
- Tu es dans le « trop » : trop penser, trop faire, trop parler
- Tu remplis tes journées pour éviter le vide



Le mode Soumission = Je dois plaire pour être en sécurité

C'est une stratégie d'adaptation extrême fréquente où ton système nerveux cherche à éviter le rejet. Ton système croit : **“Si je ne peux ni fuir ni me battre, alors je vais être parfaite pour me faire aimer.”**

Tu peux te reconnaître si :

- Tu as peur du conflit, du rejet
- Tu dis « oui » quand tu penses « non »
- Tu cherches constamment à faire plaisir, plaire
- Tu t'adaptes jusqu'à t'oublier
- Tu anticipes les besoins des autres avant même qu'ils ne les expriment
- Tu t'excuses constamment, même sans raison
- Tu te sens responsable des émotions des autres



Le mode Figement = Je me coupe pour me protéger

Quand le danger est trop fort, que le combat, la fuite ou la soumission ne sont pas possibles, ton système déconnecte pour te protéger de la douleur physique ou émotionnelle. C'est l'état de gel. Ton système croit : **« Il n'y a plus d'issue, je me fige. »**

Tu peux te reconnaître si :

- Tu ressens du vide, de l'absence, comme si tu n'étais pas là (dissociation)
- Tu fais les choses en mode automatique
- Tu te sens fatiguée ou épuisée même au repos
- Tu as du mal à ressentir tes émotions ou ton corps

👉 Maintenant que tu sais reconnaître le mode sympathique, le mode parasympathique et les différents modes de survie que ton système nerveux active automatiquement, il est utile de comprendre un acteur clé de cette régulation : **le nerf vague**.

C'est quoi le nerf vague ?

C'est le nerf le plus long et le plus puissant du système nerveux autonome. C'est la **voie principale pour activer l'état vagal ventral** et donc ta **sécurité intérieure**. Il relie directement ton cerveau à tes organes internes : cœur, poumons, intestins, estomac... C'est donc la **passerelle** entre ton corps et ton système nerveux.

Son rôle principal ?

👉 T'envoyer le message que tu es en **sécurité**.

En comprenant comment il fonctionne et comment l'activer avec des exercices corporels simples, tu peux apprendre à **apaiser ton système nerveux et réduire ton anxiété**, même lorsque les modes de survie se déclenchent automatiquement.

À l'inverse, si le **nerf vague est faible**, hypoactif ou déséquilibré, tu peux ressentir :

- ✗ de l'hypervigilance
- ✗ de l'angoisse constante
- ✗ des troubles digestifs
- ✗ un sommeil agité
- ✗ des difficultés à te détendre

Heureusement, tu peux apprendre à **renforcer ton nerf vague**, car tout comme un muscle, il s'entraîne ! On parle alors de "**tonus vagal**". Et plus tu le stimules, plus ton corps retrouve naturellement le chemin du calme 🌿

Bravo

Tu l'auras compris, pour apaiser l'émétophobie il faut d'abord apprendre à **réguler ton système nerveux autonome**.

Tu ne peux pas forcer ton corps à se sentir en **sécurité**. Tu ne peux pas lui expliquer avec des mots qu'il n'y a "aucune raison d'angoisser". Cela ne se fera pas avec la force **mentale**, mais avec le **corps**.

👉 Et justement, je te propose dans le chapitre suivant **10 pratiques** simples et efficaces, à intégrer à ton quotidien, pour **apaiser ton anxiété** !

Elles te permettront de faciliter la bascule du mode **sympathique au vagal ventral** n'importe où et n'importe quand.

Ton système nerveux t'a **protégé** quand tu en avais vraiment besoin et tu peux le **remercier** pour ça. Maintenant, on va apprendre à le réguler pour qu'il baisse sa garde, car **tu n'es plus en danger** 💕

Apaiser
pratiques d'urgence



Ce que tu vas découvrir ici, ce ne sont pas des “techniques miracles” mais des **portes d’entrée** vers la régulation de ton système nerveux autonome et un apaisement **durable**. Ces pratiques sont à expérimenter, ajuster et répéter ✨

Ton corps a besoin de **signaux corporels de sécurité répétés** pour sortir du stress chronique et revenir au calme. Mais tu n’as pas besoin de tout faire d’un seul coup, ni de faire parfaitement. Tu as juste besoin de **commencer** 💕

Pour chaque pratique, je propose des durées indicatives, mais tu peux les pratiquer à n’importe quel moment de la journée (et surtout quand tout va bien) et autant de temps que tu veux. **Plus tu pratiques, plus tu préviens le stress et plus tu renforces ton bien-être.**

Comment pratiquer ?

Il n’y a pas de bonne ou mauvaise méthode. Il ne faut pas te mettre la pression, il n’y a rien à bien faire, juste à **ressentir**. La régulation n’est ni une to-do list, ni un protocole strict, ni une course. **La clé est la régularité !**



pratiques somatiques

Ces pratiques impliquent le corps comme outil direct pour **réguler le système nerveux autonome**, apaiser les émotions et ramener le mental dans l'instant présent.

👉 Le mot **soma** signifie "le corps vécu de l'intérieur".

Objectifs

✓ **Réguler le système nerveux autonome**

→ Réduire les tensions, calmer l'hypervigilance, activer le mode repos et sécurité.



✓ **Libérer l'énergie du stress accumulée**

→ Évacuer ce que le corps a stocké (tensions, agitation, fatigue), éviter que ça ne se transforme en stress chronique.



✓ **Se reconnecter à soi**

→ Revenir dans ses sensations, retrouver la présence à son corps, sentir plus de stabilité et de confiance intérieure.



Note à moi-même ♡

si tu veux les choses que tu
n'as jamais eues, prépare toi à
faire des choses que tu n'as
jamais faites.

Petites secousses

C'est une manière instinctive de libérer le stress. Comme une gazelle qui a échappé à un lion, elle se secoue pour relâcher l'adrénaline et le cortisol. Nous aussi, on en a besoin.

💖 **Stimule le parasympathique**
→ réduit la sensation d'urgence et de panique.

🧠 **Interrompt le cycle automatique de l'anxiété**
→ en ramenant le mental dans le corps.

✨ **Libère les tensions musculaires**
→ décharger l'excès d'énergie lié au stress et décontracter les muscles.



exercice

- Debout, **secoue** légèrement les **bras** et les **jambes**.
- Laisse les mouvements venir sans forcer et en restant détendue.
- Tu peux ajouter des petits rebonds sur place.
- Termine par un soupir ou un bâillement.



Quand pratiquer ?

🌀 Si tu sens ton corps tendu ou ton esprit agité, pour relâcher la pression.

⚡ Après un stress intense, pour libérer l'énergie accumulée.

Tapotements corporels

Le "tapping" stimule les terminaisons nerveuses, et permet de ramener ton attention dans le corps.

💖 **Meilleure circulation de l'énergie**

→ relâche les tensions corporelles accumulées.

🧠 **Apaisement**

→ baisse du cortisol, hormone du stress.

✨ **Ancrage dans le présent**

→ reconnecte au corps, favorise le lâcher-prise et la détente.



exercice



- **Tapote doucement** et lentement du bout des doigts sur le sommet de ton crâne, ton front, sous tes yeux, tes clavicules et ton thorax.
- Ressens ton corps s'apaiser progressivement.
- Continue quelques minutes.



Quand pratiquer ?

🌀 Si tu te sens anxieuse pour rapidement réduire l'intensité des sensations.

😴 Si tu te sens fatiguée pour relancer ton énergie.

Regard périphérique

L'hypervigilance contracte ton regard, le regard périphérique décontracte ton système visuel et signale qu'il n'y a pas de menace. Ton cerveau perçoit l'espace, donc la sécurité.

💖 **Activation du système parasymphathique**

→ le cerveau reçoit un signal de sécurité et sort du mode « alerte ».

🧠 **Apaisement**

→ baisse de l'hypervigilance et des tensions internes.

✨ **Ancrage dans le présent**

→ aide à se sentir reliée à l'environnement plutôt que coincée dans ses pensées.



exercice



- Regarde droit devant toi.
- **Sans bouger la tête**, oriente lentement ton regard vers la droite et reste-y jusqu'à ressentir un bâillement, un soupir ou un relâchement.
- Repasse par le centre, puis fais de même à gauche.



Quand pratiquer ?

- 🌀 Si tu te sens anxieuse, pour ramener de la sécurité.
- ⚡ Après un stress intense, pour apaiser ton système nerveux.

Ancrage corporel

C'est un rituel de retour au calme via les 5 sens, en plongeant dans un souvenir qui te procure un sentiment de sécurité. C'est simple et efficace.

💖 **Stabilise les émotions**

→ régule la peur, l'anxiété et l'agitation.

🧠 **Apaise le système nerveux**

→ envoie d'un signal de sécurité.

✨ **Renforce le sentiment de sécurité intérieure**

→ développe une ressource interne à laquelle tu peux revenir à tout moment.




exercice



- Ferme les yeux et laisse venir un souvenir où tu t'es sentie en **sécurité** et **apaisée**.
- Utilise tes sens et note ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu sens, ce que tu touches...
- Revis ce souvenir comme si tu y étais à nouveau et laisse ces **sensations** t'envahir.
- Reste dans cet état de connexion quelques minutes, en savourant la détente et le réconfort qu'il t'apporte.



Quand pratiquer ?

 Avant ou pendant une situation stressante pour te reconnecter à ta sécurité intérieure.

Auto massage

Se masser soi-même pour détendre le corps et apaiser le système nerveux. C'est une technique simple et qui peut se pratiquer partout.

💖 **Détente musculaire**

→ relâche les tensions accumulées dans le haut du corps.

🧠 **Apaisement du système nerveux**

→ ce contact active les récepteurs sensoriels qui envoient un signal de sécurité au cerveau.

✨ **Ancrage dans le présent**

→ ramène ton attention sur tes sensations corporelles et interrompt le flot de pensées.



exercice



- Masse ton corps en effectuant des **mouvements lents** et des **pressions douces**.
- Dans les lieux publics (transports, salle d'attente..) tu peux te masser les mains.
- Observe tes sensations.



Quand pratiquer ?

☀️ Le matin pour réveiller en douceur le corps, activer la circulation et commencer la journée plus présente.

🌙 Le soir pour relâcher les tensions accumulées, apaiser le système nerveux et faciliter l'endormissement.

Construire

pratiques de fond



Cohérence cardiaque

C'est une respiration lente et régulière qui fait baisser l'hyperactivation en quelques minutes. Cette pratique est puissante et validée scientifiquement.

💖 **Activation du nerf vague**

→ stimulation du système parasympathique (repos, sécurité).


🧠 **Apaisement**

→ baisse du cortisol, hormone du stress.

✨ **Soutien immunitaire et digestif**

→ amélioration de la digestion et renforcement de tes défenses naturelles.





exercice

- Assise, le dos droit
- Inspire 5 secondes
- Expire 5 secondes

Répète ce cycle durant **5 minutes**.



Quand pratiquer ?

🌀 Si tu te sens anxieuse, pour retrouver rapidement un état d'apaisement.

🌙 Le soir pour faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil.

Se faire un câlin

Se prendre dans les bras stimule le toucher et la proprioception. C'est un geste de réassurance émotionnelle doux et qui envoie un signal de sécurité et de réconfort.

💖 Libération d'ocytocine

→ hormone du bien-être et de la sécurité affective.

🧠 Apaisement du mental

→ activation du système parasympathique et baisse de l'anxiété.

✨ Renforcement de la sécurité intérieure

→ ton corps n'est pas seul, il peut relâcher sa vigilance.



exercice



- Croise les bras et tiens-toi les épaules.
- **Presse-toi** légèrement.
- Respire profondément.
- Tu peux fermer les yeux pour mieux ressentir ce réconfort.



Quand pratiquer ?

😊 Si tu te sens anxieuse, pour te rassurer et te reconnecter à toi-même.

🌙 Le soir pour faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil.

Scan corporel

C'est une pratique de pleine conscience. Tu apprends à écouter ton corps sans jugement et cultiver une présence aimante envers toi-même.

💖 Favorise le relâchement et le sommeil

→ en relâchant progressivement les tensions accumulées.

🧠 Apaisement du mental

→ ramener l'attention de la tête vers les sensations du corps et réduire le flot de pensées.

✨ Ancrage dans le présent

→ reconnecte au corps, favorise le lâcher-prise et la détente.



exercice

- Allongée ou assise.
- Ferme les yeux.
- Scanne lentement ton corps **des pieds à la tête.**
- Observe : tensions, températures, sensations.
- Accueille sans corriger.

Quand pratiquer ?

☀️ Le matin pour commencer la journée plus centrée et connectée à toi-même.

🌙 Le soir pour relâcher les tensions et faciliter l'endormissement.

Chant vagale

Les vibrations de la voix stimulent le nerf vague via la gorge.

Chanter, fredonner ou murmurer, apaisent, recentrent, et libèrent.

💖 **Activation du système parasympathique**

→ par la stimulation du nerf vague (grand nerf de la régulation).


🧠 **Apaisement rapide**

→ le son prolongé ralentit naturellement la respiration et calme le flot de pensées.

✨ **Libère les tensions**

→ relâchement musculaire dans la gorge et la poitrine avec une respiration plus fluide.





exercice

- Inspire profondément par le nez, puis fais un son grave et continu : “**mmm**” ou “**omm**” bouche fermée.
- Laisse le son vibrer dans ta poitrine et ta gorge.
- Répète 5 fois.



Quand pratiquer ?

🌀 Si tu sens ton corps tendu ou ton esprit agité, pour relâcher la pression.

🧘 Si tu te sens déconnectée, pour te reconnecter à ton corps et ta sécurité intérieure.

Balancements doux

Se balancer légèrement, de manière régulière, comme on le ferait naturellement pour calmer un bébé. Ces mouvements intuitif imite les gestes rassurants de l'enfance.

💖 **Sensations de sécurité**

→ mémoire corporelle rassurante de l'enfance.


🧠 **Apaisement**

→ réduit l'anxiété et le trop-plein mental.

✨ **Ancrage dans le présent**

→ reconnecte au corps, favorise le lâcher-prise et la détente.





exercice

- Debout les pieds bien ancrés dans le sol ou assise, relâchée.
- **Balance ton corps** lentement de gauche à droite et d'avant en arrière, comme si tu te berçais.
- Ferme les yeux et respire profondément.
- Continue quelques minutes.



Quand pratiquer ?

- 🌀 Si tu te sens anxieuse, pour ramener de la sécurité.
- ⚡ Après une situation stressante, pour aider ton corps à retrouver son équilibre naturel.

Bravo

Maintenant que tu connais ces 10 pratiques, **expérimente-les au quotidien**. Tu peux t'auto-masser les mains dans une salle d'attente, te balancer doucement en faisant la vaisselle, faire de la cohérence cardiaque dans les transports... **Offre-toi de la sécurité** chaque jour et tu verras l'émétophobie et l'anxiété disparaître progressivement 🌸

La régularité est la clef, qui ne se réserve pas uniquement aux moments de crise. Tu es en train de te créer une boîte à outils dans laquelle tu peux piocher chaque fois que tu en as envie.

Prendre soin de ton système nerveux, c'est avant tout réapprendre à **écouter ton corps**. L'anxiété et les tensions que tu traverses sont des **messages** et à travers ces pratiques, tu envoies à ton corps un signal puissant : **"Je t'écoute. Tu es en sécurité."**

Prends le temps, car la régulation se fait dans la **lenteur**. Même si tu as l'impression de ne pas sentir grand-chose au début, les effets sont là, discrets d'abord, mais **profonds** sur la durée ✨

traverser

pas à pas



C'est l'étape qui peut être redoutée. On te peut-être déjà dit : 'Il faut te **forcer**, vas-y, affronte ta peur !' C'est la **pire chose à faire** pour un système nerveux dérégulé.

Si tu te jetes dans le grand bain (ex: un repas au restaurant un samedi soir) sans être prête, ton système nerveux va se mettre en état d'alerte maximale (Sympathique) ou disjoncter (Dorsal). Résultat : la **phobie se renforce**.

L'apaisement ne réside pas dans le courage de faire de grandes choses, mais dans la **capacité** du corps à digérer de toutes petites étapes de stress, puis à **revenir au calme**. C'est ce qu'on appelle la **titration** (y aller goutte à goutte).

Tu ne peux pas commencer cette étape d'exposition juste parce que tu maîtrises les outils des étapes 2 et 3. Tu dois te **sentir en sécurité avant de t'exposer**.

Quand suis-je prête à commencer l'exposition ?

Tu es prête à commencer l'exposition quand tu as **pratiqué régulièrement** les outils des chapitres précédents pendant plusieurs semaines. Pas de manière parfaite, mais de manière régulière, quand tu commences à **reconnaître** tes états nerveux sans paniquer. Quand tu as au moins une ou deux pratiques de régulation qui fonctionnent pour toi. Quand tu peux **ressentir** et **accueillir** une légère anxiété et revenir au calme sans que ça parte en spirale.

Si tu sautes cette étape de préparation et que tu t'exposes trop tôt, ton système nerveux ne vit pas une expérience de sécurité, il vit une nouvelle **confirmation du danger** et la phobie se renforce plutôt que s'apaise.

L'exposition douce et progressive

- Listez vos peurs : Prenez une feuille et listez 5 situations qui vous angoissent, de la moins terrifiante (ex: manger un aliment nouveau chez vous, entendre le mot "vomit") à la plus terrifiante (ex: prendre l'avion ou manger au resto avec 10 personnes).
- Choisissez le niveau 1 : Ne regardez plus le reste de la liste. Concentrez-vous uniquement sur le défi le plus facile.
- L'exposition de 5 minutes : Faites une pratique d'ancrage ou d'orientation pour ramener de la sécurité, installez-vous confortablement, prenez le temps, assurez vous de ne pas être dérangée. Et enfin, exposez-vous à cette petite situation, mais avec une règle stricte : dès que votre anxiété dépasse 4/10, vous vous arrêtez. Vous ne forcez pas. Vous utilisez vos outils d'ancrage (respiration, orientation visuelle) pour faire redescendre l'angoisse à 2/10.
- Répétez cette micro-exposition. J'avance un peu vers la peur, je reviens vers la sécurité. J'avance, je reviens, jusqu'à ce que cette situation de niveau 1 ne provoque plus aucune alerte dans votre corps.

- À votre rythme sur plusieurs semaines, voir plusieurs mois, exposer vous progressivement et passer les “niveaux” petit à petit. Plus vous irez lentement dans votre chemin d'exposition, plus vous serez apaisée rapidement.

C'est long ? Oui. Mais c'est la **meilleure façon** de réguler votre système en **profondeur**, en lui prouvant que vous êtes en **sécurité** à chaque micro-étape. Ne passez jamais au défi suivant si le précédent n'est pas devenu totalement neutre.

Si une étape semble trop difficile

Si tu arrives à une étape et que tu sens que c'est trop, il n'y a aucune honte à reculer. Ça ne veut pas dire que tu as échoué, ça veut dire que ton plan d'exposition avait un échelon trop grand. Ajoute une étape intermédiaire un peu plus facile. Sois encore plus fine dans ta progression. Le but n'est pas de souffrir, c'est de rester dans ta fenêtre de tolérance à chaque étape.

intégrer
dans le quotidien



Partie 1

Faire moins pour faire mieux : Les habitudes qui épuisent ton système nerveux

Lorsqu'on vit avec de l'anxiété, **on croit souvent qu'il faut en faire plus** : plus d'organisation, plus de discipline, plus de contrôle, plus de routines, plus d'efforts. On pense que si on maîtrise chaque détail, si on coche toutes les cases, on finira par se sentir bien et en sécurité 🙄🙄

Je le sais, parce que j'ai longtemps fonctionné comme ça. Spoiler : ça ne fait qu'**aggraver** l'anxiété et la **culpabilité** de ne pas réussir à tout faire.

La vérité, c'est que la **guérison** ne commence pas en ajoutant des habitudes, mais en n'en **retirant** ✨

On commence par **réduire** notre charge mentale, nos stimulations, notre pression. C'est en retirant ce qui **surcharge ton système nerveux** que tu commences réellement à te réguler. Tu verras que certaines habitudes ne sont pas "mauvaises" en soi, mais qu'elles peuvent être trop exigeantes pour ton corps dans une période d'hypervigilance.

Quand ton système nerveux est déjà à bout, même ce qui semble "sain" peut devenir un **stress supplémentaire**.

Je ne te partage donc pas seulement des choses à éviter, mais une **nouvelle manière d'aborder ton quotidien** : un **mode de vie anti-anxiété** basé sur la simplicité, l'espace mental et la régulation. Tu décideras ensuite si tu veux réintroduire certaines habitudes, ou pas 🙋

👉 Retiens ceci :

Tu n'es pas là pour te priver. Il ne s'agit pas d'être stricte, parfaite ou frustrée, mais d'apprendre à écouter ton corps, à ralentir, à reconnaître ce qui t'alourdit et à faire de la place pour ce qui te nourrit vraiment.

Tout est lié. Ton sommeil, ton alimentation, ta respiration, ton stress, tes émotions, ton niveau d'énergie, ton environnement...

Chaque domaine influence les autres. C'est ce qui rend la guérison subtile, mais aussi **profonde** et **durable** 💕

1. Limiter le café

Boire du café à jeun ou en excès stimule fortement le système nerveux **sympathique**.

La caféine agit en **bloquant les récepteurs d'adénosine** (une molécule responsable de la sensation de calme et de repos) et en **augmentant la libération d'adrénaline**, l'hormone du stress.

Résultat : le corps entre dans un **état de vigilance artificielle**, avec un rythme cardiaque plus rapide et une tension accrue.

Chez les personnes sujettes à l'anxiété, cette suractivation peut se traduire par des **palpitations, de l'agitation ou des crises d'angoisse**.

 **Alternative douce : le matcha.**

Le thé matcha contient aussi de la caféine, mais en quantité plus modérée, et surtout combinée à la **L-théanine**, un acide aminé qui favorise la détente et la concentration sans provoquer de pic d'adrénaline. Il offre donc une **énergie stable et apaisée**, idéale pour les esprits anxieux.

2. Éviter la douche froide

L'eau froide active le système nerveux **sympathique** et **créer un stress physiologique** !

Lorsqu'on s'expose à **l'eau froide**, le corps réagit immédiatement par une réponse de **stress aiguë** : accélération du rythme cardiaque, augmentation de la tension artérielle, libération d'adrénaline et de noradrénaline.

👉 Quelqu'un qui souffre d'**anxiété chronique** a déjà un système nerveux **hyperactif, surstimulé** et **épuisé**. Lui imposer un stress supplémentaire vient donc **renforcer cette activation** et peut provoquer des symptômes désagréables : palpitations, vertiges, sensation d'oppression, voire une crise d'angoisse.

Tu pourras cependant pratiquer les douches froides lorsque ton système nerveux sera à nouveau **stable** et **adaptable**.


Une fois régulé, les douches froides stimulent la circulation sanguine, renforcent le système immunitaire, aident à réduire le stress et l'anxiété, favorisent la récupération musculaire après l'effort...

3. Éviter le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent a beaucoup de bienfaits, mais chez les personnes anxieuses **il représente une forme de stress physiologique.**

Lorsque tu sautes le petit-déjeuner, ton corps interprète ce manque d'apport comme une situation de privation. En réponse, il **active le système nerveux sympathique** et libère des hormones comme l'**adrénaline** et le **cortisol** pour maintenir ton énergie.

Si ton **système nerveux autonome** est dérégulé, donc dominé par le mode «survie» plutôt que par le mode «repos et récupération», ce stress supplémentaire ne fait qu'**entretenir l'anxiété, la fatigue et les variations de tension ou de glycémie.**

 **Apaise ton système nerveux avant de chercher à le challenger.** Une alimentation stable et régulière, surtout le matin, envoie au cerveau le message de **sécurité et de stabilité** dont il a besoin pour se réguler.

Tu pourras toujours introduire le jeûne intermittent plus tard, quand ton corps aura retrouvé un équilibre entre **sympathique** et **parasympathique.**

4. Limiter l'alcool

L'alcool peut donner une impression de détente sur le moment, mais il agit en réalité comme un **perturbateur du système nerveux**. Il augmente la libération de **GABA** (effet calmant) au début, puis provoque un **rebond excitateur** quand son effet s'estompe, ce qui stimule l'**adrénaline** et le **cortisol**.

Résultat : sommeil agité, réveils nocturnes, palpitations et anxiété amplifiée le lendemain.

L'alcool, même en petite quantité, **empêche le système nerveux de retrouver un vrai équilibre**.

Si tu cherches à apaiser ton mental, l'alcool fait donc partie des premiers leviers à ajuster pour restaurer la **stabilité physiologique**.

5. Réduire le sucre raffiné

Les sucres raffinés (pâtisseries, sodas, céréales sucrées, snacks) provoquent une **montée brutale de la glycémie**, suivie d'une **chute rapide**.

Ce yo-yo glycémique active le **système nerveux sympathique**, le même qui gère la réponse au stress.

Résultat : irritabilité, fatigue, palpitations et anxiété accrue quelques heures après avoir mangé.

Ces fluctuations entretiennent un **état d'alerte permanent** dans le corps.

Privilégie plutôt les **glucides complexes** (avoine, fruits entiers, légumineuses, patate douce) associés à des **protéines et des bons gras** : cela stabilise le taux de sucre, nourrit le cerveau et envoie au système nerveux un message de **sécurité et de calme**.


6. Réduire les stimulations mentales

Notre cerveau n'est **pas conçu pour faire plusieurs choses à la fois**. Lorsqu'on écoute un podcast en travaillant, qu'on répond à des messages tout en lisant un mail, ou qu'on garde de la musique en fond toute la journée, le cerveau ne «multitâche» pas réellement : il **bascule en continu d'une tâche à l'autre**.

Ce “switch mental” constant consomme énormément d'énergie, augmente la **fatigue cognitive** et stimule en permanence le **système nerveux sympathique**.

Résultat : difficulté à se concentrer, irritabilité, anxiété accrue et baisse de performance.

On croit souvent être **plus productif** en faisant plusieurs choses en même temps, mais c'est l'inverse : la concentration se fragmente, la qualité du travail diminue, et le cerveau s'épuise beaucoup plus vite.

 Pour apaiser ton système nerveux, pratique la **monotâche consciente** : une seule activité à la fois. C'est la clé d'un esprit plus clair, plus stable et plus productif.

7. Ne rien faire ✨

Notre **esprit a besoin de vagabonder**. C'est essentiel et pourtant c'est ce que l'on fait le moins aujourd'hui 🙄

Quand on ne fait rien, le "**mode par défaut**" de notre cerveau s'active. Ce réseau, peu sollicité dans notre vie surchargée, perd l'occasion de nous apporter ses bienfaits.

Ce mode permet de développer la **créativité**, améliorer sa **concentration**, améliorer sa **mémoire**, développer sa capacité à **accepter la frustration**, offrir une réelle **pause** à ton cerveau, retrouver la **notion du temps**, écouter tes **émotions**, retrouver des **plaisirs simples...**

Accorde-toi une vraie pause !

Sans écran, sans musique, sans notification, sans livre, sans rien. **10 minutes suffisent.**

Il n'y a pas de technique pour ne rien faire : il n'y a justement rien à faire, rien à réussir, rien à produire, rien à optimiser. **Juste être** ✨

8. Réduire son temps d'écran

Les écrans sollicitent en permanence ton attention et maintiennent ton système nerveux dans un **état d'alerte continu**. Les notifications, la lumière bleue et le défilement sans fin d'informations sur les réseaux sociaux activent le **système de récompense dopaminergique**, ce qui crée une forme de dépendance et fatigue les circuits de concentration.

Nos écrans stimulent en continu les mêmes circuits cérébraux que ceux impliqués dans le stress et la récompense. Les réduire, c'est redonner à ton cerveau ce dont il manque le plus : **du silence, du vide et du vrai repos mental**.

👉 **Trop d'informations = surcharge pour ton cerveau**
D'un point de vue évolutif, l'information servait à **assurer notre survie** : savoir où trouver de la nourriture, reconnaître un danger, comprendre son environnement. Le cerveau a donc développé un **mécanisme de récompense à la nouveauté** et chaque nouvelle information libère un peu de **dopamine**, le neurotransmetteur du plaisir et de la curiosité. Aujourd'hui, ce système est **surexploité** par le "scroll infini" des réseaux sociaux.

Or, notre système nerveux n'est pas conçu pour **traiter un flux constant de données**.

Résultat : le cerveau reste accroché à la promesse de nouveauté, mais jamais rassasié. Cette stimulation continue épuise les capacités de concentration, perturbe le repos mental et maintient un niveau de vigilance élevé, un **terrain parfait pour l'anxiété**.

👉 **Les réseaux sociaux et la comparaison permanente**

Les réseaux activent une autre boucle de récompense : celle du **regard social**. Chaque "like" ou commentaire déclenche une petite décharge de dopamine et d'ocytocine, renforçant le besoin de validation.

Mais cette mécanique crée aussi un **effet miroir déformant** : en se comparant sans cesse à des vies idéalisées, le cerveau perçoit une menace implicite à son statut social et une peur ancestrale **d'exclusion**.

Cette insécurité sociale inconsciente déclenche le **système de stress** (adrénaline, cortisol), alimentant les ruminations, la fatigue émotionnelle, le sentiment de ne jamais "être assez" et un mal-être.

👉 **La lumière bleue et son impact biologique**

Les écrans émettent une forte lumière bleue, qui stimule les **cellules photoréceptrices rétiniennes sensibles à la longueur d'onde bleue**. Ces cellules envoient un signal au cerveau pour **inhiber la mélatonine**, l'hormone du sommeil. Donc ton corps croit qu'il fait encore jour, même le soir.

Cette exposition tardive retarde l'endormissement, fragilise la qualité du sommeil profond et dérègle les **rythmes circadiens**, essentiels à la régulation du cortisol et de l'humeur.

Limiter les écrans avant le coucher ou activer les filtres "lumière chaude" permet de **restaurer un cycle veille-sommeil plus naturel**, et donc un système nerveux plus stable.

💡 Essaie d'**instaurer des moments sans écran** : 1h après ton réveil, 1h avant de te coucher et pendant les repas. Ton système nerveux retrouvera plus de calme, de clarté mentale et une meilleure qualité de sommeil.

9. Se réveiller sans réveil

Se réveiller naturellement, au rythme de ton corps, est l'une des manières les plus douces de respecter ton **rythme circadien**, c'est-à-dire ton horloge biologique interne.

Quand le sommeil n'est pas interrompu brutalement par un signal sonore, le corps termine naturellement un **cycle complet de sommeil** : le cortisol (l'hormone de l'éveil) augmente progressivement, tandis que la mélatonine (l'hormone du sommeil) diminue. Cela permet de se lever avec un esprit plus clair, une énergie stable et un système nerveux moins stressé.

Je sais que cette habitude n'est pas accessible à tout le monde, surtout avec des horaires fixes ou des responsabilités matinales et ce n'est pas grave.

💡 L'essentiel est de **préserver une heure de lever régulière** et de dormir suffisamment pour que ton corps puisse, petit à petit, retrouver son rythme naturel.

10. Ne pas Googliser ses symptômes

Quand tu ressens une gêne ou une angoisse, ton premier réflexe peut être d'aller chercher des réponses sur Internet pour te rassurer. Mais en réalité, c'est l'un des **comportements les plus anxiogènes**.

En cherchant, tu envoies à ton cerveau le message suivant : "ce que je ressens est dangereux, je dois vérifier." **Cette action valide la peur et renforce les circuits neuronaux de la vigilance.**

À chaque recherche, ton cerveau apprend que l'anxiété = danger réel = besoin de contrôle.

Résultat : **le cercle vicieux s'installe**. Tu cherches à te rassurer, mais tu obtiens rarement une réponse claire, souvent des scénarios catastrophes, et ton stress monte encore plus.

💡 En cessant de chercher, tu montres à ton cerveau qu'il peut faire confiance à ton corps, qu'il n'y a pas de danger immédiat et petit à petit, **la boucle de la peur se brise**.

11. Ne pas se retenir d'aller aux toilettes 🚽

Ça peut paraître anodin, mais se retenir d'aller aux toilettes crée un **stress réel pour ton corps**.

Sur le **plan physique**, quand tu te retiens d'uriner ou d'aller à la selle, ton système nerveux sympathique reste activé : le corps "tient", contracte ses muscles, retient les sphincters, et interprète cela comme une situation de tension.

Cette **tension musculaire constante** (notamment dans le ventre et le plancher pelvien) envoie des signaux de stress au cerveau, qui peut renforcer un sentiment d'agitation, d'impatience ou d'anxiété diffuse.

En te retenant régulièrement, tu **désensibilises ton corps à ses signaux naturels**, ce qui peut perturber le lien corps-esprit : tu apprends inconsciemment à ne plus écouter tes besoins, or cette **déconnexion du corps** est un facteur aggravant de stress chronique et d'anxiété.

Enfin, sur le **plan physiologique** pur, la stagnation des déchets (urine, selles) augmente la charge inflammatoire et la fatigue digestive, ce qui à long terme, **épuise ton système nerveux**.

💡 **En résumé** : écouter les signaux de ton corps, même les plus simples, fait partie intégrante de la régulation de ton système nerveux. Aller aux toilettes quand le besoin se fait sentir, c'est une forme de **respect corporel** et une micro-habitude d'apaisement.

Partie 2

Construire un mode de vie qui apaise réellement

Après avoir fait de la place en retirant ou en limitant certaines habitudes qui surchargeaient ton système nerveux, il est temps d'**introduire des pratiques** qui vont réellement **t'aider à le réguler** 🧚

L'idée ici n'est pas de te créer une nouvelle liste de contraintes ou une routine parfaite, mais de semer quelques gestes **simples, doux et puissants**, qui soutiendront ton corps et ton esprit au **quotidien**.

Ces habitudes sont pensées pour :

- ✨ Apaiser ton anxiété de manière naturelle et durable
- ✨ Renforcer ton sentiment de sécurité intérieure
- ✨ Installer un cercle vertueux de calme, de clarté et de stabilité.

Rappel : **Tu n'as pas besoin de tout faire** en même temps 🤝

Ce qui compte, c'est de **t'écouter**, d'**avancer à ton rythme** et tu verras que certaines pratiques pourraient rapidement s'intégrer à ton quotidien 🎀

En réalité, ce n'est pas la quantité d'habitudes qui transforme ta relation à l'anxiété, mais leur **qualité**. Une seule habitude **bien choisie, répétée régulièrement**, peut avoir plus d'impact qu'une routine complexe que tu abandonnes au bout d'une semaine.

En combinant progressivement ces nouvelles pratiques avec l'espace que tu as créé dans la Partie 1, tu construis un **mode de vie anti-anxiété durable** et un environnement interne dans lequel ton système nerveux peut enfin se détendre, se stabiliser et **retrouver son équilibre** 🧬

Ce n'est pas une méthode rapide, mais un processus subtil, continu, bienveillant, qui te ramène vers un état où tu n'as plus besoin de lutter pour te sentir bien.


12. S'hydrater dès le réveil

Après une nuit de sommeil, il y a une perte d'eau d'environ **0,5 à 1 litre** par la respiration, la transpiration et l'urine.

Commence donc ta journée par un grand verre d'eau, idéalement **avec un peu de jus de citron et une pincée de sel non raffiné** (type sel marin ou sel rose) ou **de l'eau de coco**.

Cela permet de relancer la circulation, de stimuler les organes d'élimination (foie, reins, intestins), de réhydrater les cellules et de réguler naturellement le cortisol, tout en maintenant un **équilibre électrolytique** essentiel à la stabilité émotionnelle.

Une **déshydratation même légère** suffit à **augmenter le cortisol**, l'hormone du stress, et à provoquer **irritabilité, brouillard mental ou palpitations**.

 En moyenne, vise environ **30 à 35 ml d'eau par kilo de poids corporel et par jour** (soit environ 2 à 2,5 L pour une personne de 65–70 kg). Et surtout, répartis ton hydratation : boire peu régulièrement est bien plus bénéfique que boire beaucoup d'un coup.

13. Marcher le matin

Commencer la journée par une **marche consciente** est un moyen simple et puissant de réguler ton système nerveux.

Sors marcher 10-20 minutes, **sans téléphone**, en te concentrant sur les sons, les odeurs et les sensations de ton corps.

Le **mouvement**, même doux, relance la circulation de l'énergie, aide à "décharger" le stress accumulé et favorise une meilleure **clarté mentale**.

La **lumière naturelle**, surtout le matin, joue un rôle essentiel : elle régule la sérotonine (qui améliore l'humeur) et la mélatonine (qui favorise le sommeil). Le manque de lumière est associé à une anxiété accrue.

💡 Marcher dès le réveil, c'est commencer la journée en douceur, faire **circuler ton énergie**, réguler ton humeur et calmer ton système nerveux, tout en te **reconnectant à ton corps et à l'instant présent**.

14. Romantiser sa vie 🌸

Romantiser sa vie, c'est :

👉 **Apprendre à savourer les petits moments et voir la beauté dans les choses simples** : Savourer chaque moment au lieu de le faire en pilote automatique : te laver les mains avec attention, préparer ton repas avec soin, respirer avant de commencer une tâche, marcher plus lentement, apprécier un rayon de soleil, l'ombre d'un arbre, les sons, les odeurs, la lecture d'un roman...

Ces instants d'attention et de gratitude activent dans ton cerveau les **circuits du plaisir et du calme** (dopamine, sérotonine), **diminuent l'activité de l'amygdale** (le centre de la peur) et **régulent naturellement ton système nerveux**.

C'est une forme de **pleine conscience** : ralentir, ressentir, apprécier. Un moyen doux de dire à ton corps : "Je suis en sécurité ici et maintenant".

👉 **Embellir son environnement et mettre de la beauté dans ton quotidien** : boire un café dans ton mug préféré, t'habiller avec une tenue dans laquelle tu te sens belle même si tu restes chez toi, mettre une playlist "cooconing" en fond, allumer une bougie, avoir un joli carnet et un joli stylo, remplace ton spot blanc par des **lumières d'ambiance chaudes**, avoir une belle bibliothèque avec des livres qui te plaisent, t'offrir des fleurs ou une plante d'intérieur, dresse ton assiette avec soin, pour le plaisir des yeux autant que celui du goût...

Crée ton Pinterest dans la vraie vie ! Ces détails ne sont pas superficiels : ils **envoient à ton cerveau des signaux de sécurité et d'harmonie**, lui montrant que ton espace est sûr, accueillant et apaisant.

💡 Le piège serait d'en faire une performance et de vouloir tout rendre "instagrammable" pour cacher ton mal-être. Le but n'est pas de tout contrôler, mais de **réapprendre à ressentir** et de te reconnecter au moment présent.

15. Respecter son cycle menstruel 🩸

Ton corps change tout au long du mois, et ces variations hormonales influencent **ton énergie, ton humeur et ton système nerveux**. Plutôt que de lutter contre tes hormones, apprends à observer ton cycle et, si tu le souhaites, **ajuster ton sommeil, ta nutrition et tes entraînements** selon la phase de ton cycle.

Cela peut t'aider à écouter ton corps et à réduire l'anxiété. Attention toutefois à **ne pas tomber dans l'hyper-contrôle** : il s'agit d'écoute et de bienveillance, pas de performance.

Phase menstruelle (règles) : énergie basse, sensibilité émotionnelle plus forte. C'est le moment idéal pour **se reposer, ralentir et pratiquer des routines douces**. Priorise les tâches simples, routinières ou administratives (mails, factures, mise à jour de dossiers), allège ton emploi du temps, évite les décisions importantes et le sport intensif. C'est aussi une période propice à **l'introspection et la planification** : fais le point, note tes ressentis, revois tes priorités.

Phase folliculaire (juste après les règles) : énergie qui remonte, clarté mentale et créativité accrues. Parfait pour **commencer de nouveaux projets, prendre des décisions et résoudre des problèmes.** Planifie les tâches créatives et stimulantes : écriture, création de contenu, avancée sur les gros dossiers.

Ovulation : énergie au maximum, confiance et sociabilité naturelle. Tu te sens plus expressive et à l'aise pour **collaborer, communiquer ou défendre tes idées.** Mets en avant les interactions sociales : réunions, présentations, négociations, networking.

Phase lutéale : (après l'ovulation jusqu'aux règles) : c'est le **moment le plus propice à l'anxiété**, mais aussi à une baisse progressive d'énergie, une sensibilité accrue et irritabilité possible. Idéal pour prévoir des moments calmes, du tri, de la lecture ou des activités apaisantes. Reviens à des tâches d'organisation, de clôture ou de relecture : classer, finaliser, corriger, archiver.

💡 **Ne te juge pas et ne cherche pas à tout contrôler.** Observer ton cycle, c'est apprendre à te faire confiance, respecter ton rythme naturel et dire à ton corps : "Je t'écoute."

16. Passer du temps dans la nature

La nature a un pouvoir profondément régulateur sur le système nerveux, qui permet au cerveau de se reposer du flot constant de stimulations, de réduire l'activité du **cortex préfrontal** (la zone de la réflexion et du contrôle) et de restaurer nos capacités cognitives.

En seulement **20 minutes**, les niveaux de **cortisol** (hormone du stress) diminuent déjà de manière significative.

Le simple fait de marcher en nature, d'écouter le vent, de sentir une brise sur ta peau ou d'observer un arbre apaise ton **amygdale**, la zone du cerveau liée à la peur.

Ce contact avec la nature augmente aussi la production de **sérotonine**, d'**endorphines** et de **GABA**, des neurotransmetteurs essentiels à la détente et à la stabilité émotionnelle.

💡 Tu peux marcher des heures en forêt ou plus simplement faire une balade dans un parc, boire ton café au soleil, marcher pieds nus dans l'herbe de ton jardin, arroser tes plantes...

L'important c'est d'activer ses sens : **regarder, écouter, sentir, toucher**, pour activer le **systeme parasymphathique**.

La nature, la lumière et le mouvement, c'est la vie qui circule. Et quand tu te reconnectes à elle, **tu te reconnectes à toi**.

17. Trier et ranger son environnement

Le désordre extérieur a un effet direct sur ton **désordre intérieur**. Lorsque ton espace (bureau, placard, cuisine, voiture, mails, photos) est encombré, ton cerveau reçoit en continu des **signaux de surcharge et de chaos**.

Le cerveau a une capacité d'attention limitée : chaque objet visuel dans ton champ de vision "rentre en compétition" pour capter ton attention. Donc, plus ton environnement est encombré, plus ton cerveau doit filtrer d'informations parasites, ce qui réduit la concentration, la mémoire de travail et la clarté mentale.

À l'inverse, un environnement ordonné **fait baisser le cortisol, réduit la charge cognitive, améliore la concentration** et le **bien-être**. Enfin, c'est aussi une forme douce de **pleine conscience** : tu reviens dans l'instant présent, tu désencombres ton espace et ton esprit.

💡 Commence petit : un tiroir, un dossier, des vêtements, un coin de pièce et progresse pas à pas !

18. Ralentir 🐢

Ralentis au lieu d'accélérer, car ton corps croit ce qu'il voit. Si tu bouges vite, il comprend que tu es en danger. À l'inverse, si tu ralentis le rythme, **il comprend que tu es en sécurité.**


Ralentir permet d'activer le système parasympathique et **prendre le temps d'accomplir chaque geste** consciemment envoie à ton cerveau le **signal** que tout va bien et que tu es en **sécurité.**

Tu peux par exemple : marcher doucement, respirer avant de parler, savourer ton repas. Cette pratique régulière augmente la clarté mentale, améliore la concentration et favorise un véritable sentiment de contrôle intérieur, non pas en forçant, mais en étant **pleinement présent.**

💡 Ralentir, ce n'est pas perdre du temps, c'est **vivre pleinement chaque instant** et laisser ton corps et ton esprit se réguler naturellement.

19. L'huile essentielle de lavande vraie

Elle agit par l'olfaction : ses molécules volatiles atteignent le **système limbique**, la zone du cerveau liée aux émotions et à la mémoire. Elle apporte une sensation de calme, de sécurité et de clarté mentale.

 Tu peux l'utiliser en **diffusion douce**, en **inhalation directe** (une goutte sur un mouchoir ou dans les mains), ou **diluée dans une huile végétale** pour masser le plexus solaire ou les poignets.

L'huile essentielle de lavande vraie t'aide à **apaiser ton cerveau, ralentir ton rythme cardiaque** et à **ramener ton corps dans un état de sécurité intérieure**.

20. Appliquer la règle des 2 minutes

Cette règle est simple : **tout ce qui te prend moins de deux minutes à faire, fais-le immédiatement.**

Ranger un objet, répondre à un mail rapide, jeter un papier inutile... Ces micro-actions peuvent sembler insignifiantes, mais si elles s'accumulent, elles créent une **surcharge mentale et stimulent inutilement ton système nerveux.**

Si tu es déjà en train de faire une tâche plus longue ou importante, **termine cette tâche avant de passer à la micro-action.** L'idée n'est pas de fragmenter ton attention, mais de régler rapidement ce qui peut l'être sans interrompre ton **flow.**

💡 En appliquant cette règle tu évites de surcharger ton esprit en repoussant encore et encore ces dizaines de "tâches" et tu verras ton environnement et ton mental se **clarifier rapidement**, et la sensation d'accomplissement crée un cercle vertueux de motivation et de calme intérieur.

21. Cultiver le lien social 🤝

Le lien social est inscrit dans notre nature : se sentir proche des autres et vivre en communauté a toujours été essentiel pour **notre survie et notre sécurité**, notre cerveau interprétant l'isolement comme un signal de danger.

Partager, échanger et se sentir soutenue réduit l'activité de l'amygdale et stimule la production d'**ocytocine**, l'hormone du lien et de la sécurité. Même de **courtes interactions positives** peuvent diminuer le stress, renforcer le sentiment de sécurité et améliorer ton humeur.

Quelques idées pour nourrir ces liens :

- Prendre des nouvelles d'un proche chaque jour.
- Participe à un groupe ou une activité que tu aimes (atelier, sport, lecture).
- Inscris-toi dans un club de sport, danse, choral ou toute autre activité en groupe.
- Autorise-toi des moments de qualité avec des personnes qui te font du bien, sans pression ni obligation.


💡 Entretenir tes relations, c'est **réguler ton système nerveux, te sentir soutenue et réduire l'anxiété.**

22. S'accorder une micro sieste

Une micro-sieste de 10 à 20 minutes peut avoir des **effets remarquables sur ton énergie, ta concentration et ton système nerveux.**

Ce court temps de repos permet au cerveau de se régénérer, de **réduire le cortisol** et de **calmer l'activité de l'amygdale**. Cette courte pause favorise la clarté mentale, la créativité et la régulation émotionnelle.

Pour en tirer le meilleur parti : Installe-toi dans un endroit calme, assis ou allongé, ferme les yeux, respire profondément et laisse ton corps se détendre. Mets un réveil doux pour ne pas dépasser 20 minutes et éviter la somnolence prolongée ou la sensation de fatigue et de confusion au réveil.

 **Timing idéal** : fais ta micro-sieste entre 13h et 14h, pour profiter du pic naturel de somnolence sans perturber ton sommeil nocturne.

Même si tu ne dors pas vraiment, tu bénéficies tout de même de cette pause. C'est une **micro-pause régénérante** qui aide ton corps et ton esprit à se recentrer et à se calmer.

23. Chanter

Le chant est une véritable **pratique d'apaisement**, à la fois simple, naturelle et profondément efficace.

Quand tu chantes, tu respirez plus lentement et plus profondément : ton diaphragme se détend, ton nerf vague s'active, et ton système parasympathique (celui du calme et de la récupération) prend le relais.

Résultat : ta **fréquence cardiaque baisse, ton corps se relâche et ton mental s'apaise.**

Le chant libère aussi des **endorphines et de l'ocytocine**, les hormones du bien-être et du lien. C'est pour cela que chanter avec d'autres personnes, dans une chorale, un groupe, ou même avec des amis, crée une sensation immédiate de connexion et de joie.

💡 Mais tu n'as pas besoin de scène ni de public : chante sous la douche, en voiture, ou pendant que tu cuisines. L'important n'est pas de "bien chanter", mais de laisser ta voix s'exprimer.

24. Écouter de la musique 🎧

La musique est un puissant **régulateur émotionnel**. Elle agit directement sur ton système nerveux.

👉 Pour se **relaxer** : le handpan, la musique au tempo lent (60-80 bpm) ou des fréquences spécifiques comme 111 Hz. Ces sons diminuent la tension artérielle et le cortisol. Ceci ralentit le rythme cardiaque, diminue la tension et favorise la libération de dopamine et d'endorphines, les hormones du plaisir et de la détente.

👉 Pour se **motiver et kiffer** : tes chansons préférées, musiques dansantes et laisse-toi complètement aller pour bouger, danser, te libérer.

Tu peux **chanter** et **danser** : la vibration de ta voix et le mouvement activent le diaphragme et stimulent le système parasympathique, amplifiant l'effet relaxant et le sentiment de bien-être.

25. Exprimer sa créativité

Pratiquer des activités créatives sont des manières **simples et puissantes** de réduire l'anxiété et de libérer ton esprit.

Peindre, dessiner, bricoler, cuisiner, sculpter, écrire, ou même jardiner permettent de concentrer ton attention sur le **moment présent, de ralentir, diminuer les ruminations, d'exprimer tes émotions et de canaliser ton énergie mentale.**

En laissant libre cours à ta créativité, tu réduis l'activité du cortex préfrontal lié aux ruminations et favorise l'activation du système parasympathique, celui qui apaise le corps et l'esprit.

Ces pratiques sont également une forme de "**méditation en mouvement**" : tu te concentres sur les gestes, les couleurs, les formes, et tu décroches des pensées anxieuses.

👉 Le coloriage, par exemple, peut sembler basique mais il est vraiment efficace ! Cette activité induit un état de flow où le temps semble suspendu, tes pensées s'apaisent et ton cerveau se recentre sur l'instant présent. De plus, les gestes répétitifs créent une boucle sensorielle qui envoie à ton corps **un message de sécurité**.

💡 Le but n'est pas de créer une œuvre parfaite, mais de te laisser immerger dans le processus. L'important est de choisir une activité qui te fait plaisir et qui te permet de t'exprimer librement.

26. Prendre soin de son alimentation

Ce que tu manges influence directement ton **énergie**, ton **humeur** et ton **système nerveux**. Ton alimentation est ton **carburant**. Privilégier une **alimentation équilibrée, variée et de qualité**.

👉 Pour **aider son corps à fonctionner de manière optimale** : éviter les sucres raffinés, les aliments ultra-transformés, l'alcool, les fritures, les huiles raffinés, les aliments trop cuits, ainsi que les repas trop copieux. Ces choix alimentaires peuvent provoquer inflammation, fluctuations de glycémie et fatigue, et augmenter le stress et l'anxiété.

👉 Certaines catégories d'aliments sont particulièrement bénéfiques pour calmer le stress et soutenir ton mental :

- **Vitamines B** 🟡 : aident à réguler le cortisol et à maintenir l'énergie. Œufs, poulet, poisson, céréales complètes, levure nutritionnelle.

- **Oméga-3** 🥑 : apaisent le système nerveux et favorisent la clarté mentale. Avocats, noix, saumon, huile d'olive, graines de chia.
- **Protéines** 🍗 : elles nourrissent ton cerveau et ton système nerveux en aidant à produire sérotonine, dopamine et GABA, les messagers du calme et de la bonne humeur. Elles stabilisent aussi ta glycémie et te gardent rassasié plus longtemps. Œufs, poissons, viandes maigres, produits laitiers fermentés (si tolérés) et légumineuses bien préparées sont tes alliés.
- **Magnésium** 🍫 : antistress naturel. Présent dans le chocolat noir, les amandes, épinards, brocolis, bananes.
- **Aliments stabilisant la glycémie** 🍲 : évitent les montagnes russes émotionnelles. Légumineuses, pois chiches, haricots, tofu, œufs.
- **Aliments bons pour le microbiote** 🌱 : un ventre sain soutient la production de sérotonine et le système immunitaire. Yaourt, kéfir, choucroute, légumes, fruits, fibres, kombucha.

👉 Adopter une alimentation consciente, c'est prendre le temps de **manger lentement**, de mâcher, savourer les textures et les goûts, et écouter les signaux de faim et de satiété de ton corps. Chaque repas devient alors une **pause régénérante**, qui nourrit autant ton corps que ton esprit. Cela permet à ton organisme de mieux assimiler les nutriments et de libérer les hormones de satiété. Donc, tu manges moins.

👉 **Écouter son instinct** : si ton corps réclame un aliment, c'est souvent qu'il en a besoin. Et rappelle-toi : il n'existe pas de régime parfait, l'important est d'apporter suffisamment de macro et micronutriments pour nourrir ton corps et ton mental, tout en évitant les excès inutiles.

👉 **Variabilité individuelle** : Les effets des aliments ou nutriments peuvent varier d'une personne à l'autre selon la génétique, l'état de santé, l'âge ou le microbiote intestinal.

👉 **Équilibre global plutôt que régime strict** : Il n'existe pas de "régime idéal" universel. L'objectif est un équilibre global, varié et de bonne qualité, pas l'exclusion stricte de certains aliments.

27. Se compléter

Parfois, malgré une bonne hygiène de vie, ton corps a besoin d'un petit coup de pouce. Le stress chronique, le manque de sommeil ou une alimentation déséquilibrée peuvent **épuiser tes réserves en nutriments essentiels**. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une bonne alimentation, mais ils peuvent **soutenir ton système nerveux, améliorer ton sommeil et t'aider à mieux gérer l'anxiété**.

Ashwagandha

C'est un adaptogène puissant, utilisé depuis des siècles pour réduire le stress et l'anxiété. Il agit en régulant le cortisol, l'hormone du stress, et en soutenant l'équilibre du système nerveux. Les études montrent qu'il peut diminuer les niveaux de cortisol et améliorer la résilience face au stress, tout en favorisant un sommeil plus réparateur.

Magnésium

Le magnésium est souvent déficient chez les personnes anxieuses. Il aide à calmer l'excitabilité nerveuse, régule la transmission des neurotransmetteurs et détend les muscles.

Il est particulièrement utile pour réduire la tension physique liée au stress et favoriser un sommeil réparateur. Je te conseille de choisir le magnésium bisglycinate. C'est la forme la plus douce pour le système digestif et la plus biodisponible, donc celle que ton corps assimilera le mieux.

👉 **Oméga-3 (EPA/DHA)**

Les oméga-3 sont essentiels pour la santé cérébrale et émotionnelle. Ils améliorent la fluidité des membranes neuronales et régulent la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine et le GABA. Plusieurs études cliniques montrent que les oméga-3 peuvent réduire les symptômes d'anxiété légère à modérée, en particulier lorsqu'ils sont pris en complément d'une alimentation équilibrée.

💡 Ces compléments fonctionnent **en synergie avec le mode de vie** : alimentation anti-inflammatoire, sommeil régulier, activité physique et gestion des émotions. Aucun complément seul ne fera disparaître l'anxiété, mais combinés à ces habitudes, ils apportent un réel soutien au système nerveux.


28. Écrire

Écrire permet de **vider ton esprit** et de désencombrer tes pensées : ce que tu poses sur le papier ne tourne plus en boucle dans ta tête.

C'est une forme d'**exutoire émotionnel** qui clarifie les idées, fait le point sur ce que tu ressens et aide à prendre du recul.

Ce geste simple active aussi ton système parasympathique, ralentit ton souffle et te plonge dans une forme de **pleine conscience naturelle**.

Tu peux écrire ce que tu veux ! Tes pensées du moment, ce qui te pèse, tes fiertés, tes réussites, tes gratitudes, tes qualités, tes objectifs, un poème, une chanson... ou même une lettre à ton "toi" du futur dans un mois ou un an, pour poser tes intentions et suivre ton évolution.

 Écrire ses **pensées anxieuses** : extérioriser ses émotions les rend moins envahissantes. La thérapie d'écriture expressive a montré qu'elle réduit l'activité limbique et améliore la régulation émotionnelle, le stress et l'humeur sur le long terme.

👉 Pratiquer la **gratitude**. Ton cerveau anxieux est programmé pour repérer les dangers. Noter trois aspects positifs chaque jour l'entraîne à voir le positif, renforce l'optimisme et réduit les ruminations.

👉 Mettre ses pensées par écrit **avant de se coucher** ou ce qu'on prévoit de faire demain, permet au cerveau de les déposer et d'éviter les ruminations nocturnes, favorisant un sommeil plus paisible.

💡 Privilégie l'écriture **à la main sur papier**. Ce geste concret stimule le cerveau sensoriel et émotionnel, renforce la concentration et amplifie l'effet apaisant de la pratique. Prends un joli carnet, un stylo que tu aimes, et laisse tes mots t'alléger.

29. Pratiquer une activité physique

L'activité physique est un **puissant outil anti-anxiété** ! Elle permet de réguler le système nerveux et de libérer des neurotransmetteurs comme la **sérotonine** et la **dopamine**, qui améliorent l'humeur et réduisent le stress.

Cependant, il est important de distinguer les types d'exercice selon l'état de notre système nerveux autonome, car **certains sports peuvent aggraver l'anxiété**.

Chez une personne anxieuse, le système sympathique est déjà sur-sollicité, les sports intenses ou compétitifs (course à haute intensité, crossfit, musculation lourde, sports de compétition, peuvent aggraver l'anxiété, augmenter le cortisol et provoquer de la fatigue ou des palpitations.

💡 C'est comme mettre de l'essence sur un feu déjà en flammes : **le corps n'a pas besoin d'être encore plus stimulé**.

Pour les personnes anxieuses, les activités modérées et régulières sont donc les plus bénéfiques. Les sports de type **cardio doux**, comme la **marche rapide**, la **natation**, le **vélo** à rythme modéré, la **danse** libre, ou le **yoga** dynamique, permettent d'activer le système parasympathique, de **réduire la fréquence cardiaque** et de retrouver un **équilibre émotionnel**.

Les disciplines qui **combinent respiration et mouvement**, comme le Tai-Chi, le Qi Gong ou certaines formes de Pilates, sont particulièrement efficaces, car elles **rééduquent le souffle**, **améliorent la posture** et **favorisent une détente profonde**.

L'objectif n'est pas de se dépasser ou d'atteindre un record, mais de créer une **pratique régulière**, adaptée au rythme du corps. Lorsqu'on pratique une activité adaptée, on **réduit le cortisol**, on **libère de la dopamine et de la sérotonine**, et on favorise un **état émotionnel stable et positif**.

💡 Le sport régulier entraîne le corps à **tolérer les sensations physiques** qui ressemblent à une crise d'angoisse (cœur qui bat vite, souffle court, légers vertiges) et évite que ton cerveau panique au moindre signe.

En résumé, le corps anxieux a besoin de **mouvement conscient, modéré et régulier**.

L'activité physique devient alors une véritable alliée : elle rééquilibre le système nerveux, détend les muscles, oxygène le cerveau, améliore l'humeur et la résilience.

Le tout sans mettre le corps en alerte inutile, il faut **savoir s'écouter** et arrêter avant la fatigue extrême, car l'objectif est de réguler le stress pas de le pousser plus loin.

Avec ce type de pratique, on ne fait pas que bouger : on apprend à **gérer son stress avant même qu'il ne s'installe**.

30. Respirer

La respiration est un **outil simple, gratuit**, dont on peut se servir **partout** (transport, travail, maison, salle d'attente) et extrêmement **puissant** pour apaiser l'anxiété.

La respiration n'est pas juste un processus automatique : c'est l'outil central qui **régule tout dans ton corps** : ton système nerveux, ta posture, ton énergie, ton stress, tes pensées... Respirer correctement te permet de rester calme, concentré et résilient, même dans des situations de stress intense.

La **respiration** est directement liée à l'équilibre entre le **système sympathique** et le **parasympathique** :

- Quand tu **respires mal** (trop vite, trop haut, micros apnées), tu stimules le **système sympathique** → ton corps se met en mode **stress ou alerte** (cœur qui bat plus vite, tension, agitation).
- Quand tu **respires lentement et profondément**, tu actives le **parasympathique** → ton corps passe en mode **calme et récupération** (rythme cardiaque qui ralentit, détente musculaire)

Aujourd'hui, la plupart des gens respirent mal. Mal respirer c'est :

1. Respirer trop rapidement : ce qui entraîne de l'**hyperventilation**. Au lieu de respirer lentement et profondément, beaucoup de gens prennent de petites inspirations rapides. Cela peut provoquer un déséquilibre en oxygène et dioxyde de carbone, entraînant nervosité, fatigue, tensions musculaires (cou, épaules), une augmentation du **stress et de l'anxiété**. Donc respirer trop vite **épuise le corps et entretient le stress**.

👉 Pour savoir si l'on respire trop rapidement, il suffit de calculer sa **fréquence respiratoire**. La fréquence respiratoire c'est le nombre de fois que tu respires (inspiration + expiration) en une minute. Pour la calculer tu peux utiliser ton chronomètre sur ton téléphone.

Une **bonne fréquence respiratoire c'est entre 10 et 15 respirations par minute**. Si ton résultat est plus élevé, ta respiration maintient ton corps en état d'alerte constant. Le système parasympathique devient quasi inactif, la récupération est difficile, le sommeil est perturbé et la tolérance au stress réduite.

La cohérence cardiaque pour améliorer sa fréquence respiratoire :

- inspirer 5 secondes
 - expirer 5 secondes
 - Répéter pendant 5 minutes
- Cette pratique équilibre le système nerveux sympathique et parasympathique.

2. Respirer trop haut. Le diaphragme est le principal muscle qui permet aux poumons de se remplir et de se vider d'air. Si le diaphragme est rigide ou faible, la respiration devient thoracique voir claviculaire, le haut du corps travaille trop, ce qui fatigue des muscles non prévus pour ce rôle et amplifie les tensions corporelles et émotionnelles. La **respiration abdominale ou diaphragmatique**, profonde et complète, est le mode naturel et optimal au repos.

👉 Pour savoir si l'on respire trop avec le haut du corps, il suffit de placer **une main sur sa poitrine et une autre sur son ventre**. La sangle abdominale se gonfle et se dégonfle, alors que la poitrine ne bouge que très peu. Il ne faut pas que ce soit ta poitrine qui bouge plus que ton ventre.

La respiration en 4-6 pour faire descendre la respiration :

- Assis ou allongé, pose une main sur ta poitrine et une sur ton ventre.
 - Inspire 4 secondes "le ventre se gonfle"
 - Expire 6 secondes "le ventre se vide" lentement.
- L'expiration plus longue détend et renforce l'usage du diaphragme.

3. Faire des micros apnée inconsciemment

Les petites **apnées involontaires** ou la rétention **inconsciente du souffle** sont plus fréquentes que l'on croit.

Elles se produisent pendant la journée. On bloque notre respiration sans s'en rendre compte, par exemple quand on se concentre, lis un message stressant, ouvre un mail stressant, en scrollant, en prenant une photo ou quand on fait une tâche demandant de la précision.

Le cerveau, sous tension, **met ton corps en mode "alerte"**, ce qui active le système **sympathique**. Donc les muscles se crispent, y compris ceux de la respiration, et tu **suspends ton souffle** sans t'en rendre compte.

Elles ne durent que quelques secondes, mais comme **elles se répètent** des dizaines, voire des centaines de fois par jour, elles finissent par : augmenter la tension nerveuse et **fatiguer le corps** à force de petits stress cumulés.

La respiration consciente régulière pour éviter les micros apnées :

Pour les éviter, il suffit de **reprendre conscience de sa respiration régulièrement**, par exemple, **expirer doucement** dès qu'on se rend compte que l'on bloque.

Tu peux aussi toutes les 30 à 60 minutes, prends 30 secondes pour **observer** et contrôler ta respiration.

👉 Une **mauvaise respiration** se met en place à cause d'un stress chronique, de mauvaises postures, d'un mode de vie sédentaire manquant d'activité physique, à l'utilisation excessive des écrans.

Le problème, c'est que la respiration régule complètement ton niveau de stress et est régulée par ton niveau de stress. Il faut donc **briser le cercle vicieux**, en commençant par mieux respirer.

Pour respirer efficacement et activer le mode parasympathique, il faut d'abord maîtriser la **mécanique respiratoire** :

- **Respirer par le nez** et non par la bouche : filtre, chauffe l'air, régule le CO2 et active les bons muscles.
- À l'inspiration, gonfler **d'abord la sangle abdominale**, puis la cage thoracique, enfin les clavicules. Expirer dans le même ordre (dégonfler la sangle abdominale, puis la cage thoracique et enfin les clavicules).
- Mobiliser **les côtes et le diaphragme**, qui doivent rester flexibles et puissants.

Une bonne respiration améliore :

- La gestion du stress et des émotions
- La posture et la mobilité du corps
- La concentration et la mémoire
- La récupération et la qualité du sommeil
- La tolérance aux situations stressantes
- La détente

On peut également travailler le souffle via le **Qi Gong**, une gymnastique traditionnelle chinoise axée sur le souffle ou des pratiques inspirées du yoga, améliore la **mobilité pulmonaire**, renforce le **diaphragme** et permet de récupérer l'**amplitude respiratoire** perdue à cause de postures figées ou de raideurs musculaires. Une séance de 15-20 minutes chaque matin est suffisante pour **redonner au corps sa liberté respiratoire**.

Il existe beaucoup d'exercice de respiration pour **apaiser rapidement l'anxiété ou une crise d'angoisse**, mais si je devais t'en recommander un, ce serait celui-ci :

- Inspire 4 sec
- expire 8 sec
- 2 à 5 minutes suffisent pour ressentir un effet apaisant.

💡 **Nous respirons environ 25 000 fois par jour**, donc corriger la mécanique respiratoire peut transformer rapidement notre état physique et émotionnel. La respiration n'est pas seulement un outil pour se calmer, **c'est la clé pour réguler son corps et son esprit au quotidien**.

Et si j'ai des "rechutes", des moments où ça ne va pas à nouveau ?

Il y aura des **jours difficiles**, car les jours difficiles, les imprévus, font partis de **la vie**. Il y aura des jours où l'anxiété reviendra plus fort que d'habitude. Des périodes, un deuil, un changement de travail, une rupture, un hiver difficile, où tu sentiras que tu "régresses". Où les vieilles peurs referont surface. Où tu te demanderas si tout ce **chemin** a servi à quelque chose.

C'est normal et ce n'est **pas une rechute** et la différence entre avant et maintenant, c'est que tu n'es plus sans ressources.

Avant, une mauvaise journée pouvait devenir une mauvaise semaine, puis un mauvais mois. Ton système nerveux **ne savait pas revenir au calme**.

Maintenant, tu sais ce qui se passe dans ton corps, tu reconnais tes états, tu as des outils et tu sais que **l'inconfort n'est pas un danger**.

Ce que tu peux faire si "ça revient" :

Tu reviens aux bases, aux **pratiques**, au **ralentissement**, tu te rappelles que ton corps essaie de te protéger et que **tu peux lui offrir de la sécurité**.

Tu ne te juges pas, tu ne mesures pas la distance entre là où tu es et là où tu "devrais" être, tu **accueilles** simplement ce que ton corps a à te dire.

Souvent, une rechute apparente est un signal que tu es **surchargée**, trop de travail, trop de stimulations, trop peu de soin pour toi. C'est un **message de ton corps**, pas une punition.

Et si tu en ressens le besoin, tu reviens à cet ebook. Tu relis un chapitre. Tu reprends une pratique que tu avais abandonnée. Il n'y a pas de honte à revenir au début, c'est précisément comme ça que **le corps intègre** en profondeur.

La **guérison n'est pas une ligne droite**. Tu avances toujours, avec un peu plus de ressources, un peu plus de confiance, un peu moins de peur

Bravo

Bravo tu peux être fière d'avoir commencé ce **chemin de régulation** vers une vie plus stable, plus sereine et plus ancrée 🙌

À travers ces 5 étapes tu as parcouru un chemin essentiel : celui de la **connaissance**, de **l'expérience** et de **l'intégration**.

Tu as d'abord appris comment **fonctionne ton système nerveux**, pourquoi il réagit comme il le fait, et surtout que rien n'est "anormal" chez toi. Ton corps ne t'a jamais trahi, il essaie simplement de te protéger, parfois maladroitement, souvent trop fort. **Comprendre ce mécanisme, c'est déjà reprendre du pouvoir**

Tu as ensuite découvert des **pratiques somatiques** concrètes, simples et accessibles, pour revenir dans ton corps quand l'anxiété te déconnecte de toi-même. Des outils pour te **réguler**, te **recentrer** et te **stabiliser**.

Enfin, tu as exploré **30 habitudes anti-anxiété** qui t'aident à **alléger ton quotidien**, à créer un environnement interne plus sécure, plus calme et plus cohérent avec ce dont ton système nerveux a besoin 😊

Et maintenant ?

Tu as tout ce qu'il faut pour avancer et retrouver ton équilibre !

L'anxiété ne disparaît pas du jour au lendemain, mais tu peux changer ta relation à elle, réduire son intensité, arrêter d'en avoir peur et retrouver une stabilité et une sécurité que tu croyais parfois impossible.

Souviens-toi :

- ✨ Tu n'es jamais "trop" ou "pas assez"
- ✨ Tu n'es jamais cassée
- ✨ Tu n'es jamais seule

Si cet ebook t'a plu, t'a appris des choses, t'a motivée ou t'a donné envie d'essayer de nouvelles pratiques, n'hésite pas à me faire un retour sur Instagram : **@barbaralebel_**  je serai ravie de te lire !

Belle transformation 

Barbara