

bella vita

L'encyclopédie des symptômes d'anxiété



COMMENT FONCTIONNE L'ENCYCLOPÉDIE

Bienvenue dans la première étape de la transformation de ton anxiété.

Dans cette encyclopédie, tu trouveras plus de 80 symptômes d'anxiété, chacun accompagné de :

- Le ressenti de chaque symptôme.
- La cause physiologique du symptôme.
- Le décodage émotionnel.
- Des astuces pour le soulager.
- Des routines et pratiques quotidiennes pour mieux gérer tes symptômes.

Dans le sommaire, il te suffit de cliquer sur le symptôme de ton choix pour afficher sa page !

JOURNALING GUIDÉE

Pour t'aider davantage, j'ai inclus deux cahiers d'exercices de journaling guidé :

1. Gérer son anxiété : Comprends et gère tes émotions liées à l'anxiété.
2. Acceptation de soi : Explore et accepte-toi.

Ces exercices de journaling sont conçus pour être faits à ton propre rythme. Mon conseil est de répondre à trois questions par jour, mais si tu préfères en faire deux ou même une seule, c'est parfait. Ne te mets pas la pression !

Ces exercices te permettront de coucher sur papier tes émotions et de commencer un travail d'introspection de manière légère et ludique.



À PROPOS

L'Encyclopédie des Symptômes d'Anxiété est le fruit de mon expérience personnelle et de mon désir de partager les clés qui m'ont permis de transformer mon anxiété en une force.

Les symptômes de l'anxiété, je les connais bien, j'en ai souffert depuis toujours. À un moment donné, ces symptômes sont devenus une obsession. Mon meilleur ami était Google, et je passais mon temps à lui demander ce que voulaient dire mes symptômes. Autant te dire que ce n'était vraiment pas rassurant, et j'en étais arrivé à un stade où le simple fait de chercher sur Google me provoquait une crise de panique !!!!

Je suis ici pour t'accompagner à chaque étape de ce processus. Ensemble, nous allons transformer ton anxiété et découvrir une nouvelle façon de vivre.

Avec toute ma bienveillance,

Ophélie
bella vita

L'Encyclopédie des Symptômes d'Anxiété est conçue pour vous aider à comprendre et à gérer vos symptômes d'anxiété, mais elle ne remplace en aucun cas une consultation médicale. Il est toujours indispensable de consulter un médecin pour écarter tout autre diagnostic et obtenir un avis médical professionnel. Votre santé est précieuse, et seul un professionnel de la santé peut vous fournir un diagnostic précis et des recommandations adaptées à votre situation personnelle.

SOMMAIRE

A

- Agoraphobie
- Allergies
- Alimentation sensible
- Anxiété d'anniversaire
- Appétit
- Articulation douloureuse
- Audition basse

B

- Bégaiement
- Bouche sèche
- Bouffées de chaleur
- Bourdonnement
- Bras douleurs

C

- Cardiaques - palpitations
- Cauchemars
- Céphalées de tension
- Cérébrale - Brouillard cérébrale
- Cérébrale - Décharge cérébrale
- Cervicales bloquées
- Cheveux - pertes de cheveux
- Claustrophobie
- Crise de panique

D

- Déréalisation & dépersonnalisation
- Diarrhée
- Dysphagie
- Digestion

E

- Éructations "rot"
- Étourdissement
- Émétrophobie
- Évanouissement
- Essoufflement
- Éczéma

F

- Fatigue extrême
- Frissons/froid
- Fou/folle
- Face (anxiété faciale)
- Flashbacks

G

- Grippaux symptômes
- Gorge - sensation de boule dans la gorge
- Gain de poids

H

- Hypocondrie
- Hyperventilation
- Humeur variable

I

- Intestin
- Insomnie
- Isolement

J

- Jambes molles

L

- Lourdeurs des membres

M

- Mort - anxiété sur la mort
- Mâchoire - douleurs
- Matinée anxieuse

N

- Nervosité
- Nausée
- Nocturne panique

O

- Oreilles/audition

P

- Pression artérielle
- Pression thoracique
- Pleurer
- Peur
- Pensées intrusives
- Pétrifié
- Peau qui gratte
- Perfectionnisme
- Phobies
- Picotements
- Perte de poids

R

- Reflux acide
- Rougisement
- Ruminations

S

- **Sursaut**
- **Spasmophilie**
- **Sociale Anxiété**

T

- **Maux de tête**
- **TOC (troubles obsessionnels compulsifs)**
- **Toux**
- **Transpiration**
- **Tension**
- **Tremblements**

V

- **Vessie**
- **Vertiges**
- **Vision floue**
- **Vision en tunnel**
- **Voiture angoisse**
- **Vomissements**



AGORAPHOBIE

RESSENTIS

L'agoraphobie se manifeste par une peur intense et irrationnelle des lieux ou des situations où il pourrait être difficile de s'échapper ou de trouver de l'aide en cas de panique.

Cela peut inclure des espaces ouverts, des lieux publics, les transports en commun, ou même être seul à l'extérieur de la maison.

“Le simple fait de descendre dans la rue pour faire quelques courses me faisait paniquer. En fait, rien que d'y penser, mon corps se tendait déjà pour se préparer au combat ou à la fuite. Lorsque vous êtes anxieux et que votre système nerveux est constamment stimulé, la moindre chose peut déclencher la réponse au stress et provoquer une cascade de symptômes terribles qui peuvent rapidement se manifester sous la forme d'une véritable panique. ”

CAUSE

L'agoraphobie est souvent déclenchée par une expérience de panique ou d'anxiété intense dans un lieu public. Elle peut également être liée à des traumatismes passés, des stress chroniques ou des prédispositions génétiques.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Sentiment d'insécurité :

L'agoraphobie peut indiquer un besoin profond de sécurité et de contrôle. Cela peut refléter une vulnérabilité perçue et un besoin de protection contre des menaces perçues.

Évitement des émotions :

La peur des situations où une évaison est difficile peut représenter un évitement des émotions ou des situations stressantes non résolues, signalant une incapacité à gérer efficacement le stress.

ASTUCES

ASTUCES

- **Exposition progressive** : Commencez par des sorties courtes et peu fréquentées, puis augmentez progressivement la durée et la complexité des sorties pour désensibiliser la réponse anxieuse.
- **Techniques de relaxation** : Pratiquez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation, ou le yoga avant de sortir pour réduire l'anxiété.

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

- **Accompagnement** : Sortir accompagné par une personne de confiance peut apporter un sentiment de sécurité et de soutien, réduisant ainsi l'anxiété.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Journal de bord** : Tenir un journal pour noter les déclencheurs d'anxiété et les progrès réalisés peut aider à mieux comprendre et à gérer les émotions associées.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Groupes de soutien** : Participer à des groupes de soutien pour partager des expériences et des stratégies avec d'autres personnes vivant avec l'agoraphobie peut réduire le sentiment d'isolement et apporter des perspectives nouvelles.
- **Affirmations positives** : à se répéter tous les jours

"Je suis en sécurité et capable de gérer cette situation."

"Chaque petit pas que je fais me rend plus fort et plus confiant."

"Je suis en contrôle de mes pensées et de mes émotions."

ALLERGIES

RESSENTIS

Si vous avez remarqué une augmentation des symptômes de type allergique, au milieu d'une grande anxiété et d'un stress important, je vous promets que vous n'êtes pas en train de l'imaginer. Je reçois régulièrement des messages de personnes très préoccupées par des problèmes de gorge, de congestion, de peur d'avalier, et j'en passe !

Bien sûr, les symptômes ne font qu'intensifier l'anxiété, car le cerveau commence à essayer de s'auto-diagnostiquer et à évoquer des histoires horribles sur la nature de ces symptômes. La prochaine étape naturelle est peut-être de se tourner vers Google, mais cela ne se termine jamais bien. Si vous avez tendance à chercher chaque symptôme sur Google, vous savez exactement ce que je veux dire.

CAUSE

Les allergies surviennent lorsque le système immunitaire réagit de manière excessive à des substances inoffensives (allergènes) comme le pollen, la poussière, les poils d'animaux, ou certains aliments.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Réaction au stress

environnemental : Les allergies peuvent être exacerbées par le stress environnemental, qui affaiblit le système immunitaire et rend le corps plus réactif aux allergènes.

Symbolique de la sensibilité :

Les allergies peuvent symboliser une sensibilité émotionnelle ou psychologique accrue, où le corps réagit physiquement à des stimuli qui ne sont pas nécessairement nocifs.



ASTUCES

ASTUCES

- **Évitez les allergènes connus :** Identifiez et évitez les allergènes spécifiques qui déclenchent vos symptômes, comme le pollen, les acariens, ou certains aliments.
- **Utilisez des antihistaminiques :** Prenez des médicaments antihistaminiques en vente libre pour réduire les symptômes d'allergie comme les démangeaisons, les éternuements et la congestion.
- **Utilisez un humidificateur ou un purificateur d'air :** Améliorez la qualité de l'air intérieur en utilisant un humidificateur pour garder l'humidité à un niveau optimal et un purificateur d'air pour éliminer les allergènes.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gérez l'anxiété :** Utilisez des techniques de gestion de l'anxiété afin de transformer votre anxiété en force et réduire les symptômes d'allergie.

👉 **TÉLÉCHARGE TON GUIDE GRATUIT POUR AMÉLIORER TA SANTÉ MENTALE**

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Consultez un allergologue, un thérapeute ou un kinésiothérapeute :** Obtenez un soutien professionnel pour comprendre vos allergies, gérer les déclencheurs émotionnels et trouver des solutions adaptées.

SENSIBILITÉS ALIMENTAIRES

RESSENTIS

Les sensibilités alimentaires, souvent exacerbées par l'anxiété, peuvent se manifester de différentes manières :

- **Réactions digestives :**
Maux d'estomac, ballonnements, diarrhée ou constipation après avoir consommé certains aliments.
- **Symptômes cutanés :**
Rougeurs, démangeaisons, eczéma ou urticaire après avoir mangé certains aliments.
- **Réactions respiratoires :**
Éternuements, toux, respiration sifflante ou congestion nasale.
- **Autres symptômes :** Maux de tête, fatigue, irritabilité ou difficultés de concentration.



CAUSE

Les intolérances alimentaires : Difficulté à digérer certains aliments en raison d'une carence en enzymes digestives. Les sensibilités alimentaires non spécifiques : Réactions inflammatoires ou réactives sans mécanisme immunitaire spécifique identifié.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Manifestation de l'anxiété :**
Les sensibilités alimentaires peuvent être exacerbées par le stress et l'anxiété, augmentant la sensibilité du corps aux stimuli alimentaires.
- **Besoin d'auto-protection :**
Elles peuvent refléter un besoin instinctif de protéger le corps contre des substances potentiellement nocives.

ASTUCES

ASTUCES

- **Diète d'élimination** : Identifier les aliments déclencheurs en suivant une diète d'élimination sous la supervision d'un professionnel de la santé.
- **Journal alimentaire** : Noter les aliments consommés et les symptômes ressentis pour détecter les déclencheurs potentiels.
- **Consommation d'aliments anti-inflammatoires** : Manger des aliments riches en oméga-3, comme les poissons gras, ou en antioxydants, comme les fruits et légumes colorés.

👉 **EXEMPLE LISTE DE COURSE ANTI-INFLAMMATOIRES**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Éducation et soutien** : Apprendre à reconnaître et à comprendre les sensibilités alimentaires avec l'aide d'un professionnel de la santé.
- **Gestion du stress et de l'anxiété** : Pratiquer des techniques de relaxation, comme la méditation ou le yoga, pour réduire l'inflammation liée au stress et à l'anxiété.

CLICK 👉 - MEDITATION GUIDÉE - 10 MINUTES -

- **Renforcement de la confiance** : Développer une attitude positive envers l'alimentation en identifiant les aliments qui nourrissent le corps sans déclencher de symptômes.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR L'ACCEPTATION DE SOI**

ANXIÉTÉ ANNIVERSAIRE

RESSENTIS

L'anxiété d'anniversaire est caractérisée par une appréhension intense et souvent irrationnelle à l'approche de son anniversaire, accompagnée de symptômes physiques comme des palpitations, des maux de tête, des nausées et une tension musculaire.

"Une cause de l'anxiété liée aux anniversaires peut être due aux attentes. Vous ne vous sentez pas bien et tout événement déclenche une anxiété d'anticipation, y compris votre anniversaire. Vos amis et votre famille veulent vous fêter, mais tout ce que vous voulez, c'est rester chez vous, dans votre espace de sécurité, tout seul. Puis la culpabilité se mêle à la fête et vous vous inquiétez de ce qu'ils penseront de vous si vous n'êtes pas d'accord"

HAPPY

CAUSE

L'anxiété d'anniversaire est souvent due à une combinaison de facteurs, notamment des attentes sociales, la pression pour célébrer, la réflexion sur l'année écoulée, et parfois des événements passés traumatiques liés aux anniversaires.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Réflexion sur le temps qui passe : L'anniversaire peut symboliser une introspection intense sur la vie passée et les attentes futures, exacerbant ainsi l'anxiété.

Traumatisme associé à l'anniversaire : Les anniversaires peuvent rappeler des événements passés traumatisants, amplifiant l'anxiété et le stress émotionnel.

BIRTHDAY

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la relaxation avant l'anniversaire :** Méditation, respiration profonde et techniques de relaxation pour calmer l'esprit et le corps.

👉 10 MINUTES DE PLEINE CONSCIENCE

- **Éviter les stimulants :** Limitez la caféine et l'alcool, qui peuvent aggraver les symptômes d'anxiété.
- **Planification anticipée :** Prévoyez des activités apaisantes ou agréables pour l'anniversaire, entouré de personnes de soutien.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Acceptation et gratitude :** Pratiquez la gratitude pour les expériences positives de l'année écoulée et pour le temps qui passe.

👉 6 ÉTAPES POUR PRATIQUER LA GRATITUDE

- **Recherche de soutien :** Parlez de vos sentiments à un ami proche, un membre de la famille ou un thérapeute pour obtenir du soutien émotionnel.
- **Célébration personnelle :** Créez des rituels personnels pour marquer l'occasion et célébrer les accomplissements personnels.
- **Affirmations positives :** À répéter quand l'angoisse monte 🙌

“Je choisis de me concentrer sur les aspects positifs et joyeux de cette journée.”

“Je suis reconnaissant(e) pour une année de croissance et je me réjouis des opportunités à venir.”

PERTE D'APPÉTIT

RESSENTIS

La perte d'appétit se caractérise par une diminution ou une absence d'envie de manger, souvent accompagnée d'une sensation de satiété rapide, même en l'absence d'une consommation adéquate de nourriture.

Lorsque vous êtes anxieux et que les hormones de stress inondent votre système 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, vous pouvez avoir du mal à manger, car les hormones de stress peuvent en fait pénétrer dans le tube digestif et interférer avec la digestion, contribuant à des maux d'estomac et à des nausées qui peuvent perturber votre appétit.



CAUSE

La perte d'appétit causée par l'anxiété est principalement due à une réaction physiologique et émotionnelle au stress persistant.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Réponse au stress et à l'anxiété : La perte d'appétit est souvent une réponse physiologique à l'anxiété, où le corps réagit en réduisant l'appétit pour se concentrer sur la gestion du stress.

Expression de troubles émotionnels sous-jacents : La perte d'appétit peut refléter des troubles émotionnels sous-jacents comme la dépression, où l'intérêt pour les activités quotidiennes, y compris manger, est diminué.

ASTUCES

ASTUCES

- **Mangez des petits repas fréquents :** Optez pour des repas plus petits et plus fréquents tout au long de la journée pour éviter de vous sentir trop rassasié.
- **Choisissez des aliments riches en nutriments :** Priorisez les aliments riches en nutriments, comme les fruits, les légumes, les grains entiers et les protéines maigres, pour assurer une bonne nutrition malgré une faible appétit.
- **Routine Matinale :** Commencer chaque journée par de l'eau tiède citronnée peut aider à réveiller votre système digestif et à nettoyer en douceur le foie au quotidien, améliorant ainsi votre système digestif, ce qui est nécessaire pour avoir un bon appétit.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Identification des émotions sous-jacentes :** Prenez le temps d'identifier et de reconnaître les émotions sous-jacentes qui pourraient contribuer à votre perte d'appétit, telles que le stress, l'anxiété, la peur ou la tristesse.
- **Expression émotionnelle et communication :** Trouvez des moyens sains d'exprimer vos émotions et de communiquer vos sentiments, que ce soit par l'écriture, le dessin, la conversation avec un ami de confiance ou un professionnel de la santé.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

DOULEUR ARTICULAIRE

RESSENTIS

Les douleurs articulaires, comme symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Douleur diffuse** : Sensation de douleur dans plusieurs articulations du corps.
- **Raideur** : Les articulations peuvent se sentir raides et moins souples.
- **Inconfort généralisé** : Une sensation d'inconfort ou de lourdeur autour des articulations.
- **Sensibilité accrue** : Les articulations peuvent être plus sensibles au toucher ou à la pression.

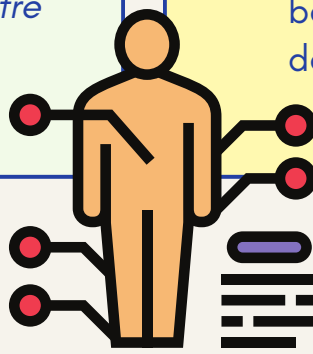
"Nous avons des muscles dans tout le corps, donc la douleur musculaire résultant de muscles tendus peut se produire pratiquement partout. Lorsque les hormones du stress inondent votre système, augmentant l'inflammation dans votre corps, cela peut en fait diminuer votre tolérance à la douleur"

CAUSE

Les douleurs articulaires peuvent être causées par une réponse physiologique au stress et à l'anxiété. Lorsque vous êtes anxieux, votre corps libère des hormones comme le cortisol, qui peuvent contribuer à l'inflammation et à la douleur articulaire.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Tension émotionnelle** : Les douleurs articulaires peuvent refléter une tension émotionnelle accumulée.
- **Peur du mouvement** : La raideur et la douleur peuvent être associées à une peur inconsciente de bouger librement ou de se détendre.



ASTUCES

ASTUCES

- **Étirements doux** : Pratiquez des étirements doux pour améliorer la flexibilité et soulager la raideur.

👉 VIDÉO - RÉDUIRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

- **Application de chaleur** : Utilisez des compresses chaudes ou prenez un bain chaud pour détendre les muscles autour des articulations.
- **Massage thérapeutique** : Faites-vous masser par un professionnel pour soulager la tension musculaire et articulaire.
- **Le Bisglycinate de magnésium** : c'est mon complément préféré pour les tensions musculaires et il aide également à calmer votre esprit et à stimuler votre humeur.

👉 MON MAGNESIUM SUPER PUISSANT !!!

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress** : Utilisez des techniques de relaxation comme la méditation, la respiration profonde ou le yoga pour réduire le stress.

👉 CLICK - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES

- **Libération émotionnelle** : Trouvez des moyens sains d'exprimer vos émotions, comme parler à un ami de confiance ou écrire dans un journal.

👉 BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

PERTE AUDITIVE

RESSENTIS

La perte auditive, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Diminution de la capacité à entendre :** Difficulté à percevoir les sons, à comprendre les conversations ou à entendre certains bruits.
- **Sensations auditives anormales :** Sensation de pression ou de blocage dans les oreilles, parfois accompagnée de bourdonnements ou de sifflements.
- **Inquiétude et frustration :** Sentiment de frustration et d'inquiétude face à la diminution de l'audition, souvent amplifié par l'anxiété.



CAUSE

La perte auditive liée à l'anxiété peut être causée par des tensions musculaires, des spasmes des petits muscles de l'oreille interne, ou des problèmes de circulation sanguine vers les oreilles. Le stress et l'anxiété peuvent aggraver ces symptômes en augmentant la tension et en perturbant le flux sanguin.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Évitement des stimuli :** La perte auditive peut symboliser un désir inconscient d'éviter certains stimuli ou informations, reflétant un besoin de se protéger du stress extérieur.
- **Expression de l'anxiété :** Elle peut également représenter une manifestation physique de l'anxiété, où le corps traduit le stress mental en symptômes corporels tangibles.

ASTUCES

ASTUCES

- **Relaxation et massage :** Pratiquez des techniques de relaxation comme le massage du cou et des muscles autour des oreilles pour réduire la tension musculaire.

VIDÉO - ÉTIREMENT POUR LIBÉRER LES TENSIONS DU COU

- **Hydratation et nutrition :** Assurez-vous de bien vous hydrater et de maintenir une alimentation équilibrée pour soutenir la circulation sanguine et la santé auditive.
- **Évitez les bruits forts :** Protégez vos oreilles des bruits forts et portez des protections auditives si nécessaire pour éviter d'aggraver les symptômes.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'anxiété :** Intégrez des techniques de gestion du stress et de l'anxiété comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde dans votre routine quotidienne pour réduire l'impact de l'anxiété sur votre corps.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES

- **Exploration des blessures émotionnelles :** La perte auditive peut être liée à des blessures émotionnelles passées, telles que des sentiments d'être ignoré ou de ne pas être entendu. Travailler sur ces blessures en les explorant peut aider à atténuer le symptôme.

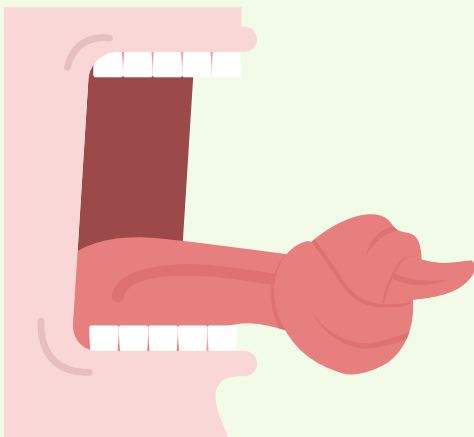
BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

BÉGAIEMENT

RESSENTIS

Le bégaiement, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Blocage verbal** : Difficulté à commencer une phrase ou à produire certains sons.
- **Répétition de syllabes ou de mots** : Répétition involontaire de sons ou de mots.
- **Incapacité à terminer une phrase** : Difficulté à compléter une phrase sans interruptions.



CAUSE

Une réponse émotionnelle au stress, qui peut affecter la fluidité de la parole et entraîner des blocages verbaux.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Blocage de l'expression** :
Le bégaiement peut refléter des difficultés à exprimer ses pensées et ses émotions de manière fluide.
- **Anxiété de performance** :
Il peut aussi indiquer une anxiété de performance, notamment dans des situations où la communication est cruciale.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration profonde** : Pratiquez des exercices de respiration profonde pour calmer le corps et l'esprit avant de parler.

👉 RESPIRATION CARRÉ

- **Parler lentement et clairement** : Prenez votre temps pour parler lentement et articuler chaque mot.
- **Pratiquez la relaxation** : Engagez-vous dans des techniques de relaxation comme le yoga ou la méditation pour réduire le stress.

👉 CLICK - 5 MINUTES POUR SE DÉTENDRE

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Thérapie** : Consultez un orthophoniste spécialisé dans le traitement du bégaiement pour améliorer la fluidité de la parole.
- **Affirmations positives** : Utilisez des affirmations positives pour renforcer la confiance en soi et réduire l'anxiété liée au bégaiement.

👉 20 EXEMPLES DE PHRASES D'AFFIRMATION DE SOI

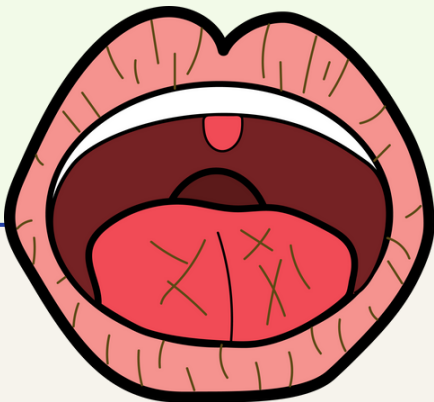
- **Exposition graduelle** : Pratiquez l'exposition graduelle aux situations sociales pour réduire l'anxiété et améliorer la fluidité de la parole.

BOUCHE SÈCHE

RESSENTIS

La bouche sèche, ou xérostomie, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Sensation de sécheresse** : Bouche constamment sèche, souvent accompagnée d'une sensation de soif excessive.
- **Difficulté à parler** : Parler peut devenir difficile en raison de la sécheresse buccale.
- **Mauvaise haleine** : La sécheresse buccale peut contribuer à une mauvaise haleine persistante.
- **Inconfort général** : Sensation d'inconfort ou d'irritation dans la bouche.



CAUSE

La bouche sèche peut être causée par une réaction au stress et à l'anxiété, qui peuvent entraîner une diminution de la salivation normale.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Tension émotionnelle** : La bouche sèche peut refléter une tension émotionnelle accrue et un stress chronique.
- **Déficit de relaxation** : Elle peut également indiquer un manque de relaxation et de calme intérieur, accentués en période d'anxiété.

ASTUCES

ASTUCES

- **Hydratation fréquente** : Buvez régulièrement de l'eau pour maintenir une hydratation adéquate.
- **Chewing-gum sans sucre** : Mâchez du chewing-gum sans sucre pour stimuler la salivation.
- **Évitez les irritants** : Limitez la consommation de caféine, d'alcool et de tabac qui peuvent aggraver la bouche sèche.
- **Spray buccal hydratant** : Utilisez un spray buccal hydratant pour soulager la sécheresse buccale.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'anxiété** : Intégrez des techniques de gestion du stress et de l'anxiété comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde dans votre routine quotidienne pour réduire l'impact de l'anxiété sur votre corps.

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

- **Identifiez les déclencheurs** : Identifiez et évitez les déclencheurs d'anxiété qui peuvent contribuer à la bouche sèche.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

BOUFFÉES DE CHALEUR

RESSENTIS

Les bouffées de chaleur, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Sensation soudaine de chaleur :** Bouffées de chaleur qui surviennent rapidement et sans préavis.
- **Rougeur de la peau :** La peau peut devenir rouge ou chaude au toucher pendant les bouffées.
- **Transpiration excessive :** Réaction physiologique avec une sudation accrue.

"J'ai toujours de l'eau glacée sur moi. Vous pouvez la placer sur vos points de pulsation pour vous rafraîchir et ralentir votre rythme cardiaque, et en boire de petites gorgées pour vous distraire en cas de panique grâce à l'effet du froid."

CAUSE

Les bouffées de chaleur peuvent être déclenchées par une réponse physiologique au stress et à l'anxiété. Lorsque le corps est en état de stress, il peut libérer des hormones comme l'adrénaline, ce qui peut entraîner une augmentation de la température corporelle et des bouffées de chaleur.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Réaction de combat ou de fuite :** Les bouffées de chaleur peuvent être une réponse du corps à la perception d'une menace, même si elle est subjective.
- **Expression physique de l'anxiété :** Les bouffées de chaleur peuvent refléter une façon pour le corps de libérer l'excès d'énergie associé à l'anxiété.



ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration profonde** : Pratiquez des techniques de respiration profonde pour calmer le système nerveux et réduire les bouffées de chaleur.

RESPIRATION CARRÉ

- **Boire de l'eau fraîche** : Gardez une bouteille d'eau fraîche à portée de main pour vous hydrater et refroidir votre corps.
- **Éviter les déclencheurs** : Identifiez et évitez les déclencheurs potentiels comme le café, l'alcool, les aliments épicés, qui peuvent aggraver les bouffées de chaleur.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Acceptation et normalisation** : Apprenez à accepter les bouffées de chaleur comme une réponse normale à l'anxiété.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR L'ACCEPTATION DE SOI

- **Exploration des déclencheurs émotionnels** : Explorer les déclencheurs émotionnels sous-jacents qui peuvent contribuer aux bouffées de chaleur.

Comment faire ?

1. Notez dans un journal quand ces bouffées de chaleur surviennent : l'événement, le ressenti, et la pensée qui déclenche la bouffée.
2. Analysez cela et faites une introspection sur le "pourquoi ?".
3. Grâce au simple fait de l'extérioriser sur papier, vous commencerez tout doucement à vous en libérer.

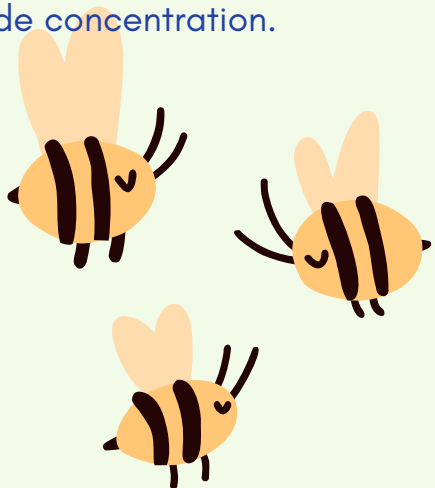
BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

BOURDONNEMENT

RESSENTIS

Les bourdonnements liés à l'anxiété se manifestent par :

- **Sons persistants :**
Perception de sons comme des bourdonnements, des sifflements ou des tintements dans les oreilles.
- **Variabilité :** Ces sons peuvent varier en intensité et en fréquence, et peuvent être présents dans une ou les deux oreilles.
- **Irritabilité et distraction :** Ces bruits peuvent être très distrayants, provoquant de l'irritabilité et des difficultés de concentration.



CAUSE

Le stress et l'anxiété peuvent entraîner des tensions musculaires et une augmentation de la circulation sanguine, affectant les oreilles internes et provoquant des bourdonnements. Les niveaux élevés de cortisol et d'adrénaline peuvent également exacerber ces sensations auditives.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Accumulation de stress : Les bourdonnements peuvent symboliser l'accumulation de stress et de tensions non exprimées, signalant que votre corps et votre esprit sont submergés.

Besoin de repos mental : Ils peuvent représenter un besoin urgent de repos et de récupération mentale, indiquant que vous avez peut-être ignoré les signaux de votre corps demandant une pause.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation :** Pratiquez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation ou le yoga pour détendre les muscles et réduire les niveaux de stress.

👉 **VIDÉO - 5 MINUTES POUR SE DÉTENDRE**

- **Hydratation et alimentation :** Maintenez une bonne hydratation et adoptez une alimentation riche en antioxydants et en vitamines, notamment les vitamines A, C et E, pour soutenir la santé de l'oreille interne.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

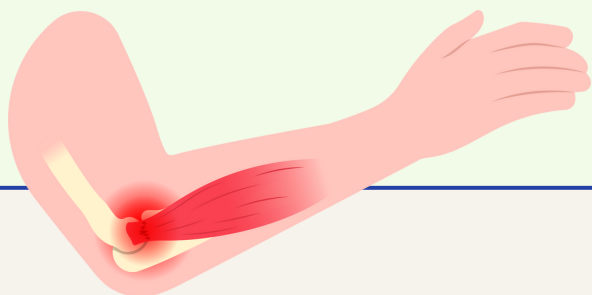
- **Gestion du stress et de l'anxiété :** Intégrez des techniques de gestion du stress et de l'anxiété comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde dans votre routine quotidienne pour réduire l'impact de l'anxiété sur votre corps.
- 👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**
- 👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

BRAS DOULEUR

RESSENTIS

Le mal au bras, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Douleur musculaire :**
Tension ou douleur dans les muscles du bras, souvent ressenti comme une sensation de raideur ou de crampes.
- **Engourdissement :**
Sensation de fourmillements ou de picotements dans le bras, parfois accompagnée d'une perte temporaire de sensation (jusqu'aux doigts).
- **Faiblesse :** Sensation de faiblesse dans le bras, difficulté à soulever ou à utiliser le bras comme d'habitude.
- **Tremblements :** Secousses ou tremblements involontaires du bras, souvent exacerbés par des situations stressantes.



CAUSE

L'anxiété chronique peut entraîner une tension musculaire généralisée, affectant particulièrement les bras. Lorsque le corps est en état de stress, les muscles peuvent se contracter de manière prolongée, ce qui provoque des douleurs et des inconforts. De plus, l'hyperventilation, courante en cas d'anxiété, peut réduire les niveaux de dioxyde de carbone dans le sang, entraînant des sensations d'engourdissement et de picotements dans les extrémités.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Expression de l'anxiété :**
La douleur au bras peut refléter une réaction de défense. Cette douleur pourrait symboliser un besoin de protection.
- **Besoin de soutien :** Les douleurs dans les bras peuvent symboliser un appel à l'aide ou un besoin de soutien émotionnel,

ASTUCES

ASTUCES

- **Exercices de relaxation musculaire :** Pratiquez des exercices de relaxation progressive des muscles. Contractez et relâchez les muscles du bras pour réduire la tension.

RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES

- **Étirements doux :** Faites des étirements doux et réguliers pour améliorer la circulation sanguine et réduire les tensions musculaires. Par exemple, étirez doucement le bras vers l'avant et maintenez la position pendant 15-30 secondes.
- **Massage :** Massez doucement le bras pour améliorer la circulation sanguine et détendre les muscles tendus. Vous pouvez utiliser des huiles essentielles comme la lavande ou l'eucalyptus pour un effet apaisant.
- **Activité physique régulière :** Faites de l'exercice régulièrement pour renforcer les muscles et améliorer la circulation. Des activités comme le yoga ou la marche peuvent être particulièrement bénéfiques.

VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 15 MINUTES

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'anxiété :** Intégrez des techniques de gestion du stress et de l'anxiété comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde dans votre routine quotidienne pour réduire l'impact de l'anxiété sur votre corps.

 **MÉDITATION POUR GÉRER LES DOULEURS** - Méditation longue (30 minutes) mais super efficace !

 **CLICK - 5 MINUTES POUR SE DÉTENDRE**

 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

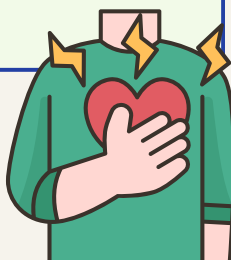
PALPITATIONS CARDIAQUES

RESSENTIS

Les palpitations cardiaques, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Battements de cœur rapides ou irréguliers :**
Sensation que le cœur bat trop vite, trop fort, ou saute des battements.
- **Peur et panique :**
Sensation de panique ou d'inquiétude intense lorsque les palpitations surviennent.
- **Inconfort thoracique :**
Sensation de battements de cœur dans la poitrine, le cou ou la gorge.

“Je vérifiais mon pouls de manière obsessionnelle et, bien sûr, toute l'attention que je lui portais ne faisait que l'augmenter. À un moment donné, mon rythme cardiaque était aussi élevé que lors d'une séance de cardio en sueur, alors que j'étais assise ou que j'essayais de dormir ! L'insomnie n'a pas tardé à faire son apparition. ”



CAUSE

Nous connaissons tous la réaction de lutte ou de fuite et, une fois de plus, c'est elle qui est en cause. Lorsque votre cerveau pense que vous êtes en danger, il pompe le sang plus fort et plus vite dans tout votre corps pour activer la réponse au stress, ce qui accélère votre rythme cardiaque.

Nous avons également tendance à contracter nos muscles, y compris ceux de la poitrine, lorsque nous sommes anxieux, ce qui, avec les sensations cardiaques, peut très rapidement faire penser que vous êtes en train de faire une crise cardiaque ou que vous avez de graves problèmes cardiaques.

Vous pouvez ressentir une douleur assez importante due à ce resserrement musculaire qui, une fois de plus, est le résultat de la réponse au stress. Nos muscles se contractent lorsque notre cerveau pense que nous sommes en danger, afin de protéger nos organes internes contre les blessures. Si nous sommes vraiment en danger de mort, nous ne nous concentrerons pas trop sur la douleur, mais plutôt sur la nécessité de rester en vie.

PALPITATIONS CARDIAQUES

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin de sécurité** : Elles peuvent également refléter un besoin de se sentir en sécurité et protégé contre les menaces perçues, y compris celles liées à la santé.
- **Sentiments Réprimés** : Les émotions non exprimées ou réprimées, comme la tristesse, la culpabilité ou la honte, peuvent également se manifester physiquement sous forme de palpitations cardiaques. Le corps peut réagir aux émotions enfouies en manifestant des symptômes physiques.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion de l'anxiété** : Intégrez des techniques de gestion du stress comme la méditation, le yoga ou la pleine conscience pour réduire l'anxiété.

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES**

- **Exploration des peurs** : Explorez et adressez les peurs sous-jacentes liées aux palpitations, en travaillant sur la peur de la mort ou de la maladie cardiaque avec un guide ou avec l'aide d'un thérapeute.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de respiration** : La respiration profonde est toujours votre meilleure amie, car elle permet de réduire instantanément le taux de cortisol dans votre corps et d'abaisser votre rythme cardiaque. Même une légère baisse peut faire la différence.

-Inspirer et expirer par le nez uniquement ou
-Pratiquer la respiration alternée

Permet de s'assurer que vous n'absorberez pas trop d'oxygène afin d'équilibrer vos niveaux de dioxyde de carbone et de réduire l'intensité de vos symptômes.

 [CLICK - RESPIRATION ALTERNÉE -VIDÉO](#)

 [RESPIRATION CARRÉ](#)

 [CLICK - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES](#)

- **Hydratation et nutrition** : Maintenez une bonne hydratation et une alimentation équilibrée pour soutenir la santé cardiaque.
- **Activité physique modérée** : Pratiquez une activité physique légère à modérée pour aider à réguler le rythme cardiaque et à réduire l'anxiété.
- **Caféine & alcool** : Je vous recommande vivement d'arrêter ou de réduire votre consommation de caféine et d'alcool, car ces deux substances sont des stimulants qui ne feront qu'accélérer votre rythme cardiaque. Trouver des moyens de stimuler le nerf vague, ainsi que prendre du magnésium et du CBD peut aider à gérer un rythme cardiaque élevé et des palpitations.

 [RÉFÉRENCES DE MON MAGNESIUM SUPER PUISSANT !](#)

CAUCHEMARS

RESSENTIS

Les cauchemars, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Rêves effrayants et perturbants** : Rêves qui provoquent une peur intense et un réveil en sursaut.
- **Trouble du sommeil** : Difficulté à se rendormir après un cauchemar, entraînant un sommeil interrompu.
- **Anxiété au réveil** : Sentiment de malaise et de stress persistant après avoir fait un cauchemar.



CAUSE

Les cauchemars peuvent être déclenchés ou exacerbés par des niveaux élevés de stress et d'anxiété, qui perturbent le cycle normal du sommeil et augmentent la probabilité de rêves perturbants. Les expériences traumatiques et les préoccupations quotidiennes peuvent également jouer un rôle important.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Expression subconsciente du stress** : Les cauchemars peuvent être une manifestation des peurs et du stress non résolus, exprimés par le subconscient.
- **Besoin de sécurité émotionnelle** : Ils peuvent également indiquer un besoin accru de sécurité et de réconfort émotionnel.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la relaxation avant le coucher** : Utilisez des techniques de relaxation comme la méditation ou la respiration profonde pour calmer l'esprit avant de dormir.

👉 MÉDITATION DU SOIR / ANTI CAUCHEMARS

- **Établissement d'une routine de sommeil apaisante** : Créez une routine de coucher calme et apaisante pour signaler à votre corps qu'il est temps de se détendre et de se préparer au sommeil.

👉 EXEMPLE DE ROUTINE DE SOMMEIL

- **Éviter les stimulants** : Réduisez la consommation de caféine et d'alcool, surtout en fin de journée, car ils peuvent perturber le sommeil.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion des émotions** : Travaillez sur la gestion des émotions et du stress quotidien à travers des techniques comme le journaling ou la thérapie cognitivo-comportementale.

👉 BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

- **Renforcement de la sécurité émotionnelle** : Pratiquez des activités qui renforcent le sentiment de sécurité et de bien-être, comme passer du temps avec des êtres chers ou pratiquer des loisirs relaxants.

👉 TÉLÉCHARGE TON GUIDE GRATUIT POUR AMÉLIORER TA SANTÉ MENTALE

ROUTINE DE SOMMEIL

EXEMPLE

1. Préparation pour la détente (1 heure avant le coucher)

- **Éteignez les écrans** : Éteignez les appareils électroniques comme les téléphones, les tablettes et les ordinateurs au moins une heure avant de vous coucher. La lumière bleue des écrans peut perturber la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.
- **Baisse de la luminosité** : Diminuez l'éclairage dans votre maison pour signaler à votre corps qu'il est presque l'heure de dormir.
- **Activités relaxantes** : Engagez-vous dans des activités calmes comme la lecture, l'écoute de musique douce ou la méditation.

2. Créer un environnement propice au sommeil

- **Chambre sombre et fraîche** : Assurez-vous que votre chambre est sombre, fraîche et silencieuse. Utilisez des rideaux occultants, des masques de sommeil ou des bouchons d'oreilles si nécessaire.
- **Aromathérapie** : Utilisez des huiles essentielles comme la lavande pour créer une atmosphère apaisante.

3. Rituel de détente (30 minutes avant le coucher)

- **Étirements doux ou yoga** : Pratiquez des étirements doux ou des postures de yoga relaxantes pour détendre votre corps.
- **Respiration profonde** : Faites des exercices de respiration profonde pour calmer votre esprit et réduire le stress.
- **Lecture ou écoute de podcasts** : Lisez un livre (de préférence en version papier) ou écoutez un podcast calme et apaisant.

4. Préparation pour le sommeil (10 minutes avant le coucher)

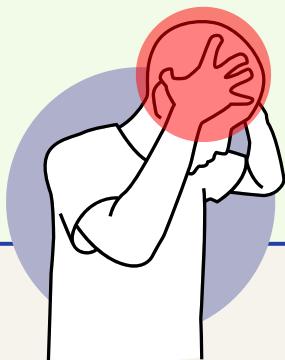
- **Hygiène de sommeil** : Effectuez des rituels d'hygiène comme se brosser les dents, laver votre visage et mettre des vêtements confortables.
- **Visualisation positive** : Allongez-vous et pratiquez des techniques de visualisation positive. Imaginez des scènes paisibles ou revisitez mentalement des souvenirs heureux pour apaiser votre esprit.
- **Établir une heure de coucher régulière** : Essayez de vous coucher à la même heure chaque nuit pour réguler votre horloge biologique.

CÉPHALÉE DE TENSION

RESSENTIS

La céphalée de tension, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Douleur légère à modérée** : Sensation de pression ou de serrement autour de la tête.
- **Douleur bilatérale** : La douleur est ressentie des deux côtés de la tête.
- **Raideur du cou et des épaules** : Tension musculaire dans le cou, les trapèzes et les épaules.
- **Sensibilité accrue aux stimuli externes** : La douleur peut être exacerbée par la lumière, le bruit ou le stress.



CAUSE

La céphalée de tension est souvent déclenchée par le stress et l'anxiété. Lorsque vous êtes anxieux, vos muscles du cou et du cuir chevelu peuvent se contracter de manière excessive, provoquant une douleur sourde ou lancinante autour de la tête.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin de contrôle** : La céphalée de tension peut refléter un besoin de contrôler les situations stressantes.
- **Hypersensibilité au stress** : Sensibilité accrue au stress émotionnel et physique.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation musculaire :** Pratiquez la relaxation musculaire progressive pour relâcher la tension dans le cou et les épaules.

👉 **EXERCICE POUR CEPHALÉE DE TENSION**

👉 **SOULAGER LES MAUX DE TÊTE EN 9 MINUTES**

- **Massage thérapeutique :** Faites-vous masser pour détendre les muscles tendus du cou et du cuir chevelu. (Ostéopathes, kinésithérapeutes, chiropracteurs)
- **Compresse chaude ou froide :** Appliquez une compresse chaude ou froide sur la nuque pour soulager la douleur.
- **Baume du tigre :** appliquer du baume du tigre sur la zone du cou/trapèzes

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress :** Adoptez des stratégies de gestion du stress comme la méditation, la respiration profonde et la pleine conscience.

👉 **MÉDITATION POUR GÉRER LES DOULEURS** *Méditation longue (30 minutes) mais super efficace !*

- **Journalisation :** Tenez un journal pour identifier les déclencheurs de stress et apprendre à y faire face.

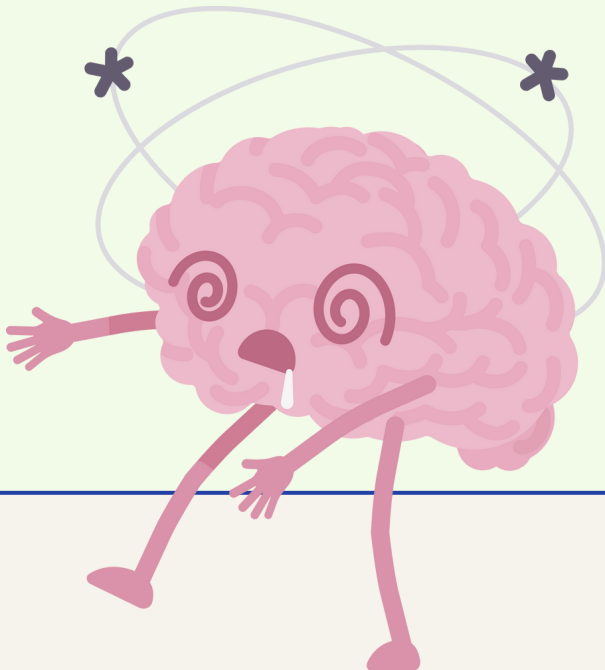
👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

BROUILLARD CÉRÉBRAL

RESSENTIS

Le brouillard cérébral, souvent lié à l'anxiété, se manifeste par :

- **Difficulté de concentration :** Sentiment de confusion mentale et difficulté à se concentrer sur des tâches simples.
- **Oubli fréquent :** Tendance à oublier des informations importantes ou des tâches à accomplir.
- **Lenteur cognitive :** Sensation de lenteur dans les pensées et la prise de décision.



CAUSE

Le brouillard cérébral est souvent causé par le stress chronique, le manque de sommeil, alimentation inadéquate et surstimulation mentale. L'anxiété peut exacerber ces facteurs en augmentant la production de cortisol, l'hormone du stress, ce qui peut perturber la fonction cognitive.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Surcharge mentale : Le brouillard cérébral peut indiquer une surcharge d'informations et de pensées, résultant en une incapacité à traiter efficacement les stimuli extérieurs.

Évitement émotionnel : Il peut symboliser une tendance à éviter ou à refouler des émotions difficiles, menant à une déconnexion entre l'esprit et le corps.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pause régulières :** Prenez des pauses régulières tout au long de la journée pour permettre à votre cerveau de se reposer et de récupérer. Utilisez ces pauses pour faire des exercices de respiration ou de la méditation.

CLICK - 5 MINUTES POUR SE DÉTENDRE

- **Alimentation équilibrée :** Consommez des aliments riches en nutriments, tels que les fruits, légumes, protéines maigres et grains entiers, pour soutenir la santé cognitive et réduire les effets du brouillard cérébral.
- **Exercice physique :** Engagez-vous dans une activité physique régulière, comme la marche ou le yoga, pour améliorer la circulation sanguine vers le cerveau et réduire le stress.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Pratique de la pleine conscience :** Engagez-vous dans des exercices de pleine conscience pour rester présent et réduire la surcharge mentale. La méditation de pleine conscience peut aider à calmer l'esprit et à améliorer la clarté mentale.

10 MINUTES DE PLEINE CONSCIENCE

- **Gestion du stress et de l'anxiété :** Identifiez et gérez les sources de stress et anxiété dans votre vie à l'aide de techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, le yoga ou la relaxation musculaire progressive.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES

DÉCHARGE CÉRÉBRAL

RESSENTIS

Les décharges cérébrales, souvent associées à l'anxiété, se manifestent par :

- **Sensation de choc électrique** : Brèves sensations de chocs électriques dans le cerveau ou la tête.
- **Engourdissement ou picotements** : Sensation de picotements ou d'engourdissements dans le cuir chevelu ou les membres.
- **Confusion et désorientation** : Sentiment de confusion immédiate ou de désorientation pendant ou après la décharge.



CAUSE

Les décharges cérébrales peuvent être causées par un excès de stress et d'anxiété, qui entraînent une surstimulation du système nerveux. L'augmentation des niveaux de cortisol et d'adrénaline peut perturber l'activité électrique du cerveau, conduisant à ces sensations soudaines et désagréables.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Surmenage mental : Les décharges cérébrales peuvent indiquer un surmenage mental et une surcharge du système nerveux central, souvent causés par une anxiété excessive et chronique.

Signal d'alerte interne : Elles peuvent symboliser un mécanisme de défense du corps, signalant qu'il est temps de ralentir et de gérer le stress et l'angoisse pour prévenir un épuisement complet.

ASTUCES

ASTUCES

- **Hydratation et alimentation équilibrée :** Buvez beaucoup d'eau et adoptez une alimentation équilibrée riche en magnésium et en vitamines B pour soutenir la fonction nerveuse et réduire les risques de décharges cérébrales.

👉 **MON MAGNESIUM SUPER TOP !**

- **Relaxation musculaire :** Pratiquez des techniques de relaxation musculaire progressive pour réduire la tension dans le corps et apaiser le système nerveux.

👉 **RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'anxiété :** Identifiez et réduisez les sources de stress et l'anxiété dans votre vie à l'aide de techniques comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde pour calmer le système nerveux.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 10 MINUTES**

CERVICALES BLOQUÉES

RESSENTIS

Les cervicales bloquées, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Raideur et douleur au niveau du cou :** Sensation de blocage ou de rigidité dans la région cervicale.
- **Difficulté à tourner la tête :** Limitation des mouvements du cou, notamment lors des rotations latérales ou verticales.
- **Sensation de lourdeur :** Poids ou sensation de pression accrue autour du cou et des épaules.



CAUSE

L'activation du système nerveux sympathique, qui provoque une tension musculaire excessive dans la région cervicale en réponse au stress. Cela peut également résulter d'une mauvaise posture due à une contraction musculaire prolongée ou à des habitudes de stress chronique.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Restriction émotionnelle :** Les cervicales bloquées peuvent refléter une restriction émotionnelle, symbolisant une difficulté à exprimer librement les sentiments ou les besoins.
- **Charge émotionnelle accumulée :** Elles peuvent également représenter une accumulation de stress émotionnel non résolu, se manifestant physiquement par une tension musculaire.

ASTUCES

ASTUCES

- **Exercices d'étirement du cou :** Effectuez doucement des étirements du cou pour améliorer la mobilité et réduire la tension.
- **Auto-massage du cou :** Massez doucement les muscles du cou pour soulager la raideur et la douleur.
- **Chaleur humide :** Appliquez une compresse chaude ou prenez un bain chaud pour détendre les muscles du cou et des épaules.

👉 **EXERCICES VIDÉO POUR SOULAGER LES CERVICALES**

👉 **LIBÈRE TES CERVICALES**

👉 **YOGA POUR SOULAGER LES CERVICALES**

👉 **5 MINUTES POUR SOULAGER LA DOULEUR & DÉTENDRE LE COU**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'anxiété :** Pratiquez des techniques de relaxation telles que la respiration profonde, la méditation ou le yoga pour réduire la tension musculaire.

👉 **MÉDITATION POUR GÉRER LES DOULEURS** *Méditation longue (30 minutes) mais super efficace !*

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

- **Expression émotionnelle :** Explorez les émotions sous-jacentes avec l'aide d'un thérapeute ou en solo pour libérer la tension accumulée.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Équilibre travail-repos :** Établissez une routine de travail et de repos équilibrée pour éviter la surcharge émotionnelle et physique.
- **Dites NON :** Ne vous forcez plus à faire des choses dont vous n'avez pas envie.

PERTE DE CHEVEUX

RESSENTIS

La perte de cheveux liée à l'anxiété peut se manifester par :

- **Chute excessive :**
Observation de cheveux qui tombent en grande quantité, souvent lors du brossage ou du lavage.
- **Amincissement des cheveux :** Réduction progressive de la densité capillaire.
- **Zones dégarnies :**
Apparition de zones clairsemées ou dégarnies sur le cuir chevelu.



CAUSE

L'anxiété peut provoquer une production excessive de cortisol, une hormone qui affecte négativement les follicules pileux, conduisant à des conditions telles que l'effluvium télogène, où les cheveux entrent prématurément en phase de repos et tombent.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Stress non résolu :** La perte de cheveux peut refléter un stress émotionnel ou physique non résolu, signalant que le corps est en surcharge.
- **Besoin de protection :**
Symboliquement, les cheveux peuvent représenter une protection, et leur perte peut indiquer un sentiment de vulnérabilité ou de besoin de renforcement intérieur.

ASTUCES

ASTUCES

- **Alimentation équilibrée** : Consommez une alimentation riche en vitamines et minéraux essentiels pour la santé des cheveux, tels que le fer, le zinc, la vitamine D et les acides gras oméga-3.
- **Soins capillaires doux** : Utilisez des produits capillaires doux et évitez les traitements agressifs qui peuvent endommager les cheveux. Limitez l'utilisation de sèche-cheveux et de fers à lisser.
- **Bains d'huile** : Faire des bains d'huile pour favoriser la pousse (l'huile de romarin ou l'huile de ricin)
- **Massages du cuir chevelu** : Pratiquez des massages réguliers du cuir chevelu pour stimuler la circulation sanguine et favoriser la santé des follicules pileux.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'anxiété** : Adoptez des techniques de gestion du stress comme la méditation, la respiration profonde et le yoga pour réduire l'impact de l'anxiété sur le corps.

👉 **CLICK - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES**

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

- **Exploration des blocages émotionnels** : Explorer ses blocages émotionnels sous-jacents, tels que les sentiments de perte de contrôle et de vulnérabilité. Comprendre et traiter ces émotions peut aider à réduire l'impact de l'anxiété.

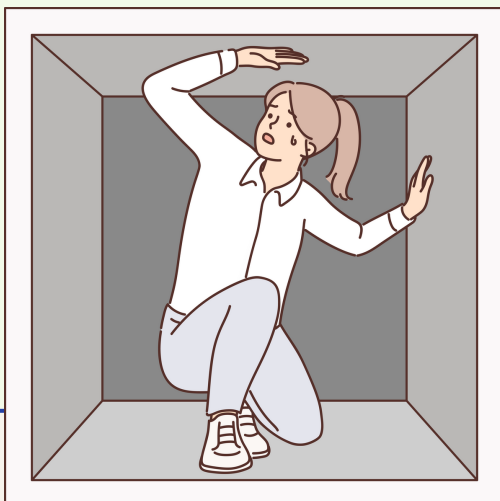
👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

CLAUSTROPHOBIE

RESSENTIS

La claustrophobie, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Sensation de panique :**
Peur intense et soudaine dans les espaces confinés ou surpeuplés.
- **Difficulté à respirer :**
Sentiment d'étouffement ou de manque d'air.
- **Transpiration et tremblements :** Réactions physiques telles que sueurs froides, tremblements, et rythme cardiaque accéléré.



CAUSE

La claustrophobie est souvent déclenchée par des situations où une personne se sent piégée ou incapable de s'échapper. Elle peut être causée par des expériences traumatisantes antérieures ou par un conditionnement négatif associé à des espaces restreints.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Besoin de liberté et d'espace : La claustrophobie peut refléter un besoin fondamental de liberté et d'espace personnel, symbolisant une résistance à toute forme de contrainte ou de limitation.

Peurs profondes : Elle peut également représenter des peurs profondes de perte de contrôle et d'autonomie, souvent enracinées dans des expériences passées.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la respiration profonde :** Utilisez des techniques de respiration profonde pour calmer le système nerveux et réduire les sensations de panique.

RESPIRATION CARRÉ

- **Exposition graduelle :** Travaillez avec un thérapeute pour une exposition graduelle aux espaces confinés, permettant une désensibilisation progressive à la peur.
- **Comptez à rebours :** Comptez lentement à rebours à partir de 100 pour détourner votre attention de votre anxiété.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Blessures d'abandon :** La claustrophobie peut être liée à des expériences d'abandon ou de négligence. Travailler sur ces blessures en thérapie peut aider à réduire la peur d'être piégé ou seul.

VIDEO EXPLICATIVE SUR LA BLESSURE D'ABANDON

- **Traumatismes passés :** Les souvenirs d'événements traumatisants où l'individu s'est senti coincé ou sans issue peuvent exacerber la claustrophobie. Explorer et traiter ces traumatismes est crucial.
- **Développement de l'autonomie :** Renforcer le sentiment d'autonomie et de contrôle sur sa propre vie peut diminuer la sensation d'impuissance. Cela peut inclure des exercices de renforcement de l'estime de soi et de la confiance en soi.
- **Affirmations positives :** Utilisez des affirmations positives pour vous rassurer. Par exemple, répétez-vous : "Je suis en sécurité et je peux gérer cette situation."

20 EXEMPLES DE PHRASES D'AFFIRMATION DE SOI

CRISES DE PANIQUE

RESSENTIS

Les crises de panique, se manifestent par :

- **Peur intense** : Une peur soudaine et accablante qui peut sembler irrationnelle.
- **Palpitations cardiaques** : Accélération du rythme cardiaque, sensation de battements forts.
- **Sueurs froides** : Transpiration excessive, même parfois en présence de frissons.
- **Difficulté à respirer** : Sensation d'étouffement ou de manque d'air.
- **Tremblements** : Secousses incontrôlables ou tremblements des mains ou du corps.
- **Douleur thoracique** : Douleur ou inconfort dans la poitrine, souvent ressentie comme une pression.
- **Sensation de perte de contrôle ou de mort imminente** : Crainte intense de perdre le contrôle ou de mourir.
- **Sentiment de détachement ou de réalité altérée** : Sensation de dépersonnalisation ou de déréalisation.

CAUSE

L'anxiété accumulée, les facteurs génétiques, les changements dans le fonctionnement du cerveau et les facteurs environnementaux peuvent déclencher des attaques de panique.

Activation du Système Nerveux Sympathique : Une crise de panique déclenche une réponse de "combat ou fuite", une réaction biologique qui prépare le corps à faire face à un danger immédiat. Cette réaction peut inclure une accélération du rythme cardiaque, une respiration rapide, et une libération d'adrénaline.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Réponse au stress** : Les crises de panique peuvent être une réponse excessive du corps au stress.
- **Expression de l'anxiété** : Elles peuvent être une manifestation physique de l'anxiété non résolue.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de respiration** : Pratiquez la respiration abdominale profonde pour calmer le système nerveux.

RESPIRATION CARRÉ

- **Exercices de relaxation musculaire** : Détendez vos muscles en pratiquant la relaxation musculaire progressive.

RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES

RELAXATION D'URGENCE - 10 MINUTES

- **Mouvements physiques** : Faites de légers mouvements physiques pour évacuer l'énergie accumulée.

GUIDE GRATUIT DES TECHNIQUES POUR GÉRER SES CRISES DE PANIQUES

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress & de l'anxiété** : Identifiez et réduisez les sources de stress et d'angoisses quotidiennes.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

- **Support social** : Parlez de vos sentiments avec des amis, des proches ou un thérapeute.
- **Engagez Vos Sens** : Concentrez-vous sur ce que vous pouvez voir, entendre, toucher, goûter et sentir pour vous ancrer dans le présent. Par exemple, décrivez mentalement cinq choses que vous pouvez voir autour de vous.

MÉTHODE 5-4-3-2-1 GUIDÉ - 15 MINUTES

- **Affirmations** : Répétez-vous des phrases rassurantes comme "Je suis en sécurité", "Cette sensation passera" ou "Je peux gérer ça".

15 AFFIRMATIONS POSITIVES

AFFIRMATION POSITIVE

15 AFFIRMATIONS

1. **"Je suis en sécurité et tout va bien."**
2. **"Je suis capable de surmonter cette crise."**
3. **"Je contrôle ma respiration et je me calme."**
4. **"Je suis fort(e) et résilient(e)."**
5. **"Ce sentiment va passer, je vais aller mieux."**
6. **"Je suis plus fort(e) que mes peurs."**
7. **"Je mérite de me sentir calme et en paix."**
8. **"Je respire profondément et je relâche la tension."**
9. **"Je suis capable de gérer tout ce qui m'arrive"**
10. **"Je choisis de me concentrer sur le positif."**
11. **" Il ne peut rien m'arriver. J'en ai déjà vécu des dizaines. Je laisse mes émotions me traverser."**
12. **"Je suis en train de retrouver mon calme intérieur."**
13. **"Je m'accepte et je m'aime tel(le) que je suis."**
14. **"Je suis maître de mes pensées et de mes émotions."**
15. **" J'accepte de vivre cela, je ne lutte pas"**

Lisez et répétez cela pendant votre crise de panique, autant de fois que nécessaire, à voix haute ou dans votre tête.

DÉRÉALISATION ET DÉPERSONNALISATION

DÉRÉALISATION

DÉPERSONNALISATION

RESSENTIS

- **Environnement Altérées :**

Les objets et les personnes peuvent sembler irréels, flous, distants ou comme s'ils étaient vus à travers un voile ou une vitre.

- **Déconnexion du Monde :**

Une sensation de ne pas être vraiment présent dans le monde, comme si l'on était spectateur plutôt qu'acteur de ce qui se passe.

- **Perception Distordue du Temps et de l'Espace :** Le temps peut sembler se ralentir ou s'accélérer, et les distances peuvent paraître déformées.

- **Emoussement Émotionnel**

: Les émotions peuvent sembler atténuées ou absentes, rendant difficile de ressentir pleinement les interactions avec l'environnement.

- **Sentiment de Se Regarder de l'Extérieur :**

Une sensation de se voir comme si l'on était un observateur extérieur

- **Perte de Contrôle :** Un sentiment de ne pas avoir de contrôle sur ses propres actions ou paroles, comme si l'on était un automate ou une marionnette.

- **Dissociation Corporelle :**

Une sensation d'engourdissement ou de déconnexion par rapport à son propre corps, les parties du corps pouvant sembler étrangères ou irréelles.

- **Confusion Identitaire :**

Une difficulté à s'identifier à son propre moi, avec des pensées comme "Est-ce vraiment moi ?" ou "Pourquoi est-ce que je me sens si distant de moi-même ?".

DÉRÉALISATION ET DÉPERSONNALISATION

CAUSE

- Ces symptômes sont souvent associés à des épisodes d'anxiété intense, de stress extrême, de dépression sévère, de traumatisme psychologique, ou peuvent survenir de manière spontanée sans cause apparente.
- Les personnes ayant vécu des événements traumatisants, comme des abus, des accidents, ou des catastrophes, peuvent éprouver des épisodes de déréalisation et de dépersonnalisation comme une manière de se protéger de la douleur émotionnelle.
- L'usage de certaines substances psychoactives, comme le cannabis, les hallucinogènes, et les stimulants, peut déclencher des épisodes de déréalisation et de dépersonnalisation.



DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Dissociation et défense : La déréalisation et la dépersonnalisation peuvent être des mécanismes de défense pour protéger l'individu contre des expériences ou des émotions trop intenses.

Inconfort avec soi-même : Elles peuvent refléter un inconfort profond avec ses propres pensées, émotions ou identité, souvent en lien avec des conflits internes non résolus ou des traumatismes passés.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la pleine conscience :** Utilisez la pleine conscience pour vous recentrer sur le moment présent et revenir à votre sensation corporelle.

👉 **10 MINUTES POUR S'ANCER EN SOI-MÊME ET DANS LE MOMENT PRÉSENT**

- **Exercices de relaxation :** Pratiquez des exercices de relaxation comme la respiration profonde ou le yoga pour calmer votre système nerveux.
- **Évitez les stimulants :** Limitez la consommation de caféine, d'alcool et d'autres stimulants qui peuvent aggraver les symptômes.
- **Focalisation sur les Sens:** Concentrez-vous sur ce que vous pouvez voir, entendre, toucher, goûter et sentir pour vous ancrer dans le présent. Par exemple, décrivez mentalement cinq objets que vous pouvez voir autour de vous.

👉 **MÉTHODE 5-4-3-2-1 GUIDÉ - 15 MINUTES**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Exploration des traumatismes passés :** Les expériences passées de trauma ou de stress extrême peuvent être des déclencheurs de la déréalisation/dépersonnalisation.
- **Développement de la sécurité intérieure :** Renforcez votre sentiment de sécurité intérieure en travaillant sur l'acceptation de soi et sur la construction d'une base émotionnelle solide.
- **Exploration de l'identité :** Explorez votre identité et vos valeurs personnelles pour vous reconnecter avec votre soi authentique.

DIARRHÉE

RESSENTIS

La diarrhée, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Évacuation fréquente :**
Besoin urgent et fréquent d'aller aux toilettes.
- **Selles molles ou liquides :**
Les selles peuvent être liquides et souvent accompagnées de crampes abdominales.
- **Sensation d'urgence :**
Sentiment pressant et angoissant d'avoir besoin d'aller aux toilettes.



CAUSE

La diarrhée peut être déclenchée par :

- Réaction au stress : Réponse physiologique au stress émotionnel ou à l'anxiété.
- Sensibilité intestinale : Sensibilité accrue des intestins aux émotions et au stress.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Défense contre le danger perçu :** La diarrhée peut être une réponse de défense du corps contre un danger perçu ou une situation stressante.
- **Expression physique de l'anxiété :** Elle peut refléter une expression physique de l'anxiété, indiquant un besoin de libérer des émotions ou du stress.

ASTUCES

ASTUCES

- **Hydratation adéquate :** Assurez-vous de boire suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation.
- **Alimentation douce :** Optez pour une alimentation douce et facile à digérer, comme des bouillons clairs et des bananes.
- **Gestion du stress :** Pratiquez des techniques de gestion du stress telles que la méditation ou la respiration profonde pour calmer votre système nerveux.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

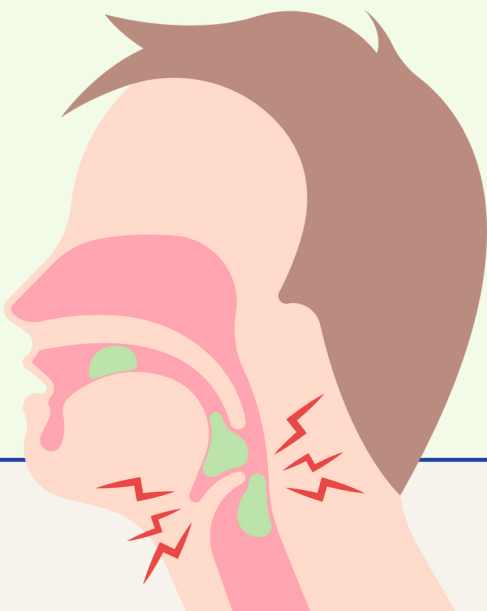
- **Exploration des déclencheurs émotionnels :** Identifiez et traitez les déclencheurs émotionnels de l'anxiété avec un thérapeute.
- **Techniques de relaxation :** Intégrez des techniques de relaxation dans votre quotidien pour réduire le stress et l'anxiété.
- **Gestion de l'anxiété :** Apprenez des stratégies pour gérer l'anxiété de manière proactive et efficace.

DYSPHAGIE

RESSENTIS

La dysphagie, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Difficulté à avaler :**
Sensation de blocage ou de gêne lors de la déglutition.
- **Sensation d'étouffement :**
Peur de s'étouffer en mangeant ou en buvant.
- **Anxiété accrue :** Anxiété intense associée à la peur de ne pas pouvoir avaler correctement.



CAUSE

La dysphagie peut être déclenchée par une réaction physiologique au stress émotionnel. L'anxiété peut provoquer une tension des muscles de la gorge et de l'œsophage, ce qui rend la déglutition plus difficile et inconfortable.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Peur de l'expression :** La dysphagie peut refléter une peur profonde de l'expression de soi ou de communiquer ses émotions.
- **Besoin de protection :** Elle peut symboliser un besoin de protection contre des émotions ou des souvenirs refoulés.

ASTUCES

ASTUCES

- **Manger lentement** : Prenez votre temps pour manger et mastiquer soigneusement les aliments.
- **Boire des liquides** : Consommez des liquides pour faciliter la déglutition
- **Évitez les aliments difficiles à avaler** : Évitez les aliments secs ou durs qui peuvent aggraver la dysphagie.

 **VIDÉO AUTO-RÉÉDUCATION DE LA DÉGLUTITION**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Exploration des peurs sous-jacentes** : Identifiez et explorez les peurs sous-jacentes liées à la déglutition, faites du journaling (de quoi avez-vous peur ? qu'est ce que vous ressentez ? À quel moment mes symptômes apparaissent?)
- **Techniques de relaxation** : Pratiquez des techniques de relaxation pour réduire la tension musculaire dans la gorge et l'œsophage.
- **Développement de la confiance** : Renforcez la confiance en soi et la capacité à gérer l'anxiété dans des situations sociales.

DIGESTION

RESSENTIS

La digestion difficile, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Ballonnements** : Sensation de gonflement abdominal et de gaz.
- **Douleurs abdominales** : Inconfort ou douleur dans la région abdominale.
- **Constipation ou diarrhée** : Changements dans les habitudes intestinales.
- **Nausées** : Sensation de malaise gastrique.

"Les problèmes digestifs ne se limitent pas à un simple ventre gonflé, bien que ce symptôme puisse être incroyablement frustrant !

Lorsque votre système digestif ne fonctionne pas correctement, il peut contribuer à l'inflammation interne.

Lorsque l'inflammation est importante, votre santé mentale peut en souffrir et vous pouvez commencer à ressentir de nombreux symptômes physiques"

CAUSE

L'anxiété peut affecter le système digestif en ralentissant ou accélérant le transit intestinal, perturbant ainsi la digestion normale.

Une digestion saine est essentielle pour produire des quantités suffisantes de sérotonine (la substance chimique du bonheur dans le cerveau). Une mauvaise digestion peut contribuer à des déséquilibres hormonaux et empêcher l'absorption correcte des nutriments.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Incapacité à digérer les émotions** : La digestion difficile peut refléter une difficulté à assimiler ou à accepter des émotions difficiles.
- **Besoin de sécurité** : Elle peut symboliser un besoin de sécurité ou de protection émotionnelle.

ASTUCES

ASTUCES

- **Alimentation anti-inflammatoire** : Une alimentation anti-inflammatoire aide à réduire les symptômes de l'anxiété en favorisant un équilibre hormonal et en diminuant l'inflammation systémique dans le corps.

👉 [VOIR LISTE DE COURSE D'ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRE.](#)

- **Hydratation** : Buvez suffisamment d'eau pour favoriser une digestion saine.
- **Exercice physique** : Faites de l'exercice régulièrement pour stimuler le transit intestinal.
- **Auto massage** : L'auto massage vous permettra de détendre votre ventre sur l'instant et ne plus vous concentrez sur ce symptôme

👉 [VIDÉO AUTO MASSAGE ANTI-BALLONEMENT](#)

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Exploration des sources de stress** : Identifiez les sources de stress et développez des stratégies pour les gérer.
- **Techniques de relaxation** : Pratiquez la relaxation profonde pour réduire la tension et améliorer la digestion.
- **Gestion des émotions** : Apprenez à gérer le stress et les émotions négatives avec des techniques telles que la méditation ou la respiration profonde

LISTE DE COURSES ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

LES LÉGUMES

- ☐ Brocolis
- ☐ Choux frisé (kale)
- ☐ Épinards
- ☐ Chou-fleur
- ☐ Carottes
- ☐ Tomates
- ☐ Poivrons rouge
- ☐ Betteraves
- ☐ Choux de Bruxelles
- ☐ Patates douces

LES FRUITS

- ☐ Myrtilles
- ☐ Fraises
- ☐ Framboises
- ☐ Mûres
- ☐ Cerises
- ☐ Ananas
- ☐ Oranges
- ☐ Pommes
- ☐ Raisins rouges
- ☐ Avocats

LES PROTÉINES

- ☐ Saumon
- ☐ Maquereau
- ☐ Sardines
- ☐ Truites
- ☐ Thon
- ☐ Poulet bio
- ☐ Dinde bio
- ☐ Oeuf (omega 3)
- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Sardine
- ☐ Lentilles
- ☐ Pois chiches
- ☐ Haricots noirs
- ☐ Haricots rouges
- ☐ Quinoa
- ☐ Graines de chanvre
- ☐ Graines de chia
- ☐ Graines de lin
- ☐ Amandes

GRAINS ENTIERS

- ☐ Avoine
- ☐ Riz brun
- ☐ Orge
- ☐ Farro
- ☐ Millet
- ☐ Amarante
- ☐ Sarrasin
- ☐ Épeautre
- ☐ Teff

FRUITS SECS, GRAINES ET NOIX

- ☐ Amandes
- ☐ Noix de grenoble
- ☐ Noisettes
- ☐ Pistaches
- ☐ Noix de cajou
- ☐ Graines de tournesol
- ☐ Graines de courge
- ☐ Graines de sésame

LES HERBES ET ÉPICES

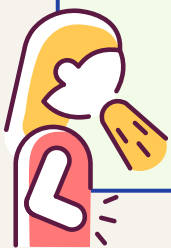
- ☐ Curcuma FRAIS
- ☐ Gingembre FRAIS
- ☐ Cannelle
- ☐ Ail
- ☐ Poivre noir
- ☐ Thym
- ☐ Romarin
- ☐ Basilic
- ☐ Origan
- ☐ Persil
- ☐ Cumin
- ☐ Paprika
- ☐ Coriandre
- ☐ Fenouil
- ☐ Cardamome
- ☐ Clou de girofle
- ☐ Safran
- ☐ Menthe
- ☐ Estragon
- ☐ Aneth

ÉRUCTIONS "ROT"

RESSENTIS

L'éructation due à l'anxiété se caractérise par l'émission involontaire et parfois bruyante de gaz par la bouche, souvent accompagnée d'une sensation de ballonnement et parfois de goût acide ou amer.

- **Respiration rapide et aérophagie** : Lorsque vous êtes anxieux, vous avez tendance à respirer plus rapidement et à avaler plus d'air, ce qui peut entraîner une accumulation de gaz dans l'estomac.
- **Troubles gastro-intestinaux induits par l'anxiété** : L'anxiété peut entraîner des troubles gastro-intestinaux comme le syndrome de l'intestin irritable (SII) ou la dyspepsie fonctionnelle, qui peuvent provoquer des rots fréquents.
- **Stress et tension musculaire** : L'anxiété peut causer une tension musculaire, y compris dans les muscles de l'estomac et de l'œsophage, ce qui peut contribuer aux rots.



CAUSE

L'éructation liée à l'anxiété est principalement due à une accumulation de gaz dans l'estomac et le tube digestif, souvent causée par le stress et l'anxiété.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Libération de stress et d'anxiété : L'éructation peut être une manière involontaire pour le corps de libérer le stress et l'anxiété accumulés, en permettant de relâcher l'excès de gaz.

Expression de tensions émotionnelles : Les éructations peuvent refléter des tensions émotionnelles sous-jacentes, telles que le stress, l'anxiété ou même la colère refoulée, qui peuvent affecter la digestion et entraîner une accumulation de gaz.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la respiration profonde :** Prenez le temps de pratiquer la respiration abdominale profonde pour détendre le système digestif et réduire l'accumulation de gaz.
- **Évitez les aliments qui provoquent des gaz :** Limitez la consommation d'aliments comme les haricots, les choux, les boissons gazeuses et les aliments frits, qui peuvent augmenter la production de gaz.
- **Marche et activité physique légère :** L'exercice physique léger, comme une marche après les repas, peut aider à stimuler la digestion et à réduire l'accumulation de gaz.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Techniques de relaxation :** Pratiquez régulièrement des techniques de relaxation, telles que la visualisation guidée, la relaxation musculaire progressive ou l'auto-hypnose, pour réduire l'anxiété et le stress.
- **Expression des émotions :** Trouvez des moyens sains d'exprimer vos émotions et de libérer les tensions, comme l'écriture, la peinture, ou parler à un ami proche ou un thérapeute.

ÉTOURDISSEMENT

RESSENTIS

Les étourdissements, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Sensation de vertige ou de légèreté :** comme si elles allaient s'évanouir ou perdre l'équilibre.
- **Instabilité ou perte d'équilibre :**
l'environnement semble tourner ou bouger.
- **Sensation de tête qui tourne ou de flou visuel.**
- **Parfois, nausées ou maux de tête.**
- **Étourdissements soudains :** Les étourdissements peuvent survenir de manière soudaine, même lorsque vous êtes assis ou debout.



CAUSE

Les étourdissements peuvent être déclenchés par une réponse physiologique au stress émotionnel. L'anxiété active le système nerveux sympathique, entraînant une augmentation du rythme cardiaque et une respiration rapide, ce qui peut provoquer des sensations d'étourdissement.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Peur du changement :** Les étourdissements peuvent refléter une résistance au changement ou à l'adaptation à de nouvelles situations.
- **Besoin de contrôle :** Ils peuvent symboliser un besoin de contrôle accru sur son environnement ou sa vie.

ASTUCES

ASTUCES

- **Technique de la respiration :** Pratiquez la respiration abdominale pour calmer le système nerveux.

CLICK - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES

- **Hydratation :** Assurez-vous de rester bien hydraté pour maintenir la pression artérielle.
- **Évitez les stimulants :** Limitez la caféine, le tabac et les aliments riches en sucre.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Acceptation du changement :** Apprenez à accepter les changements inévitables et à développer des stratégies d'adaptation.
- **Gestion du stress :** Pratiquez des techniques de relaxation comme la méditation ou le yoga.

VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES

- **Amélioration de la confiance en soi :** Renforcez l'estime de soi et la confiance en vos capacités à gérer les défis. Pratiquez la gratitude

3 questions pour pratiquer la gratitude chaque jours : 

- Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ?

- Pour quoi suis-je reconnaissant(e) en ce moment ?

- Qui ou quoi a apporté de la lumière dans ma journée ?

ÉMÉTOPHOBIE

RESSENTIS

L'émétophobie, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Peur intense du vomissement :** Crainte extrême de vomir ou d'assister à des vomissements.
- **Anxiété anticipatoire :** Angoisse à l'idée d'être exposé à des situations potentiellement liées au vomissement.
- **Réactions physiques :** Réactions physiques telles que le cœur qui bat vite, des sueurs froides, des tremblements, ou des sensations de vertige.

« En tant que personne souffrant d'émétophobie, j'ai appris que le fait de me fixer une heure pour prendre mes repas m'aide.
Je ne peux pas me passer de mon probiotique quotidien ! Il me permet de garder mon ventre calme et d'atténuer le stress que je ressens lorsque j'ai des maux d'estomac après avoir mangé. »

CAUSE

L'émétophobie est souvent causée par des expériences passées traumatisantes liées au vomissement, comme des épisodes de maladie ou d'intoxication. Cela peut également découler d'une peur de perdre le contrôle ou d'être confronté à une situation incontrôlable.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Peur du rejet de soi :** L'émétophobie peut refléter une peur plus profonde du rejet de soi-même ou des autres en cas de vomissement.
- **Contrôle et sécurité :** Elle peut également être liée à un besoin exagéré de contrôle et de sécurité personnelle.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation :** Pratiquez la respiration profonde ou la méditation pour apaiser le système nerveux.
- **Exposition progressive :** Exposez-vous graduellement aux situations qui déclenchent la phobie pour réduire la réaction anxieuse.
- **Gestion de l'anxiété :** Apprenez des techniques pour gérer l'anxiété, comme la distraction ou la pensée positive.

👉 **TÉLÉCHARGE TON GUIDE GRATUIT POUR AMÉLIORER TA SANTÉ MENTALE**

- **Le gingembre :** Le gingembre est un super remède naturel pour aider à soulager les symptômes associés à cette phobie, principalement les nausées et l'anxiété liée à la possibilité de vomir.
- **les tisanes de mélisse et de menthe verte:** Super apaisantes pour les nausées! Elles sont bénéfiques grâce à leurs propriétés apaisantes et digestives.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Exploration des origines :** Identifiez les événements ou expériences passées qui ont contribué à la peur du vomissement.
- **Renforcement de la sécurité intérieure :** Développez un sentiment de sécurité intérieure et de confiance en soi pour diminuer la réactivité excessive.

ÉVANOUISSEMENT

RESSENTIS

Les symptômes d'évanouissement liés à l'anxiété peuvent inclure :

- **Sensation de faiblesse :**
Une sensation de faiblesse généralisée, particulièrement dans les jambes.
- **Étourdissements ou vertiges :** Sensation de tête qui tourne ou de vertiges.
- **Pâleur du visage :** Le visage peut devenir pâle ou cireux.
- **Transpiration excessive :**
Transpiration froide, moite ou excessive.
- **Battements de cœur rapides ou irréguliers :**
Palpitations ou sensation de battements de cœur rapides.
- **Sensation de chaleur ou de froid :** Bouffées de chaleur ou frissons.

CAUSE

Les évanouissements liés à l'anxiété peuvent être déclenchés par une réaction de stress intense, où le système nerveux autonome réagit de manière excessive, entraînant une baisse de la pression artérielle et une diminution du flux sanguin vers le cerveau

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Peur de l'inconscient :**
L'évanouissement peut symboliser la peur de perdre conscience ou le contrôle de ses pensées.
- **Réaction au stress :** C'est une réponse physique au stress qui indique une difficulté à gérer les émotions fortes.

ASTUCES

ASTUCES

- **Technique de respiration :** Pratiquez la respiration abdominale profonde pour calmer le système nerveux.

VIDÉO - RESPIRATION ABDOMINALE -EXPLICATION + EXERCICES

- **Positionnement du corps :** Asseyez-vous ou allongez-vous, rehaussez vos jambes pour améliorer la circulation sanguine vers le cerveau.
- **Hydratation :** Buvez de l'eau pour éviter la déshydratation et maintenir une pression artérielle stable.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Techniques de relaxation :** Apprenez des techniques de relaxation comme la méditation ou la relaxation musculaire progressive.
- **Gestion du stress :** Identifiez les sources de stress et apprenez des techniques pour les gérer efficacement.

GUIDE GRATUIT DES TECHNIQUES POUR GÉRER SES CRISES DE PANIQUES

TÉLÉCHARGE TON GUIDE GRATUIT POUR AMÉLIORER TA SANTÉ MENTALE

- **Affirmation de soi :** Développez des compétences en affirmation de soi pour augmenter la confiance et réduire l'anxiété sociale

VIDÉO - DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI.

ESSOUFLEMENT

RESSENTIS

L'essoufflement, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Difficulté à respirer :**
Sensation de manque d'air ou de respiration difficile.
- **Respiration rapide et superficielle :**
Hyperventilation ou respiration rapide sans cause apparente.
- **Sensation d'oppression thoracique :** Pression ou douleur dans la poitrine.
- **Tachycardie :** Accélération du rythme cardiaque.
- **Sueurs froides :**
Transpiration excessive, souvent accompagnée de frissons.
- **Vertiges ou étourdissements :**
Sensation de tête légère ou de vertiges.



CAUSE

L'essoufflement peut être causé par une réponse physiologique à l'anxiété. Lorsque vous êtes anxieux, votre corps peut réagir en augmentant la fréquence respiratoire, ce qui peut entraîner une sensation d'essoufflement, même en l'absence d'un réel manque d'oxygène.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Hypervigilance :**
L'essoufflement peut refléter une hypervigilance générale, où le corps est en état d'alerte constant.
- **Évitement de sensations physiques :** L'anxiété peut rendre certaines personnes très sensibles aux sensations corporelles, comme la respiration, ce qui peut conduire à une attention excessive et à une interprétation erronée de ces sensations.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de respiration :** Pratiquez la respiration abdominale profonde pour calmer le système nerveux et ralentir la respiration.

👉 **VIDÉO - RESPIRATION ABDOMINALE -**

- **Exercices de relaxation musculaire :** Détendez les muscles du cou, des épaules et du dos pour faciliter la respiration

👉 **RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES.**

- **Utilisation d'un sac en papier :** Respirez dans un sac en papier pour réduire l'hyperventilation et rétablir le taux de dioxyde de carbone dans le sang.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Introspection:** Apprenez à identifier et à modifier les pensées et les croyances qui contribuent à l'essoufflement.
- **Gestion du stress :** Pratiquez des techniques de gestion du stress telles que la méditation, le yoga ou la pleine conscience.

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

- **Exposition progressive :** Graduellement, exposez-vous à des situations qui provoquent l'essoufflement pour désensibiliser l'anxiété associée.

ECZÉMA

RESSENTIS

L'eczéma, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Rougeurs cutanées :**
Apparition de plaques rouges sur la peau, souvent accompagnées de démangeaisons intenses.
- **Peau sèche et squameuse :**
Zones de peau sèche, rugueuse et qui peuvent peler.
- **Inconfort cutané :**
Sensation de brûlure, de picotements ou de douleur sur les zones touchées.



CAUSE

L'activation du système nerveux sympathique en réponse au stress, ce qui peut provoquer une inflammation de la peau et augmenter la sensibilité aux allergènes et irritants.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Expression physique du stress :** L'eczéma peut refléter un moyen pour le corps de manifester le stress émotionnel.
- **Besoin de soins et de réconfort :** Il peut aussi indiquer un besoin de prendre soin de soi et de s'accorder du temps pour se relaxer.

ASTUCES

ASTUCES

- **Hydratation de la peau :** Choisissez des produits hydratants sans parfum et à base d'ingrédients naturels comme l'aloès, l'huile de coco ou le beurre de karité.

- **L'huile de lavande & camomille :** elles ont des propriétés anti-inflammatoires et calmantes.

Diluez quelques gouttes dans une huile de support (comme l'huile de jojoba ou d'amande douce) et appliquez sur les zones affectées

- **Aliments anti-inflammatoires :** Mangez des aliments riches en oméga-3 comme le saumon, les graines de lin et les noix pour réduire l'inflammation.

Les probiotiques, trouvés dans le yaourt nature, le kéfir et les suppléments probiotiques, peuvent améliorer la santé de la peau.

- **Évitez les déclencheurs :** Identifiez et évitez les déclencheurs comme les savons parfumés, les produits chimiques agressifs et les allergènes.

- **Bains apaisants :** Ajoutez une tasse d'avoine colloïdale (avoine moulue en poudre fine) à l'eau du bain.

Laissez tremper pendant 15 à 20 minutes pour apaiser la peau et réduire l'inflammation.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Réduction du stress :** Pratiquez la méditation, le yoga ou d'autres techniques de relaxation pour réduire le stress et l'anxiété.
- **Thérapie de soutien :** Introspective sur soi pour explorer et traiter les émotions liées au stress et à l'anxiété.
- **Auto-soins :** Adoptez des pratiques d'auto-soins comme le journaling, la lecture ou les loisirs pour améliorer le bien-être émotionnel.

FATIGUE EXTRÊME

RESSENTIS

La fatigue surrénalienne est une condition souvent associée à l'anxiété chronique.

Vous pouvez ressentir une fatigue persistante, un manque d'énergie, une difficulté à se concentrer, ainsi qu'une sensation de faiblesse généralisée.

Il peut également y avoir des épisodes d'épuisement intense après une activité physique ou mentale, et un besoin constant de stimulants comme la caféine pour maintenir un niveau d'énergie acceptable.

Ces sensations peuvent être accompagnées de troubles du sommeil et d'une sensibilité accrue au stress.



CAUSE

Lorsque le corps est constamment en état d'alerte, les glandes surrénales peuvent devenir surmenées et incapables de produire suffisamment de cortisol, entraînant une fatigue profonde.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Sentiment d'être submergé :

La fatigue surrénalienne peut refléter une sensation de surmenage ou de stress constant, indiquant que vous portez trop de responsabilités sans suffisamment de soutien.

Manque de reconnaissance :

Peut symboliser un épuisement dû au fait de donner beaucoup sans recevoir de reconnaissance ou de soutien en retour.

ASTUCES

ASTUCES

- **Optimiser le sommeil :** Établir une routine de sommeil régulière et éviter les écrans avant de se coucher. Créer un environnement de sommeil calme et sombre pour améliorer la qualité du repos.

 [**VOIR EXEMPLE ROUTINE DE SOMMEIL**](#)

- **Adopter une alimentation équilibrée :** Consommer des aliments riches en nutriments comme les légumes verts, les protéines maigres, et les graisses saines. Limiter les sucres et les aliments transformés pour stabiliser les niveaux d'énergie.
- **Prendre des pauses régulières :** Inclure des pauses courtes et fréquentes dans la journée pour se reposer et éviter l'épuisement. La technique Pomodoro peut être efficace.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Pratiquer la relaxation :** Incorporer des techniques de relaxation comme la méditation, le yoga, ou des exercices de respiration profonde pour réduire le stress et favoriser un état de calme.

[**CLICK !\[\]\(96b0cc73a70d00b3f5610b1cd91761ed_img.jpg\) - MEDITATION DU SOIR GUIDÉE**](#)

- **Fixer des limites :** Apprendre à dire "non" et à établir des limites claires pour éviter la surcharge de travail et les responsabilités excessives.

FRISSONS / FROID

RESSENTIS

Les frissons, en tant que symptôme d'anxiété, peuvent se manifester par :

- **Sensation de froid** : Une sensation soudaine de froid, même dans un environnement chaud.
- **Tremblements** : Des tremblements involontaires et des secousses musculaires.
- **Chair de poule** : Apparition de la chair de poule sans raison apparente.



CAUSE

Les frissons liés à l'anxiété sont souvent causés par une réponse du corps au stress. Lorsque le corps perçoit une menace, il libère des hormones de stress (comme l'adrénaline) qui peuvent provoquer des tremblements et une sensation de froid.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Réponse à la peur : Les frissons peuvent symboliser une réaction à des peurs profondes et inconscientes, représentant un besoin de protection et de sécurité.

Expression de tension interne : Ils peuvent également refléter une tension interne intense, où le corps exprime physiquement le stress et l'anxiété accumulés.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la relaxation musculaire :** Effectuez des exercices de relaxation progressive des muscles pour aider à calmer le corps et réduire les tremblements.

RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES

RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE GUIDÉE - 20 MINUTES

- **Enveloppement au chaud :** Utilisez une couverture chaude ou des vêtements chauds pour contrer la sensation de froid et apaiser les frissons.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Peur profonde :** Les frissons peuvent être liés à des peurs profondes. Travailler sur ces peurs peut aider à réduire la réponse de frisson.

MÉDITATION GUIDÉE PEUR/STRESS/ANXIÉTÉ

- **Gestion du stress :** Apprendre à mieux gérer le stress quotidien à travers des techniques comme la méditation, le yoga ou la pleine conscience peut diminuer les symptômes physiques.

FOU/FOLLE

RESSENTIS

Quand vous vous sentez fou ou folle à cause de l'anxiété, cela peut provoquer des pensées et des comportements inhabituels.

Vous pourriez vous sentir déconnecté de la réalité, avoir du mal à concentrer vos pensées ou éprouver des difficultés à contrôler vos émotions.

Il peut aussi y avoir des sensations physiques comme des palpitations, des tremblements ou des sueurs.



CAUSE

La sensation d'être fou ou folle est souvent causée par une surcharge de stress et d'anxiété. Cela peut être déclenché par des événements de vie stressants, des peurs intenses ou une incapacité à gérer les émotions négatives.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Surcharge émotionnelle : La sensation de folie peut être une réaction à une surcharge émotionnelle ou à des pensées intrusives.

Emotions refoulées: Cela peut aussi être une manière pour l'esprit de signaler un besoin d'attention aux émotions sous-jacentes non résolues.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration profonde** : Pratiquer des techniques de respiration profonde pour calmer le système nerveux.
- **Grounding/mindfulness** : Pratiquer des techniques de mise à la terre (grounding) et de pleine conscience (mindfulness) pour rester connecté au moment présent et réduire les sensations de perte de contrôle.

MÉDITATION GUIDÉE DE L'ANCRAGE - 10 MINUTES

- **Éviter les stimulants comme la caféine et l'alcool qui peuvent aggraver l'anxiété.**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- Identifier et explorer les peurs sous-jacentes qui peuvent contribuer à se sentir fou ou folle.
- Pratiquer la pleine conscience et l'acceptation des pensées et des émotions, sans les juger.

5 MINUTES DE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

ANXIÉTÉ FACIALE

RESSENTIS

Les symptômes d'anxiété faciale se manifestent par :

- **Rougeurs ou pâleur** : Le visage peut devenir rouge ou pâle de manière inattendue.
- **Tremblements** : Des tremblements au niveau des lèvres, des joues ou des mains peuvent survenir.
- **Expression figée** : Un visage qui semble figé ou tendu, avec une expression de peur ou de détresse.
- **Yeux grands ouverts** : Les yeux peuvent sembler grands ou écarquillés, montrant une expression de surprise ou de peur.
- **Difficulté à sourire** : Il peut être difficile de sourire naturellement ou spontanément.
- **Sensation de chaleur ou de froid** : Des sensations de chaleur ou de froid peuvent survenir sur le visage.

CAUSE

Les symptômes d'anxiété faciale peuvent être causés par une réaction au stress, où le système nerveux autonome est activé, entraînant des changements physiques visibles sur le visage. Cela peut également résulter de l'hypervigilance et de la préoccupation constante concernant l'apparence ou le comportement du visage en public.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Peur de l'exposition** : L'anxiété faciale peut refléter une peur de se montrer vulnérable ou de ne pas pouvoir contrôler son image publique.
- **Problèmes de confiance en soi** : Les symptômes peuvent indiquer une faible estime de soi ou une auto-perception négative.



ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation :** Pratiquer des exercices de respiration profonde et de relaxation musculaire peut aider à réduire les symptômes d'anxiété faciale.

RELAXATION PROFONDE GUIDÉE

- **Exposition progressive :** S'exposer progressivement à des situations sociales ou à des interactions qui déclenchent l'anxiété peut aider à diminuer la réponse de stress du visage.
- **Visualisation positive :** Utiliser la visualisation pour se voir dans des situations sociales de manière positive et réussie peut aider à améliorer la confiance en soi.

MÉDITATION VISUALISATION POSITIVE GUIDÉE

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Estime de soi :** Travailler sur l'estime de soi et l'acceptation de soi peut réduire la peur du jugement et de l'exposition.
- **Affirmation de soi :** Développer des compétences en affirmation de soi peut aider à se sentir plus à l'aise et confiant dans les interactions sociales.

20 EXEMPLES DE PHRASES D'AFFIRMATION DE SOI

- **Exploration des pensées négatives :** Identifier et remplacer les pensées négatives par des pensées plus positives et réalistes peut aider à réduire l'anxiété faciale.

AFFIRMATION DE SOI

20 EXEMPLES

"Je suis digne d'être aimé et respecté."

"J'ai confiance en ma capacité à établir des relations positives."

"Je suis à l'aise avec qui je suis."

"J'apporte de la valeur à chaque interaction sociale."

"J'ai le droit de m'exprimer et d'être entendu."

"Je mérite d'avoir des relations authentiques et épanouissantes."

"Je suis une personne intéressante et digne d'intérêt."

"J'accueille les nouvelles rencontres avec ouverture et curiosité."

"J'ai confiance en mes compétences de communication."

"Je suis capable de gérer les situations sociales avec calme et assurance."

"Mes pensées et mes opinions sont importantes."

"Je me sens à l'aise dans des environnements sociaux variés."

"Je suis capable de créer des liens significatifs avec les autres."

"Je suis fier de qui je suis et de ce que j'apporte aux autres."

"Je suis un bon ami et un soutien pour ceux qui m'entourent."

"Je mérite d'être entouré de personnes bienveillantes et positives."

"Je fais confiance à mon instinct pour naviguer dans les interactions sociales."

"J'accueille les critiques constructives et j'en fais des opportunités de croissance."

"J'ai le pouvoir de choisir mes compagnies et de créer un cercle social sain."

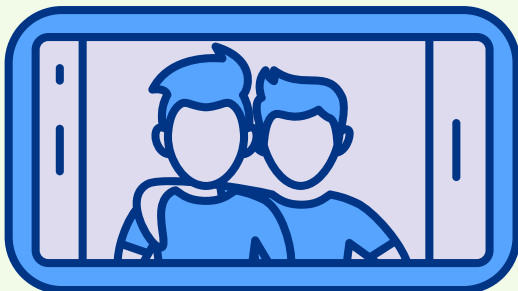
"Je suis capable de surmonter mes peurs sociales et de m'ouvrir aux autres."

FLASHBACK

RESSENTIS

Les flashbacks, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Reviviscence involontaire** : Reproduction intense et involontaire d'un souvenir traumatique.
- **Sensation de re-vivre** : Sentiment de revivre l'événement traumatisant comme s'il se produisait à nouveau.
- **Réactions physiques** : Réponses physiologiques intenses telles que sueurs froides, tremblements, palpitations.



CAUSE

Les flashbacks sont souvent déclenchés par des souvenirs traumatiques non résolus ou par des situations qui rappellent l'événement traumatisant.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Mécanisme de défense** : Les flashbacks peuvent être un mécanisme de défense pour permettre au cerveau de traiter et de comprendre l'événement traumatique.
- **Résolution du trauma** : Ils peuvent refléter un besoin de résolution émotionnelle et de guérison du trauma.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de grounding :** Ancrage dans le présent en utilisant des techniques telles que la respiration profonde, la conscience du corps et l'utilisation des sens.

MÉDITATION GUIDÉE DE L'ANCRAGE - 10 MINUTES

- **Décharge émotionnelle :** Exprimez les émotions associées au flashback par l'écriture, le dessin ou la discussion.
- **Exercice physique :** L'activité physique régulière peut aider à réduire les symptômes d'anxiété et à améliorer le bien-être émotionnel.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Pratiques de relaxation :** Utilisez des techniques de relaxation telles que la méditation, la pleine conscience ou le yoga pour réduire l'anxiété.

VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES

- **Soutien social :** Cherchez le soutien de proches ou de groupes de soutien pour partager votre expérience et recevoir un soutien émotionnel.

SYMPTÔMES GRIPPAUX

RESSENTIS

Les symptômes grippaux liés à l'anxiété peuvent se manifester par :

- **Fièvre légère** : Sensation de chaleur et de transpiration sans fièvre réelle.
- **Frissons** : Tremblements et sensation de froid même dans des conditions chaudes.
- **Douleurs musculaires** : Tensions musculaires et courbatures sans activité physique intense.
- **Fatigue extrême** : Sensation de faiblesse et d'épuisement, même après un repos suffisant.
- **Mal de tête** : Douleurs à la tête, souvent localisées ou généralisées.



CAUSE

Les symptômes grippaux peuvent être déclenchés par une réponse de stress excessive du corps, provoquée par l'anxiété chronique. Cette réaction peut affecter le système immunitaire, entraînant une sensibilité accrue aux symptômes grippaux.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Réaction au stress** : Les symptômes grippaux peuvent être une manifestation physique de la réaction au stress et à l'anxiété.
- **Sensibilité accrue** : Une perception accrue des sensations corporelles peut amplifier les symptômes, même s'ils ne sont pas causés par une infection réelle.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la relaxation** : Techniques de respiration profonde, méditation ou yoga pour réduire le stress et les symptômes.

 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

- **Hydratation et nutrition** : Boire beaucoup d'eau et manger des aliments nutritifs pour soutenir le système immunitaire.
- **Repos et sommeil** : Assurez-vous de bien dormir et de vous reposer suffisamment pour aider à récupérer.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress** : Apprendre des techniques de gestion du stress pour réduire la réponse au stress et ses effets physiques.
- **Éducation sur l'anxiété** : Apprendre à identifier et à gérer les déclencheurs d'anxiété pour prévenir les réactions physiques.

 **TÉLÉCHARGE TON GUIDE GRATUIT POUR AMÉLIORER TA SANTÉ MENTALE**

BOULE DANS LA GORGE

RESSENTIS

La sensation de boule dans la gorge, souvent exacerbée par l'anxiété, se manifeste par :

- **Gêne ou obstruction :**
Sensation de quelque chose de coincé dans la gorge, même en l'absence d'un objet réel.
- **Difficulté à avaler :**
Sensation de blocage ou de difficulté à faire passer la salive ou les aliments.
- **Inconfort :** Sensation de serrement ou de compression dans la gorge, parfois accompagnée de douleur légère.



CAUSE

La tension musculaire : Les muscles de la gorge se contractent en réponse au stress ou à l'anxiété, provoquant une sensation de boule.

Le reflux acide : Le reflux gastro-œsophagien peut provoquer une irritation de la gorge, donnant l'impression d'une boule.

Le stress émotionnel : L'anxiété peut causer une hyperstimulation du système nerveux, affectant la gorge et provoquant cette sensation.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoins non exprimés :** La sensation de boule dans la gorge peut refléter des besoins ou des émotions non exprimés, piégés et cherchant à être libérés.
- **Hyperactivité du système nerveux :** Une réaction excessive du système nerveux autonome face au stress ou à l'anxiété, affectant la gorge.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation :** Pratiquer des exercices de relaxation musculaire comme la respiration profonde pour détendre les muscles de la gorge.

CLICK - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES

- **Hydratation :** Boire des liquides tièdes pour apaiser la gorge et faciliter la déglutition.
- **Changement de posture :** Adopter une posture droite pour éviter de comprimer la gorge et faciliter la respiration.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Expression émotionnelle :** Pratiquer l'expression émotionnelle positive à travers des moyens créatifs comme l'écriture ou le dessin.
- **Gestion du stress :** Adopter des stratégies de gestion du stress comme la méditation ou le yoga pour réduire l'impact de l'anxiété sur la gorge.
- **Amélioration de la communication :** Apprendre à communiquer efficacement ses émotions et ses besoins pour réduire la tension accumulée dans la gorge.

GAIN DE POIDS

RESSENTIS

Le gain de poids, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Augmentation de l'appétit** : Une envie accrue de manger, souvent de la nourriture riche en calories.
- **Prise de poids rapide** : Gain de poids sans changement notable dans les habitudes alimentaires ou d'exercice.
- Sentiment de frustration ou de découragement : Réaction émotionnelle face à la prise de poids.

CAUSE

L'anxiété peut conduire à des comportements alimentaires compulsifs, où l'individu peut consommer plus de nourriture pour faire face au stress. De plus, le stress chronique peut augmenter le niveau de cortisol, une hormone qui peut favoriser le stockage des graisses et conduire à un gain de poids.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Protection émotionnelle** : Le gain de poids peut être une tentative inconsciente de se protéger émotionnellement contre le stress et l'anxiété.
- **Compensation émotionnelle** : Il peut également servir de mécanisme de compensation pour gérer les émotions difficiles et le stress.

ASTUCES

ASTUCES

- **Alimentation équilibrée** : Adoptez une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et protéines maigres.
- **Hydratation** : Boire de l'eau à chaque fois qu'une pulsion de sucre arrive.
- **Activité physique régulière** : Pratiquez une activité physique modérée régulièrement pour brûler des calories et réduire le stress.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Thérapie cognitive-comportementale (TCC)** : Identifiez et changez les schémas de pensée négatifs liés à la nourriture et au poids.
- **Gestion du stress** : Pratiquez des techniques de relaxation comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde.

MÉDITATION - PERTE DE POIDS - 7 MINUTES - À FAIRE TOUS LES MATINS

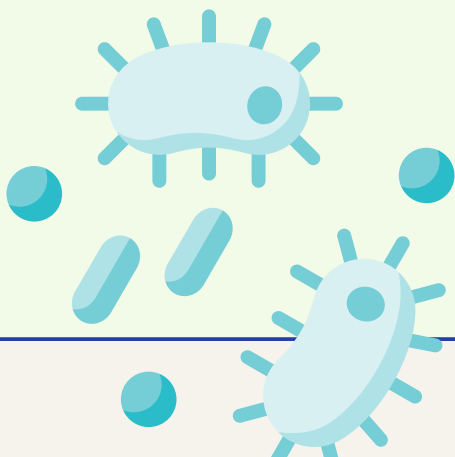
- **Support social** : Cherchez le soutien de proches ou rejoignez des groupes de soutien pour partager vos expériences et obtenir du soutien émotionnel.

HYPOCONDRIE

RESSENTIS

La peur d'avoir une maladie, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Inquiétude excessive :**
Préoccupation constante et irrationnelle concernant sa santé, souvent sans fondement médical.
- **Surveillance corporelle :**
Tendance à surveiller intensément les sensations corporelles normales et à les interpréter comme des signes de maladie grave
- **Consultations médicales** fréquentes : Besoin récurrent de consulter des médecins et de passer des tests pour se rassurer.



CAUSE

La peur d'avoir une maladie peut être déclenchée par des facteurs tels que des expériences passées de maladies personnelles ou familiales, des traumatismes, et une tendance à l'hypocondrie. L'anxiété amplifie ces préoccupations, créant un cycle de peur et de recherche de réassurance.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin de certitude :**
Cette peur peut refléter un besoin profond de certitude et de contrôle sur son bien-être, symbolisant une difficulté à accepter l'incertitude de la vie.
- **Expression de l'anxiété générale :** Elle peut également représenter une manière pour l'anxiété généralisée de se manifester, en focalisant les peurs sur des aspects concrets comme la santé physique.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la relaxation** : Utilisez des techniques de relaxation, comme la méditation ou la respiration profonde, pour apaiser l'esprit et réduire l'anxiété.

 **VIDEO - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES**

 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

- **Éviter la recherche excessive** : Limitez la recherche d'informations médicales sur Internet, qui peut intensifier les peurs et les préoccupations.
- **Activité physique régulière** : Engagez-vous dans une activité physique régulière pour améliorer votre bien-être général et réduire les symptômes d'anxiété.

 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Accepter l'incertitude** : Apprenez à accepter l'incertitude inhérente à la vie et à la santé, en se concentrant sur ce que vous pouvez contrôler plutôt que sur ce que vous ne pouvez pas.

 **10 AFFIRMATIONS DE SOI À SE RÉPÉTER POUR CHASSER LES PENSÉES INTRUSIVES**

- **Traiter les traumatismes passés** : Explorez et travaillez sur les expériences passées liées à la maladie ou à la santé qui pourraient contribuer à votre anxiété actuelle, afin de réduire leur impact émotionnel.

AFFIRMATION DE SOI

10 AFFIRMATIONS

1. **“Je fais confiance à mon corps et à sa capacité de guérison.”**
2. **“Je suis en sécurité et en bonne santé ici et maintenant.”**
3. **“Je choisis de me concentrer sur les aspects positifs de ma santé.”**
4. **“Mon esprit est calme et je me sens en paix avec mon corps.”**
5. **“J'accepte que certaines sensations physiques sont normales et sans danger.”**
6. **“Je suis capable de gérer mes pensées et de les orienter vers la positivité.”**
7. **“Je mérite de vivre sans peur excessive concernant ma santé.”**
8. **“Chaque jour, je deviens plus fort(e) face à mes inquiétudes de santé.”**
9. **“Je prends soin de moi de manière équilibrée et sereine.”**
10. **“Je suis en harmonie avec mon corps et je lui fais confiance.”**

Répéter régulièrement ces affirmations peut aider à réduire les inquiétudes excessives et à cultiver une perspective plus positive sur la santé.

HYPERVENTILATION

RESSENTIS

L'hyperventilation, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Respiration rapide et superficielle :** La respiration devient rapide et peu profonde, souvent accompagnée de souffle court.
- **Sensation d'étourdissement ou de vertige :** Désorientation due à une saturation en oxygène et une diminution du dioxyde de carbone dans le sang.
- **Picotements ou engourdissements :** Sensation de picotements ou engourdissements dans les mains, les pieds ou autour de la bouche.
- **Sentiment de panique :** Peur intense et confusion mentale.

CAUSE

L'hyperventilation est souvent causée par une réaction de stress ou d'anxiété. Lorsque vous êtes anxieux, votre corps peut déclencher une réponse de lutte ou de fuite qui accélère votre respiration pour augmenter l'apport d'oxygène.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Excès d'activation du système nerveux sympathique :** L'hyperventilation peut refléter une activation excessive du système nerveux sympathique en réponse au stress perçu.
- **Besoin de contrôle :** Elle peut également symboliser un besoin de contrôler la situation ou l'environnement, surtout en cas d'anxiété accrue.



ASTUCES

ASTUCES

- **Technique de la respiration contrôlée :** Pratiquez la respiration diaphragmatique pour ralentir et approfondir votre respiration.

👉 **VIDÉO- RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES**

👉 **RESPIRATION CARRÉ**

- **Sac en papier :** Utilisez un sac en papier pour réinhaler le dioxyde de carbone et ralentir la respiration.
- **Exercices de relaxation :** Engagez-vous dans des exercices de relaxation comme le yoga ou la méditation pour calmer le système nerveux.

👉 **VIDÉO -MÉDITATION D'URGENCE - 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO -MÉDITATION D'URGENCE - 5 MINUTES**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress :** Apprenez des techniques de gestion du stress comme la méditation, l'introspection de ses émotions, thérapies alternatives comme la kinésiothérapie, la microkiné
- **Identification des déclencheurs :** Identifiez les déclencheurs émotionnels qui peuvent provoquer l'hyperventilation et développez des stratégies pour les gérer.
- **Acceptation et normalisation :** Apprenez à accepter l'hyperventilation comme une réaction normale au stress et à l'anxiété, sans jugement ni auto-critique.

👉 **GUIDE GRATUIT DES TECHNIQUES POUR GÉRER SES CRISES DE PANIQUES**

VARIATIONS D'HUMEUR

RESSENTIS

Les variations d'humeur, comme symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Changements soudains :** Des fluctuations rapides et imprévisibles de l'humeur.
- **Irritabilité :** Une sensibilité accrue et une réactivité émotionnelle.
- **Tristesse :** Sentiment de tristesse ou de dépression sans raison apparente.
- **Anxiété exacerbée :** Une anxiété qui peut varier en intensité au fil du temps.



CAUSE

Les variations d'humeur peuvent être déclenchées par le stress chronique et l'anxiété persistante. L'anxiété augmente la production de cortisol et d'autres hormones de stress, ce qui peut perturber l'équilibre émotionnel et provoquer des sautes d'humeur.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin de stabilité :** Les variations d'humeur peuvent refléter un besoin de stabilité émotionnelle et de sécurité.
- **Recherche de réconfort :** Elles peuvent également indiquer un désir de trouver des moyens efficaces pour se sentir mieux et plus en contrôle.

ASTUCES

ASTUCES

- **Exercice régulier** : L'exercice physique aide à réguler les niveaux d'hormones de stress et à améliorer l'humeur.
- **Alimentation équilibrée** : Mangez des repas équilibrés et évitez les aliments riches en sucre qui peuvent affecter l'humeur.

LISTE DE COURSES ANTI-INFLAMMATOIRE

- **Pratique de la pleine conscience** : La méditation et la pleine conscience aident à gérer le stress et à stabiliser l'humeur.

VIDÉO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Introspection sur soi** : Apprenez des techniques pour changer les pensées négatives et développer des stratégies de gestion du stress.
- **Gestion du stress** : Pratiquez la relaxation profonde, la respiration abdominale et d'autres techniques de gestion du stress.

VIDÉO - 5 MINUTES POUR SE DÉTENDRE

VIDÉO - RESPIRATION ALTERNÉE -

- **Expression émotionnelle** : Exprimez vos émotions de manière saine en parlant à un ami de confiance ou en tenant un journal.

INTESTIN

RESSENTIS

Les problèmes intestinaux liés à l'anxiété peuvent se manifester par :

- **Douleurs abdominales :**
Crampes, douleurs ou inconfort dans la région abdominale.
- **Borborygmes :**
Gargouillements ou bruits intestinaux excessifs.
- **Problèmes de transit :**
Diarrhée, constipation ou alternance entre les deux.
- **Ballonnements :** Sensation de ventre gonflé ou distendu.



CAUSE

Les problèmes intestinaux peuvent être causés par l'anxiété qui affecte le système digestif. Le stress et l'anxiété peuvent perturber le fonctionnement normal des intestins en stimulant une surproduction d'acide gastrique, en altérant la motilité intestinale et en perturbant l'équilibre des bactéries intestinales.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Stress non géré :** Les problèmes intestinaux peuvent refléter une accumulation de stress et d'émotions non traitées
- **Besoin de relâchement :**
Ils peuvent indiquer un besoin de lâcher prise sur des situations ou des émotions retenues, symbolisant une incapacité à "digérer" mentalement et émotionnellement certaines expériences.

ASTUCES

ASTUCES

- **Alimentation adaptée :** Adoptez une alimentation équilibrée, riche en fibres et faible en aliments irritants (comme les aliments gras, épicés, ou riches en sucre). Les probiotiques peuvent aussi aider à équilibrer la flore intestinale.

LISTE DE COURSES ANTI-INFLAMMATOIRE

- **Hydratation :** Buvez beaucoup d'eau pour aider à réguler le transit intestinal et prévenir la constipation.
- **Exercice physique :** Une activité physique régulière comme la marche, le yoga ou le stretching peut aider à stimuler la motilité intestinale et réduire le stress.

VIDEO _ YOGA 20 MIN POUR APAISER LES MAUX DE VENTRE

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress :** Apprenez et pratiquez des techniques de relaxation comme la méditation, la respiration profonde ou la sophrologie pour réduire les niveaux de stress général.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

- **Thérapie des émotions :** Explorez les blocages émotionnels sous-jacents grâce à l'introspection, cela peut aider à traiter des blessures émotionnelles passées ou des peurs refoulées qui se manifestent physiquement dans les intestins.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

INSOMNIE

RESSENTIS

L'insomnie, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Difficulté à s'endormir :**
Incapacité à s'endormir malgré la fatigue.
- **Réveils fréquents pendant la nuit :** Se réveiller plusieurs fois pendant la nuit et avoir du mal à se rendormir.
- **Sommeil non réparateur :**
Se réveiller le matin sans se sentir reposé.
- **Anxiété nocturne :** Anxiété accrue qui peut interférer avec le sommeil.



CAUSE

L'insomnie due à l'anxiété est souvent causée par une hyperactivation du système nerveux sympathique, qui maintient le corps en état d'alerte. Cela peut rendre difficile la relaxation nécessaire pour s'endormir et maintenir un sommeil profond et réparateur.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Difficulté à lâcher prise :**
L'insomnie peut refléter une difficulté à lâcher prise et à se détendre complètement en raison de préoccupations et d'angoisses persistantes.
- **Besoin de contrôle :** Elle peut aussi symboliser un besoin de contrôler l'environnement nocturne pour se sentir en sécurité et protégé.

ASTUCES

ASTUCES

- **Routine de sommeil :** Établissez une routine de sommeil régulière, en vous couchant et en vous levant à la même heure chaque jour.

👉 EXEMPLE DE ROUTINE DE SOMMEIL

- **Environnement propice au sommeil :** Créez un environnement de sommeil confortable et sombre, avec une température fraîche et un bon soutien pour le matelas et les oreillers.
- **Techniques de relaxation :** Pratiquez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation ou le yoga avant le coucher.

👉 VIDÉO - MÉDITATION GUIDÉE - 10 MINUTES -

👉 RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress :** Apprenez des techniques de gestion du stress telles que la méditation, la pleine conscience

👉 GUIDE GRATUIT DES TECHNIQUES POUR GÉRER SES CRISES DE PANIQUES

👉 TÉLÉCHARGE TON GUIDE GRATUIT POUR AMÉLIORER TA SANTÉ MENTALE

- **Hygiène de l'esprit :** Limitez l'exposition aux informations stressantes avant le coucher, comme les nouvelles ou les médias sociaux.
- **Journalisation :** Gardez un journal de vos pensées et préoccupations avant le coucher pour aider à vider l'esprit et à réduire l'anxiété nocturne.

👉 BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

ISOLEMENT

RESSENTIS

L'isolement, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Retrait social** : Tendance à éviter les interactions sociales et à se retirer des activités sociales habituelles.
- **Sentiment de solitude** : Sensation de se sentir seul(e), même en présence d'autres personnes.
- **Isolement physique** : Réduction du contact physique avec les autres, comme les câlins ou les poignées de main.



CAUSE

Le sentiment de ne pas être compris ou soutenu dans son environnement social. Une faible estime de soi et une peur de jugement des autres. Un mode de vie stressant et des événements de vie difficiles.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Évitement de la douleur émotionnelle** : L'isolement peut servir de mécanisme pour éviter la douleur émotionnelle ou les conflits.
- **Besoin de réconfort** : Il peut aussi indiquer un besoin de réconfort et de soutien émotionnel, recherchant la sécurité et le sentiment d'être entendu.

ASTUCES

ASTUCES

- **Expression de vos émotions :** Parlez à un ami de confiance ou écrivez pour exprimer vos sentiments et vos préoccupations.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Activités sociales légères :** Participez à des activités sociales moins intimidantes, comme des promenades ou des sorties dans des endroits calmes.
- **Pratique de l'auto-compassion :** Soyez gentil avec vous-même et accordez-vous le même soutien que vous offririez à un ami dans une situation similaire.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

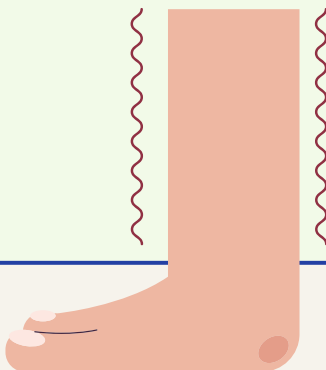
- **Thérapie :** Explorer les causes sous-jacentes de votre isolement et développer des stratégies pour augmenter votre bien-être émotionnel.
- **Renforcement de l'estime de soi :** Travaillez sur l'estime de soi et la confiance en soi en identifiant vos forces et en vous fixant des objectifs réalistes.
- **Réseautage positif :** Entourez-vous de personnes positives et de soutien qui peuvent vous aider à sortir de votre isolement et à renforcer vos relations sociales.

JAMBES MOLLES

RESSENTIS

Les jambes molles, comme symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Faiblesse musculaire :** Sensation de manque de force dans les jambes, pouvant aller jusqu'à la difficulté à se tenir debout.
- **Tremblements :** Les jambes peuvent trembler ou paraître instables, même sans effort physique.
- **Lourdeur :** Une sensation de lourdeur dans les jambes, comme si elles étaient en plomb.
- **Engourdissement :** Parfois, il peut y avoir une légère sensation d'engourdissement ou de picotements dans les jambes.



CAUSE

Les jambes molles peuvent être causées par une réaction physiologique au stress et à l'anxiété. Lorsque vous êtes anxieux, votre corps libère des hormones comme l'adrénaline, qui peuvent affecter les muscles et les rendre faibles ou tremblants.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Réaction au stress :** Les jambes molles peuvent être une réaction physique au stress, où le corps réagit à l'anxiété par une faiblesse musculaire.
- **Besoin de sécurité :** Elles peuvent également représenter un besoin de se sentir en sécurité et stable dans des situations émotionnellement stressantes.

ASTUCES

ASTUCES

- **Exercices de relaxation musculaire :** Pratiquez des techniques de relaxation musculaire progressive pour détendre les muscles des jambes.

RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES

- **Marche légère :** Faites une petite promenade pour activer doucement les muscles et améliorer la circulation.
- **Étirement doux :** Faites quelques étirements doux des muscles des jambes pour soulager la tension.

VIDÉO - ÉTIREMENT JAMBES - LIBÉRER LES TENSIONS

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress :** Utilisez des techniques de gestion du stress comme la méditation, la respiration profonde ou le yoga pour réduire l'anxiété.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

VIDÉO - YOGA CONTRE L'ANXIÉTÉ - (ANGLAIS)

- **Expression des émotions :** Trouvez des moyens sains d'exprimer vos émotions, comme parler à un ami de confiance ou tenir un journal.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

LOURDEURS DES MEMBRES

RESSENTIS

Les membres lourds, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Sensation de lourdeur :**
Les membres peuvent se sentir pesants, fatigués et engourdis.
- **Difficulté à bouger :**
Mouvements plus lents ou sensation de raideur.
- **Inconfort physique :** Gêne dans les bras, les jambes ou les mains.



CAUSE

La sensation de membres lourds peut être due à une réaction physique à l'anxiété. Lorsque le corps est en état de stress, il peut subir des changements biochimiques qui entraînent une sensation de lourdeur musculaire et une réduction de la mobilité.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Tension musculaire :** La sensation de lourdeur peut refléter une tension musculaire chronique causée par le stress et l'anxiété.
- **Expression physique de l'anxiété :** Les membres lourds peuvent représenter une manière pour le corps d'exprimer le fardeau émotionnel ressenti.

ASTUCES

ASTUCES

- **Étirement et exercice léger :** Pratiquez des étirements doux et des exercices légers pour détendre les muscles et améliorer la circulation.
- **Massage :** Masser doucement les muscles affectés peut soulager la tension et la sensation de lourdeur.

VIDÉO - AUTO MASSAGE DES JAMBES LOURDES

- **Hydratation et nutrition :** Assurez-vous de rester bien hydraté et maintenez une alimentation équilibrée pour soutenir le fonctionnement musculaire.
- **Gingembre :** Massez vous avec de l'huile de gingembre, qui est un puissant anti-inflammatoire

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Exploration des émotions :** Identifiez et explorez les émotions sous-jacentes qui contribuent à la tension musculaire.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

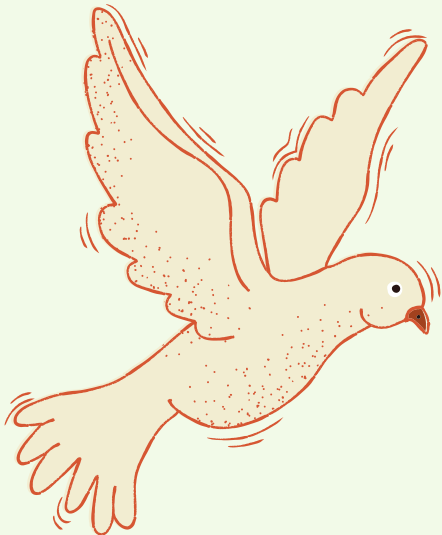
- **Techniques de relaxation :** Pratiquez la relaxation musculaire progressive, la respiration profonde ou d'autres techniques de relaxation pour réduire le stress.

RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES

ANXIÉTÉ SUR LA MORT

RESSENTIS

L'anxiété de la mort se manifeste par une peur intense et persistante de la mort ou de mourir. Cette anxiété peut se manifester de différentes manières, notamment par des pensées obsédantes sur la mort, des crises de panique, une sensation de mort imminente, ou une préoccupation constante par la santé et la sécurité.



CAUSE

L'anxiété de la mort peut être déclenchée par plusieurs facteurs, tels que des expériences traumatisantes, des événements de vie stressants, des peurs existentielles profondes, des croyances religieuses ou culturelles, ou des problèmes de santé mentale comme le trouble obsessionnel-compulsif (TOC).

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

L'anxiété de la mort peut refléter une peur de l'inconnu, de la perte de contrôle ou une remise en question profonde de la vie et de son sens.

Elle peut également être liée à des problèmes d'acceptation de la mort, de la propre mortalité ou celle des proches, ainsi qu'à des souvenirs ou expériences passées d'événements traumatiques.

ASTUCES

ASTUCES

- **La respiration** : Pratiquer des techniques de respiration profonde et de relaxation, comme la respiration abdominale ou la méditation, pour apaiser les sensations de panique.

👉 **CLICK - RESPIRATION ALTERNÉE -VIDÉO**

- **Activité physique** : S'engager dans des activités physiques régulières pour réduire le stress et l'anxiété.
- **Limitier la consommation de caféine et d'alcool, qui peuvent aggraver l'anxiété.**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Explorer et comprendre les pensées et les croyances sous-jacentes qui alimentent la peur de la mort.**

👉 **COMMENT FAIRE EN 6 ÉTAPES**

Explorer et comprendre les pensées et croyances sous-jacentes qui alimentent la peur de la mort peut être un processus progressif et parfois difficile, mais cela peut également être libérateur et permettre de trouver un sens plus profond à la vie.

- **Pratiquer la pleine conscience pour apprendre à rester présent dans le moment présent et à accepter les pensées et émotions sans les juger.**

👉 **10 MINUTES DE PLEINE CONSCIENCE**

EXAMINER SES PENSÉES

6 ÉTAPES

1. Identifiez vos pensées et croyances

Prenez le temps d'observer vos pensées et vos réactions face à la mort. Quelles sont les croyances ou les idées qui surgissent lorsque vous pensez à la mort ? Notez-les et examinez-les attentivement.

2. Explorez les origines de ces pensées

Essayez de comprendre d'où viennent ces pensées et croyances. Ont-elles été influencées par des expériences personnelles, des enseignements religieux, des messages culturels ou des événements traumatisants ? Notez-les.

3. Remettez en question vos croyances

Interrogez vos pensées et croyances sur la mort. Sont-elles basées sur des faits réels ou sur des perceptions erronées ? Remettez en question les hypothèses à ces pensées et examinez si elles sont rationnelles ou non.

4. Examinez les émotions associées

Explorez les émotions qui accompagnent vos pensées sur la mort. Est-ce de l'anxiété, de la tristesse, de la colère ou autre chose ? Identifiez ces émotions et essayez de comprendre ce qui les déclenche.

5. Pratiquez la pleine conscience

Utilisez la pleine conscience pour observer vos pensées et émotions liées à la mort sans jugement. Soyez conscient de vos réactions sans chercher à les modifier immédiatement. La pleine conscience peut vous aider à développer une perspective plus détachée et équilibrée.

6. Pratiquez l'acceptation

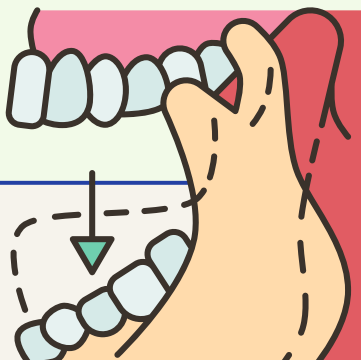
Apprenez à accepter la réalité de la mort comme faisant partie intégrante de la vie. Cultivez une attitude d'acceptation envers l'inévitabilité de la mort et concentrez-vous sur la façon dont vous pouvez vivre pleinement et authentiquement malgré cette réalité.

DOULEUR MÂCHOIRE

RESSENTIS

La douleur à la mâchoire, comme symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Douleur ou tension :**
Sensation de douleur ou de tension dans la région de la mâchoire, souvent localisée près des articulations temporo-mandibulaires (ATM).
- **Raideur :** La mâchoire peut se sentir raide, ce qui peut rendre difficile l'ouverture de la bouche.
- **Craquements ou claquements :** Parfois, des sons de craquement ou de claquement peuvent accompagner la douleur lors de l'ouverture ou de la fermeture de la bouche.



CAUSE

La douleur à la mâchoire peut être causée par une tension musculaire excessive due au stress et à l'anxiété. Les personnes souffrant d'anxiété ont tendance à serrer ou à grincer des dents, ce qui peut entraîner une tension musculaire dans la mâchoire et les articulations.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Somatisation du stress :**
La douleur à la mâchoire peut être une manifestation physique du stress et de l'anxiété, où les émotions sont exprimées à travers des symptômes physiques.
- **Hypersensibilité émotionnelle :** Les personnes anxieuses ont souvent une sensibilité accrue à la douleur et peuvent ressentir la douleur à la mâchoire de manière plus intense.

ASTUCES

ASTUCES

- **Relaxation musculaire** : Pratiquez des exercices de relaxation musculaire pour relâcher la tension dans la mâchoire. Des techniques telles que la relaxation progressive ou les étirements doux peuvent être utiles.

👉 **VIDÉO - DÉTENDRE SA MÂCHOIRE**

👉 **VIDÉO - MÂCHOIRE CRISPÉE**

- **Chaleur ou froid** : Appliquez une compresse chaude ou froide sur la mâchoire pour soulager la douleur et détendre les muscles tendus.
- **Garde de protection** : Portez une gouttière dentaire la nuit pour éviter de serrer ou de grincer des dents, ce qui peut réduire la tension dans la mâchoire.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress** : Pratiquez des techniques de gestion du stress telles que la méditation, la respiration profonde ou le yoga pour réduire l'anxiété et la tension émotionnelle.

👉 **VIDÉO - YOGA DÉTENDRE SON COU & SA MÂCHOIRE**

- **Expression émotionnelle** : Trouvez des moyens sains d'exprimer et de libérer vos émotions, comme parler à un ami de confiance ou tenir un journal.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

ANXIÉTÉ MATINALE

RESSENTIS

L'anxiété matinale se caractérise par :

- **Réveil anxieux :** Se réveiller avec un sentiment d'anxiété ou de nervosité.
- **Sensation de tension :** Éprouver une tension ou une appréhension dès le début de la journée.
- **Pensées négatives :** Des pensées anxieuses ou négatives qui surgissent dès le réveil.
- **Difficulté à se rendormir :** Troubles du sommeil qui peuvent persister même après le réveil initial.



CAUSE

- **Préoccupations anticipatoires :** L'anxiété concernant les événements à venir peut se manifester dès le réveil.
- **Dysfonctionnement du cycle du sommeil :** Les troubles du sommeil, tels que l'insomnie ou les cauchemars, peuvent contribuer à l'anxiété matinale.
- **Niveaux élevés de cortisol :** Le cortisol, une hormone du stress, atteint son pic le matin, ce qui peut aggraver les symptômes d'anxiété.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Projection dans le futur :** L'anxiété matinale peut refléter une tendance à se projeter dans le futur et à anticiper des scénarios négatifs.
- **Besoin de contrôle :** Elle peut également indiquer un désir de contrôler les événements et les résultats futurs pour éviter l'anxiété.

ASTUCES

ASTUCES

- **Routine matinale apaisante :** Créez une routine matinale relaxante comprenant des activités telles que la méditation, la respiration profonde ou le yoga.

👉 **EXEMPLE DE ROUTINE MATINALE TOUT EN DOUCEUR**

- *Évitez de vous précipiter le matin et donnez-vous suffisamment de temps pour vous préparer.*
- *Limitez la consommation de nouvelles négatives ou stressantes dès le réveil.*
- *Soyez doux avec vous-même et n'attendez pas la perfection dans votre routine matinale.*
- **Évitez les stimuli stressants :** Limitez votre exposition aux nouvelles, aux réseaux sociaux ou à d'autres sources de stress dès le réveil.
- **Exercice physique :** Faites des exercices ou étirements doux dès le matin pour libérer des endorphines et réduire les niveaux de stress.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Pratique de la pleine conscience :** Adoptez une approche consciente pour reconnaître et accepter les pensées et les émotions sans les juger.

👉 **VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES**

- **Journalisation des pensées :** Notez vos pensées et vos sentiments anxieux pour mieux les comprendre et identifier les schémas récurrents.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

Routine Matinale Anti-Anxiété (7h à 9h)

7h00 - Réveil en douceur

- Réveillez-vous à une heure régulière chaque matin pour établir une routine stable.
- Prenez quelques minutes pour vous réveiller tranquillement, en étant conscient de votre respiration.
- Prenez un grand verre d'eau afin de nettoyer votre corps.

7h15 - Respiration profonde

- Pratiquez des exercices de respiration profonde :
 - Inspirez par le nez pendant 4 secondes.
 - Retenez votre souffle pendant 4 secondes.
 - Expirez lentement par la bouche pendant 6 secondes.
 - Répétez cela pendant quelques cycles.

7h20 - Méditation de pleine conscience

- Méditez pendant 10 minutes :
 - Asseyez-vous confortablement.
 - Concentrez-vous sur votre respiration.
 - Laissez passer les pensées sans vous y attacher.

7h30 - Affirmations positives

- Répétez des affirmations positives pour renforcer votre état d'esprit :
 - "Je suis en sécurité et protégé."
 - "Je suis capable de faire face aux défis."
 - "Je mérite d'être heureux et en bonne santé."

7h45 - Yoga doux ou étirement léger

- Effectuez quelques étirements doux pour réveiller votre corps et relâcher les tensions.
- Pratiquez quelques postures de yoga simples pour améliorer la flexibilité et calmer l'esprit.

8h00 - Petit-déjeuner équilibré

- Prenez un petit-déjeuner nutritif :
 - Flocons d'avoine avec des fruits frais.
 - Yaourt nature avec des noix et des graines.
 - Œufs brouillés avec des légumes.
 - Smoothie aux fruits et légumes.

8h30 - Planification de la journée

- Écrivez une liste de tâches pour la journée :
 - Priorisez vos tâches pour éviter de vous sentir dépassé(e).
 - Organisez votre emploi du temps de manière réaliste.

8h45 - Temps pour les loisirs

- Accordez-vous du temps pour une activité que vous aimez :
 - Lire un livre inspirant.
 - Écouter de la musique relaxante.
 - Faire une courte promenade en plein air.

9h00 - Hydratation et gratitude

- Buvez un verre d'eau pour vous hydrater.
- Pratiquez la gratitude en notant trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin.

NERVOSITÉ

RESSENTIS

La nervosité, souvent associée à l'anxiété, se manifeste par plusieurs symptômes physiques et émotionnels :

- **Tremblements et agitation :** Sensation de frissons ou de tremblements dans le corps.
- **Tension musculaire :** Contracture musculaire, particulièrement dans le cou, les épaules et le dos.
- **Sueur excessive :** Transpiration accrue due à une stimulation du système nerveux.
- **Battements de cœur rapides :** Palpitations cardiaques, pouls rapide ou sensation de battements dans la poitrine.
- **Difficulté à se concentrer :** Problèmes de concentration ou de mémoire, pensées rapides et dispersées.
- **Sentiment de nervosité ou d'impatience :** Anxiété ou appréhension généralisée, anticipation négative.

CAUSE

La sensibilité au stress : Les événements stressants de la vie quotidienne peuvent entraîner une réaction de nervosité.

L'anticipation de l'anxiété : La nervosité peut être causée par l'attente d'une situation stressante ou d'une confrontation.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Déficit de confiance :** La nervosité peut refléter un manque de confiance en soi et une autoévaluation négative.
- **Besoin de maîtrise :** Elle peut également indiquer un besoin de contrôle sur l'environnement ou sur soi-même, souvent lié à une peur de l'inconnu.



ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration profonde :** Pratiquer des exercices de respiration abdominale pour calmer le système nerveux.

👉 **VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES**

- **Exercice physique léger :** Faire de courtes promenades ou des étirements pour réduire la tension musculaire.
- **Hydratation et nutrition :** Boire suffisamment d'eau et éviter les aliments riches en caféine, qui peuvent aggraver la nervosité.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress :** Apprendre des techniques de gestion du stress telles que la méditation ou le yoga.

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 14 MINUTES**

- **Exploration des pensées négatives :** Identifier et changer les pensées négatives ou catastrophiques.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Développement de la confiance en soi :** Renforcer l'estime de soi et la confiance en ses capacités personnelles.

👉 **8 ÉTAPES pour renforcer l'estime de soi et la confiance en ses capacités personnelles.**

8 ÉTAPES

pour renforcer l'estime de soi et la confiance en ses capacités personnelles.

1. Pratiquez l'auto-compassion

Apprenez à vous traiter avec la même gentillesse et compréhension que vous le feriez pour un ami proche. L'auto-compassion implique de reconnaître vos erreurs et vos imperfections sans vous juger sévèrement.

- **Conseils pratiques :**

- Parlez-vous avec bienveillance, même lorsque vous faites face à des défis.
- Pardonnez-vous pour les erreurs passées et apprenez d'elles au lieu de vous critiquer.

2. Fixez-vous des objectifs réalisables

Établissez des objectifs clairs et réalisables pour vous-même, et travaillez progressivement pour les atteindre. Cela vous permettra de renforcer votre sentiment d'accomplissement et de confiance en vos capacités.

- **Conseils pratiques :**

- Divisez vos objectifs en étapes plus petites et plus gérables.
- Célébrez vos succès, même les plus petits, pour renforcer votre motivation.

3. Affrontez vos peurs

Identifiez vos peurs et confrontez-les progressivement. Cela peut vous aider à développer votre confiance en vous-même et à réaliser que vous êtes capable de surmonter des situations difficiles.

- **Conseils pratiques :**

- Commencez par des défis plus petits et augmentez progressivement la difficulté.
- Rappelez-vous des moments où vous avez réussi à surmonter des défis similaires dans le passé.

4. Pratiquez la gratitude

Prenez l'habitude de reconnaître et d'apprécier les aspects positifs de votre vie. Cela peut vous aider à développer une perspective plus positive sur vous-même et à renforcer votre estime de soi.

- **Conseils pratiques :**

- Tenez un journal de gratitude où vous notez chaque jour ce pour quoi vous êtes reconnaissant.
- Exprimez votre gratitude envers les autres, ce qui peut renforcer vos relations et votre estime de soi.

5. Prenez soin de votre corps et de votre esprit

Une bonne estime de soi passe également par le soin que vous apportez à votre bien-être physique et mental. Prenez le temps de prendre soin de vous-même.

- **Conseils pratiques :**

- Faites de l'exercice régulièrement pour renforcer votre énergie et votre confiance.
- Mangez équilibré pour nourrir votre corps et votre esprit.
- Accordez-vous suffisamment de temps pour vous reposer et vous détendre.

6. Cultivez des relations positives

Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et vous encouragent. Une communauté solidaire peut renforcer votre estime de soi et vous aider à voir vos propres forces.

- **Conseils pratiques :**

- Évitez les relations toxiques qui sapent votre confiance en vous-même.
- Cherchez le soutien d'amis, de membres de votre famille ou d'un thérapeute si nécessaire.

7. Apprenez de nouvelles compétences

Investissez dans votre développement personnel en apprenant de nouvelles compétences. Cela peut vous aider à élargir vos horizons et à vous sentir plus compétent dans différents domaines.

- **Conseils pratiques :**

- Inscrivez-vous à des cours en ligne ou à des ateliers qui vous intéressent.
- Recherchez des opportunités de croissance professionnelle ou personnelle.

8. Acceptez vos limites

Apprenez à accepter vos limites et à vous pardonner lorsque vous ne réussissez pas à atteindre vos objectifs. La compassion envers vous-même peut renforcer votre estime de soi.

- **Conseils pratiques :**

- Soyez réaliste quant à ce que vous pouvez accomplir dans un délai donné.
- Utilisez vos erreurs comme des occasions d'apprendre et de grandir.

NAUSÉE

RESSENTIS

La nausée, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Sensation de malaise :**
Une sensation générale de malaise dans l'estomac.
- **Étourdissements :** Parfois accompagnée d'étourdissements ou de vertiges.
- **Sueurs froides :** Des sueurs froides peuvent survenir simultanément.
- **Besoin urgent de vomir :**
La sensation d'avoir besoin de vomir, même si rien ne sort.



CAUSE

L'anxiété provoque une réaction de stress dans le corps, déclenchant la production d'adrénaline. Cela peut provoquer une contraction des muscles de l'estomac, augmenter l'acidité gastrique et ralentir la digestion, ce qui entraîne la nausée.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Réaction de stress :** La nausée peut être une réaction physique à une anxiété intense, en particulier lorsque l'anxiété est centrée sur des situations spécifiques.
- **Manifestation physique :**
Elle peut également être une manifestation physique de l'anxiété, représentant un désir inconscient de se débarrasser de quelque chose qui provoque de la détresse.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration profonde** : Pratiquez la respiration abdominale pour calmer le système nerveux et réduire la nausée.
- **Hydratation** : Buvez de l'eau plate pour aider à apaiser l'estomac.
- **Aliments légers** : Consommez des aliments faciles à digérer comme des biscuits secs ou du pain grillé pour stabiliser l'estomac.
- **Thé au citron et au miel** : Mélangez du jus de citron frais avec du miel dans de l'eau chaude pour une boisson apaisante qui peut soulager les nausées.
- **Gingembre** : Le gingembre est très efficace pour soulager les nausées. Vous pouvez le consommer sous forme de thé au gingembre, de gingembre frais râpé dans de l'eau chaude, ou même de bonbons au gingembre.
- **Camomille** : La camomille a des propriétés anti-inflammatoires et apaisantes qui peuvent aider à calmer l'estomac. Buvez une tasse de thé à la camomille pour soulager les nausées.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Identification des déclencheurs** : Identifiez les situations ou les pensées qui déclenchent la nausée et essayez de les gérer.
- 👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**
- **Techniques de relaxation** : Pratiquez des techniques de relaxation telles que la méditation ou le yoga pour réduire le stress global.
- 👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**
- 👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

PANIQUE NOCTURNE

RESSENTIS

La panique nocturne, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Réveil soudain :** Réveil soudainement en proie à une peur intense ou à une sensation de danger imminent.
- **Palpitations cardiaques :** Accélération du rythme cardiaque, sensation de battements forts.
- **Transpiration excessive :** Sueurs froides, même parfois en présence de frissons.
- **Difficulté à se rendormir :** Après la crise, difficulté à se calmer et à retrouver le sommeil.



CAUSE

L'anxiété accumulée tout au long de la journée peut se manifester la nuit, lorsque les défenses naturelles du corps sont abaissées. Les rêves peuvent aussi influencer ces crises.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Sommeil perturbé :** Les crises de panique nocturnes peuvent indiquer un sommeil perturbé ou des problèmes de relaxation.
- **Manifestation des émotions :** Elles peuvent être une manifestation physique de l'anxiété non résolue, qui se libère pendant le sommeil.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation :** Pratiquez la relaxation musculaire progressive ou la respiration profonde avant le coucher.

👉 **RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES**

- **Routine de sommeil :** Établissez une routine de sommeil régulière pour améliorer la qualité de votre sommeil.

👉 **EXEMPLE DE ROUTINE DE SOMMEIL**

- **Chambre confortable :** Créez un environnement de sommeil propice, avec une température et une lumière appropriées.
- **Évitez les écrans avant le coucher :** La lumière bleue des écrans peut perturber le sommeil. Évitez les écrans au moins une heure avant de vous coucher.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress :** Identifiez et réduisez les sources de stress quotidiennes.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

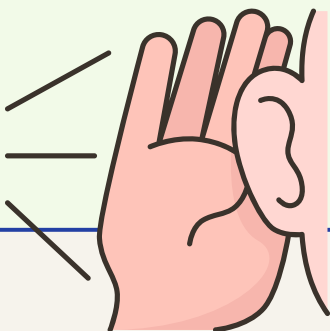
- **Revenez au présent :** Utilisez des techniques de pleine conscience pour vous ramener au moment présent. Concentrez-vous sur vos sens, en ressentant la texture des draps ou en écoutant les sons apaisants de votre environnement.
- **Rassurez-vous :** Répétez des affirmations rassurantes, comme "Je suis en sécurité", "C'est juste une attaque de panique, ça va passer", pour vous calmer.

PROBLÈMES D'OREILLES/AUDITION

RESSENTIS

Les problèmes d'oreilles ou d'audition, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Acouphènes** : Sensation de bourdonnement, de sifflement ou de tintement dans les oreilles.
- **Sensibilité au son** : Sensation accrue de sensibilité aux bruits forts ou aux sons inhabituels.
- **Sensation de bouchon** : Sentiment d'oreille bouchée ou de pression dans les oreilles.
- **Difficulté à entendre** : Parfois, une légère baisse de l'audition ou des difficultés à entendre clairement.



CAUSE

L'anxiété et le stress chronique peuvent augmenter la tension musculaire, y compris dans les muscles de l'oreille moyenne et du cou. Cela peut affecter la régulation de la pression dans l'oreille moyenne, entraînant une sensation de pression ou de bouchon.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Sensibilité au stress** : Les problèmes d'audition peuvent refléter une sensibilité accrue au stress et à l'anxiété.
- **Besoin de calme** : Ils peuvent également indiquer un besoin de calme intérieur et de relaxation.

ASTUCES

ASTUCES

- **Évitez les bruits forts** : Limitez votre exposition aux bruits forts ou portez des bouchons d'oreilles.
- **Pratiquez la relaxation** : Utilisez des techniques de relaxation comme la méditation ou la respiration profonde.

👉 **VIDÉO - MÉDITATION GUIDÉE - 10 MINUTES -**

- **Consultez un spécialiste** : Consultez un audiologiste pour évaluer votre audition et obtenir des conseils adaptés.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Réduction du stress** : Apprenez des techniques de gestion du stress pour réduire les niveaux d'anxiété.

👉 **TÉLÉCHARGE TON GUIDE GRATUIT POUR AMÉLIORER TA SANTÉ MENTALE**

- **Thérapie sonore** : La thérapie sonore peut aider à désensibiliser l'oreille et à réduire les acouphènes.

👉 **VIDÉO - THÉRAPIE SONORE**

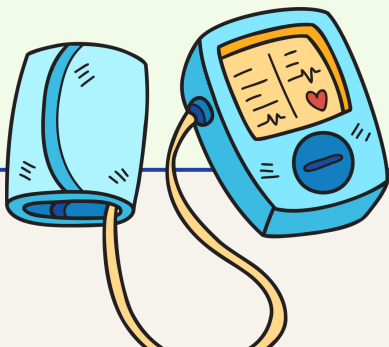
PRESSION ARTÉRIELLE

RESSENTIS

Ressentis du symptôme :

L'anxiété peut influencer la pression artérielle de différentes manières :

- **Hypertension (pression artérielle élevée) :** Une réponse au stress peut entraîner une augmentation temporaire de la pression artérielle.
- **Hypotension (pression artérielle basse) :** L'anxiété chronique peut également entraîner une baisse de la pression artérielle chez certaines personnes.
- **Palpitations cardiaques :** Une sensation de battements de cœur rapides ou irréguliers peut accompagner les fluctuations de la pression artérielle liées à l'anxiété.



CAUSE

Les fluctuations de la pression artérielle dues à l'anxiété sont principalement attribuables à l'activation du système nerveux autonome, qui régule la réponse au stress cela peut entraîner une dysrégulation de ce système, provoquant des variations de la pression artérielle.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Réponse au stress chronique

: L'anxiété chronique active le système nerveux sympathique, augmentant ainsi la pression artérielle en réponse au stress perçu.

Impact sur la santé

cardiovasculaire : La pression artérielle peut être influencée par les émotions refoulées.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la respiration profonde :** Techniques de respiration profonde pour calmer le système nerveux et réduire la pression artérielle.

 **VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 10 MINUTES**

- **Activité physique régulière :** L'exercice régulier peut aider à maintenir une pression artérielle saine et à réduire les effets du stress.
- **Réduction de la consommation de caféine :** Limitez la consommation de caféine, qui peut augmenter temporairement la pression artérielle.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress quotidien :** Identifiez et gérez les sources de stress quotidiennes qui peuvent influencer votre pression artérielle.

 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Techniques de relaxation :** Pratiquez la méditation, le yoga ou d'autres formes de relaxation pour réduire l'anxiété et stabiliser la pression artérielle.

 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

PRESSION THORACIQUE

RESSENTIS

Les douleurs à la poitrine ou la pression thoracique liées à l'anxiété se manifestent par :

- **Douleur aiguë ou sourde :**
Sensation de douleur aiguë ou sourde dans la poitrine, souvent décrite comme une pression ou un serrement.
- **Difficulté à respirer :**
Sensation de souffle court ou de difficulté à respirer normalement.
- **Inquiétude accrue :** La douleur thoracique peut augmenter l'inquiétude et la peur de problèmes cardiaques, ce qui peut exacerber les symptômes.



CAUSE

Le stress et l'anxiété peuvent provoquer une contraction des muscles thoraciques et des changements dans le rythme cardiaque, ce qui entraîne des douleurs ou une pression dans la poitrine. Les réactions physiologiques à l'anxiété, comme l'hyperventilation, peuvent également contribuer à ces sensations.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Accumulation de stress et de tension : La douleur thoracique peut indiquer une accumulation de stress et de tensions non résolues, signalant que votre corps est sous pression constante.

Besoin de relâcher les émotions : Elle peut représenter un besoin urgent de relâcher des émotions refoulées et de trouver des moyens de gérer l'anxiété et le stress.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration profonde et régulière** : Pratiquez des techniques de respiration profonde, comme la respiration diaphragmatique, pour aider à relâcher la tension musculaire et améliorer l'oxygénation.

👉 **CLICK - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES**

👉 **RESPIRATION CARRÉ**

- **Exercices de relaxation musculaire** : Effectuez des exercices de relaxation musculaire progressive pour détendre les muscles de la poitrine et réduire la sensation de pression.

👉 **RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES**

- **Herbes apaisantes** : Certaines herbes comme la camomille, la passiflore et la valériane peuvent aider à réduire l'anxiété et la tension physique.
- **Massage et automassage** : Massez doucement la poitrine et les épaules pour détendre les muscles et améliorer la circulation sanguine.

👉 **VIDÉO - AUTOMASSAGE DU DIAPHRAGME**

- **Le magnésium** : Il joue un rôle important dans la régulation du système nerveux et aide à atténuer la réponse d'angoisse.

👉 **MON MAGNESIUM SUPER TOP**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Reconnaître les déclencheurs** : Identifiez les situations ou les pensées qui déclenchent votre anxiété et travaillez sur des stratégies pour les gérer ou les éviter.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

PLEURER

RESSENTIS

Pleurer fréquemment ou facilement peut être un symptôme courant de l'anxiété.

Vous pourriez pleurer sans raison apparente, en réaction à des situations mineures ou même lorsque vous ne ressentez pas spécifiquement triste.

Les larmes peuvent être difficiles à contrôler et peuvent survenir de manière inattendue.



CAUSE

Pleurer excessivement peut être causé par un stress élevé, une tension émotionnelle accumulée ou une difficulté à gérer les émotions intenses. L'anxiété peut augmenter la sensibilité émotionnelle, ce qui rend les larmes plus fréquentes.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Pleurer peut être une façon pour l'esprit de libérer des émotions refoulées ou de soulager la tension émotionnelle.

Cela peut également indiquer une difficulté à gérer les émotions ou à exprimer les besoins et les désirs.

ASTUCES

ASTUCES

- Prendre des respirations profondes et lentes pour calmer le système nerveux.

RESPIRATION CARRÉ

- Pratiquer des techniques de relaxation comme le yoga ou la méditation pour réduire le stress.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES

- Faire de l'exercice physique régulier pour libérer des endorphines qui aident à stabiliser l'humeur.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- Identifier les déclencheurs émotionnels qui peuvent conduire aux pleurs fréquents.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

- Apprendre à reconnaître et à accepter les émotions sans jugement.

Comment faire en 6 étapes

ACCEPTER SES ÉMOTIONS

6 ÉTAPES

Étapes pour apprendre à reconnaître et à accepter les émotions sans jugement :

1. Prendre conscience de vos émotions :

- Prenez le temps de vous connecter à votre état émotionnel. Posez-vous des questions sur ce que vous ressentez à un moment donné. Soyez attentif aux signaux physiques qui indiquent vos émotions.

2. Identifier et nommer vos émotions :

- Apprenez à mettre des mots sur vos émotions. Identifiez précisément ce que vous ressentez (par exemple, tristesse, colère, peur, joie) plutôt que de les refouler ou de les ignorer.

3. Observer sans jugement :

- Adoptez une attitude d'observation neutre envers vos émotions. Évitez de porter des jugements sur vos sentiments en les qualifiant de "bons" ou de "mauvais". Acceptez-les simplement comme des réponses normales à des situations données.

4. Accueillir les émotions avec bienveillance :

- Cultivez une attitude de bienveillance envers vous-même et envers vos émotions. Reconnaissez que vos sentiments sont légitimes et valables, même s'ils peuvent être inconfortables.

5. Explorer les origines des émotions :

- Essayez de comprendre les raisons pour lesquelles vous ressentez ces émotions. Explorez les pensées, les croyances ou les situations qui ont déclenché ces réponses émotionnelles.

6. Pratiquer la pleine conscience :

- Utilisez la pleine conscience pour rester présent et conscient de vos émotions sans vous laisser submerger par elles. Respirez profondément et concentrez-vous sur le moment présent pour vous aider à rester calme et centré.

LA PEUR

RESSENTIS

La peur intense, en tant que symptôme d'anxiété, peut se manifester par :

- **Sentiment d'insécurité :**
Une peur profonde et envahissante qui peut être difficile à contrôler.
- **Réactions physiques :**
Tension musculaire, battements de cœur rapides, transpiration excessive.
- **Évitement :** Tendance à éviter les situations ou les objets qui déclenchent la peur.
- **Pensées négatives :**
Obsessions et préoccupations constantes concernant les dangers potentiels.
- **Anxiété anticipatoire :**
Crainte anticipée de situations futures stressantes.

CAUSE

La peur intense est souvent déclenchée par une perception d'une menace réelle ou perçue. Cela peut résulter de traumatismes passés, d'événements stressants actuels, ou de pensées négatives récurrentes qui amplifient la peur.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Protection contre les dangers :** La peur intense peut être une réaction adaptative pour se protéger des menaces potentielles.
- **Réaction au stress :** Elle peut refléter une réponse de stress exacerbée, impliquant un système nerveux hyperactif.



ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation** : Pratiquez la respiration profonde, la méditation ou le yoga pour apaiser le système nerveux.

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES**

- **Activité physique** : L'exercice régulier peut réduire les niveaux d'anxiété et augmenter la résistance au stress.
- **Distraction** : Occupez-vous avec des activités agréables ou engageantes pour détourner l'attention de la peur.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Exploration des pensées** : Identifiez et remplacez les pensées irrationnelles par des pensées plus réalistes et positives.
- **Gestion du stress** : Apprenez des techniques de gestion du stress comme la planification, la résolution de problèmes et la relaxation.
- **Exposition progressive** : Travailler avec un thérapeute pour s'exposer graduellement aux situations qui provoquent la peur, pour désensibiliser la réaction.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

PENSÉES INTRUSIVES

RESSENTIS

Les pensées intrusives, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Pensées récurrentes et indésirables :** Des pensées envahissantes qui semblent hors de contrôle.
- **Contenu perturbant :** Les pensées peuvent être perturbantes, anxiogènes ou même choquantes.
- **Impression de ne pas pouvoir se débarrasser des pensées :** Difficulté à arrêter ou à contrôler ces pensées, même lorsque l'on sait qu'elles sont irrationnelles.



CAUSE

Les pensées intrusives sont souvent causées par une hyperactivation du système de pensée anxieux. Elles surviennent généralement lorsque l'esprit est préoccupé par des inquiétudes, des peurs ou des événements stressants.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Hyper-vigilance mentale :** Les pensées intrusives peuvent refléter une hyper-vigilance mentale où l'esprit est constamment en alerte, cherchant à anticiper et à prévenir les dangers potentiels.
- **Distorsion cognitive :** Elles peuvent aussi être le résultat de distorsions cognitives telles que la catastrophisation, où l'esprit imagine le pire scénario possible.

ASTUCES

ASTUCES

- **Technique du "stop"** : Interrompez activement les pensées en disant "Stop !" à voix haute ou mentalement, puis changez votre attention sur quelque chose de positif.

MÉTHODE 5-4-3-2-1 GUIDÉ - 15 MINUTES

- **Pratique de la pleine conscience** : Apprenez à observer vos pensées sans y réagir émotionnellement. La pleine conscience peut vous aider à prendre de la distance par rapport aux pensées intrusives.

VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES

- **Exercice physique régulier** : L'exercice peut aider à réduire le niveau général d'anxiété, ce qui peut diminuer l'intensité des pensées intrusives.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Journalisation des pensées** : Tenez un journal pour noter vos pensées intrusives et les émotions associées. Cela peut aider à identifier les modèles et les déclencheurs.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

- **Pratique de techniques de relaxation** : Comme la respiration profonde, la méditation ou la visualisation guidée pour calmer l'esprit et réduire l'anxiété.

VIDÉO - MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

PÉTRIFIÉ

RESSENTIS

Se sentir pétrifié, un symptôme souvent associé à l'anxiété, se manifeste par :

- **Immobilité** : Incapacité de bouger ou de réagir face à une situation stressante.
- **Sensation de paralysie** : Sentiment de blocage mental ou physique, comme si on était figé sur place.
- **Peur intense** : Une angoisse profonde et envahissante qui peut paralyser toute action ou réaction.



CAUSE

- Face à une situation stressante : Incapacité à gérer la peur ou l'angoisse liées à une situation stressante, ce qui conduit à une paralysie mentale et émotionnelle.
- Hyperactivation du système nerveux : Une réponse excessive du système nerveux sympathique qui entraîne une sensation de figement.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin de contrôle** : Se sentir pétrifié peut refléter un besoin de contrôle sur les événements et les situations pour éviter l'incertitude.
- **Peur de l'échec** : Peur d'échouer ou de ne pas être à la hauteur dans une situation donnée, ce qui conduit à une paralysie émotionnelle.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation :** Pratiquez la respiration profonde, la méditation ou le yoga pour calmer le système nerveux et réduire la sensation de figement.

👉 [VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES](#)

- **Exercice physique léger :** Marcher, faire du yoga doux ou toute autre activité physique légère peut aider à libérer l'énergie accumulée dans le corps
- **Hydratation et alimentation équilibrée :** Assurez-vous de bien vous hydrater et de maintenir une alimentation saine pour soutenir un système nerveux équilibré.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Exposition progressive :** Pratiquez l'exposition graduelle aux situations qui déclenchent la peur et l'anxiété, en commençant par des situations moins stressantes et en progressant vers des situations plus difficiles.
- **Gestion du stress :** Apprenez des techniques de gestion du stress telles que la planification de la relaxation, la gestion du temps et la résolution de problèmes pour réduire les niveaux de stress et d'anxiété.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

👉 [TÉLÉCHARGE TON GUIDE GRATUIT POUR AMÉLIORER TA SANTÉ MENTALE](#)

👉 [GUIDE GRATUIT DES TECHNIQUES POUR GÉRER SES CRISES DE PANIQUES](#)

PEAU QUI GRATTE

RESSENTIS

a peau qui gratte, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Sensation de démangeaison :**
Démangeaisons sur différentes parties du corps, (les cheveux, les bras, les jambes...) souvent sans cause apparente.
- **Besoin de se gratter :** Un désir intense de se gratter pour soulager l'inconfort.
- **Rougeurs ou irritations cutanées :** La peau peut devenir rouge ou montrer des signes d'irritation à force de se gratter.



CAUSE

La peau qui gratte peut être causée par une réponse excessive du système nerveux autonome, qui est activé en cas de stress et d'anxiété. Cette activation peut provoquer des sensations de démangeaison, même en l'absence d'une irritation réelle de la peau.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Somatisation du stress :**
La peau qui gratte peut être une forme de somatisation du stress, où le stress et l'anxiété sont exprimés physiquement.
- **Hyper-réactivité sensorielle :** Une réaction exagérée du système nerveux, amplifiée par l'anxiété, peut entraîner une hypersensibilité et des sensations de démangeaison.

ASTUCES

ASTUCES

- **Hydratation de la peau** : Utilisez une crème hydratante douce et apaisante pour hydrater la peau et réduire les démangeaisons.
- **Évitez de vous gratter** : Résistez à l'envie de vous gratter, car cela peut aggraver l'irritation et prolonger les démangeaisons.
- **Bains tièdes** : Prenez des bains tièdes avec des sels d'Epsom ou des flocons d'avoine colloïdaux pour apaiser la peau irritée.

- **Aloe Vera** : L'aloe vera a des propriétés apaisantes et hydratantes qui peuvent aider à réduire les démangeaisons et l'irritation de la peau.

Utilisation : Appliquez du gel d'aloe vera pur directement sur les zones affectées. Laissez-le sécher avant de rincer à l'eau tiède.

- **Huile de Coco** : L'huile de coco a des propriétés antibactériennes et hydratantes, ce qui peut aider à apaiser la peau irritée.

Utilisation : Massez doucement de l'huile de coco vierge sur les zones qui démangent avant de vous coucher et laissez agir pendant la nuit.

- **Thé Vert** : Le thé vert a des propriétés anti-inflammatoires et peut aider à apaiser la peau.

Utilisation : Faites tremper des sachets de thé vert dans de l'eau chaude, laissez refroidir, puis appliquez les sachets directement sur les zones qui démangent.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress** : Pratiquez la relaxation profonde, comme la méditation ou la respiration profonde, pour réduire l'anxiété et le stress.

👉 **MÉDITATION POUR GÉRER LES DOULEURS** - Méditation longue (30 minutes) mais super efficace !

👉 **VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 10 MINUTES**

- **Distraction** : Occupez-vous avec des activités qui vous détournent de l'envie de vous gratter, comme lire un livre ou écouter de la musique.

PERFECTIONISME

RESSENTIS

Le perfectionisme, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Forte autocritique :**
Tendance à être très dur envers soi-même et à se critiquer sévèrement en cas d'échec.
- **Besoin constant d'approbation :** Recherche constante de validation et de reconnaissance des autres pour ses actions.
- **Quête d'excellence :**
Attentes élevées et obsession pour la réalisation de résultats parfaits.



CAUSE

- Crainte de l'échec : Peur intense de faire des erreurs ou de ne pas être à la hauteur des attentes, souvent accompagnée d'une anxiété accrue.
- Pression sociale : Influence des normes sociales et des attentes culturelles qui valorisent la performance et la réussite.
- Environnement familial : Influence des modèles parentaux exigeants ou critiques.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin de contrôle :** Le perfectionnisme peut être une tentative de contrôler son environnement pour éviter l'incertitude et l'anxiété.
- **Recherche de valeur personnelle :** Il peut également refléter une quête constante de valeur personnelle basée sur la performance et la reconnaissance.

ASTUCES

ASTUCES

- **Fixation d'objectifs réalistes** : Établissez des objectifs atteignables et modifiez vos attentes pour être plus réaliste quant à ce que vous pouvez accomplir.
- **Respiration profonde** : Utilisez des techniques de respiration profonde pour calmer votre système nerveux lorsque vous vous sentez stressé ou anxieux.

👉 [VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 10 MINUTES](#)

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Techniques de relaxation** : Apprenez des techniques de relaxation telles que la méditation et le yoga pour réduire le stress et l'anxiété associés au perfectionnisme.

👉 [VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES](#)

👉 [VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES](#)

👉 [VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES](#)

- **Acceptation de l'imperfection** : Pratiquez la gratitude et l'acceptation de soi pour développer une attitude plus positive et réaliste envers vos performances et vos réalisations.

👉 [6 ÉTAPES POUR PRATIQUER LA GRATITUDE](#)

6 ÉTAPES POUR PRATIQUER LA GRATITUDE

1. Tenir un journal de gratitude :

- **Description** : Prenez quelques minutes chaque jour pour écrire trois à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cela peut inclure des événements de la journée, des personnes dans votre vie, ou des aspects de votre propre caractère.
- **Astuce** : Essayez de varier ce que vous notez pour éviter de vous répéter, ce qui peut vous aider à voir plus de choses positives dans votre vie.

2. Exprimer la gratitude verbalement :

- **Description** : Prenez le temps de dire merci aux personnes autour de vous. Exprimez votre reconnaissance de manière sincère et directe.
- **Astuce** : Faites un effort conscient pour remercier quelqu'un chaque jour, même pour des petites choses.

3. Pratiquer la méditation de gratitude :

- **Description** : Consacrez quelques minutes chaque jour à une méditation axée sur la gratitude. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, et concentrez-vous sur les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- **Astuce** : Utilisez des applications de méditation guidée qui incluent des sessions spécifiques à la gratitude.

4. Écrire des lettres de gratitude :

- **Description** : Écrivez une lettre à quelqu'un qui a eu un impact positif sur votre vie. Décrivez pourquoi vous êtes reconnaissant envers cette personne.
- **Astuce** : Vous pouvez choisir de remettre la lettre en personne, de l'envoyer par la poste, ou simplement de la conserver comme un exercice personnel.

5. Créer des rituels de gratitude :

- **Description** : Intégrez des moments de gratitude dans votre routine quotidienne. Par exemple, avant chaque repas, prenez un moment pour réfléchir à ce pour quoi vous êtes reconnaissant.
- **Astuce** : Partagez ce moment avec vos proches pour renforcer les liens et encourager une culture de gratitude dans votre foyer.

6. Utiliser des rappels visuels :

- **Description** : Placez des notes ou des objets dans votre environnement qui vous rappellent de pratiquer la gratitude. Cela peut être un carnet de gratitude sur votre table de chevet ou une affiche inspirante sur votre mur.
- **Astuce** : Changez régulièrement ces rappels pour éviter qu'ils ne deviennent invisibles par habitude.

PHOBIES

RESSENTIS

Les phobies, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Peur intense et irrationnelle** : Réaction excessive face à un objet, une situation ou une activité spécifique.
- **Anxiété anticipatoire** : Appréhension intense à l'idée de rencontrer l'objet de la phobie.
- **Évitement comportemental** : Tentative de fuir ou d'éviter l'objet de la phobie à tout prix.



CAUSE

- **Expériences traumatiques** : Un événement traumatisant passé peut déclencher une peur intense et durable.
- **Conditionnement** : Un lien émotionnel négatif créé par une expérience antérieure avec l'objet de la phobie.
- **Facteurs génétiques** : Une prédisposition génétique à l'anxiété et aux troubles anxieux peut influencer la susceptibilité à développer une phobie.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Mécanisme de protection** : La phobie peut être un mécanisme de protection pour éviter une situation ou un objet perçu comme dangereux.
- **Symbole d'un conflit intérieur** : La phobie peut symboliser un conflit intérieur non résolu ou des émotions refoulées.

ASTUCES

ASTUCES

- **Exposition progressive :** Pratiquez une exposition graduelle à l'objet de la phobie sous la supervision d'une personne de confiance.
- **Techniques de relaxation :** Utilisez des techniques de relaxation comme la respiration profonde pour réduire l'anxiété associée à la phobie.

👉 [VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES](#)

- **Visualisation :** Pratiquez la visualisation positive pour imaginer l'objet de la phobie sans provoquer de stress.

👉 [VIDÉO - HYPNOSE - POUR DÉPASSER SES PHOBIES - 20 MIN](#)

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Techniques de gestion de l'angoisse :** Apprenez des stratégies de gestion des angoisses telles que la méditation et le yoga pour réduire l'anxiété.

👉 [GUIDE GRATUIT DES TECHNIQUES POUR GÉRER SES CRISES DE PANIQUES](#)

- **Affirmations de soi :** Elles peuvent être un outil puissant pour aider à surmonter les phobies liées à l'anxiété.

👉 [10 EXEMPLES D’AFFIRMATIONS DE SOI CONTRE LES PHOBIES](#)

AFFIRMATIONS DE SOI

10 AFFIRMATIONS

1. **"Je suis courageux(se) et capable de surmonter mes peurs."**
2. **"Chaque jour, je deviens plus fort(e) et plus résilient(e)."**
3. **"Je suis en sécurité et tout va bien."**
4. **"Je choisis de vivre dans le présent et de ne pas me laisser contrôler par mes peurs passées."**
5. **"Je respire profondément et me calme à chaque souffle."**
6. **"Je suis capable de gérer tout ce qui se présente à moi."**
7. **"Je mérite de vivre sans peur et d'apprécier la vie pleinement."**
8. **"Je choisis de remplacer la peur par la curiosité et l'acceptation."**
9. **"Je suis entouré(e) de soutien et de compréhension."**
10. **"Je suis en contrôle de mes pensées et de mes émotions."**

En utilisant régulièrement ces affirmations, vous pouvez progressivement reprogrammer votre esprit pour réagir de manière plus positive et confiante face aux phobies et à l'anxiété.

PICOTEMENTS

RESSENTIS

Les picotements, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Sensations de picotements** : Sentiment de picotements, de fourmillements ou de sensations électriques sur la peau.
- **Zones localisées** : Picotements localisés sur différentes parties du corps, comme les mains, les pieds, le visage ou le cuir chevelu.
- **Sensations éphémères** : Les picotements peuvent être intermittents et ne durent souvent que quelques instants.



CAUSE

Le système nerveux sympathique : L'anxiété active le système nerveux sympathique, provoquant des sensations de picotements en réponse à la libération de certaines hormones de stress.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Hyper-réactivité nerveuse** : Les picotements peuvent refléter une hyper-réactivité nerveuse causée par l'anxiété.
- **Manifestation physique de l'anxiété** : Les picotements peuvent être une manifestation physique directe de l'anxiété, une façon que le corps utilise pour exprimer le stress interne.

ASTUCES

ASTUCES

- **Massage** : Un massage doux peut aider à détendre les muscles et à réduire les sensations de picotements.
- **Exercice physique modéré** : L'exercice régulier peut réduire l'anxiété et améliorer la circulation sanguine, aidant ainsi à diminuer les picotements.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Journaling** : Écrire vos pensées et vos émotions peut vous aider à identifier les déclencheurs de votre anxiété et à trouver des moyens de les gérer.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Techniques de gestion de l'angoisse** : Apprenez des techniques de gestion de l'angoisse comme la gestion du temps, la relaxation musculaire progressive et la méditation.

👉 **RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES**

👉 **GUIDE GRATUIT DES TECHNIQUES POUR GÉRER SES CRISES DE PANIQUES**

- **Auto-soins** : Prenez soin de vous en vous accordant du temps pour des activités qui vous plaisent et en pratiquant des activités qui vous détendent.

PERTE DE POIDS

RESSENTIS

La perte de poids, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Perte de l'appétit :**
Diminution de l'envie de manger.
- **Perte de poids involontaire :** Perte de poids sans essayer intentionnellement.
- **Manque d'énergie :**
Fatigue et faiblesse dues à la réduction de l'apport alimentaire.
- **Mauvaise nutrition :**
Risque de carences en nutriments essentiels.



CAUSE

L'anxiété peut réduire l'appétit et affecter le métabolisme, ce qui entraîne une perte de poids involontaire. De plus, le stress chronique peut augmenter le niveau de cortisol, une hormone qui peut favoriser la perte de poids.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Contrôle et maîtrise :** La perte de poids peut refléter un désir de contrôler son corps ou ses émotions.
- **Fuite de l'anxiété :** Parfois, la perte de poids peut être une façon de faire face à l'anxiété en se concentrant sur la perte de poids plutôt que sur les émotions.

ASTUCES

ASTUCES

- **Alimentation équilibrée :** Consommez des repas nutritifs et équilibrés pour maintenir un poids santé.
- **Petits repas fréquents :** Mangez de petites portions de nourriture plusieurs fois par jour si un gros repas est difficile à avaler.
- **Collations nutritives :** Optez pour des collations saines comme des fruits, des noix ou des yaourts.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Thérapie nutritionnelle :** Consultez un nutritionniste pour développer un plan alimentaire adapté.
- **Gestion de l'anxiété :** Pratiquez des techniques de relaxation comme la méditation ou le yoga pour réduire le stress et l'anxiété.

 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

 **VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES**

REFLUX ACIDE

RESSENTIS



Savez-vous que le stress peut provoquer une production excessive d'acide dans votre estomac ? Lorsque cela se produit, l'acide peut remonter dans votre gorge, provoquant de nombreuses sensations désagréables que nous associons à l'anxiété.

Ces sensations vont d'un mal de gorge brûlant à des démangeaisons pouvant provoquer une toux.

Vous pouvez également ressentir une sensation d'étouffement ou avoir l'impression de ne pas pouvoir avaler en raison de l'accumulation de mucus. Votre estomac peut également être affecté par le reflux acide et vous pouvez ressentir des symptômes tels qu'un estomac qui tourne, des nausées et des ballonnements (pour n'en nommer que quelques-uns).

CAUSE

Le reflux gastrique causé par le stress est dû à une surproduction d'acide gastrique, qui peut remonter dans l'œsophage et provoquer des sensations désagréables dans la gorge et l'estomac.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Difficulté à digérer une situation : Symbolise la difficulté à accepter une situation ou un événement de la vie, souvent lié à un conflit non résolu ou à une frustration.

Incapacité à exprimer ses sentiments : Les reflux peuvent indiquer des émotions refoulées ou des besoins non exprimés, avec l'acide représentant ces sentiments cherchant à se libérer.

ASTUCES

ASTUCES

- **la relaxation profonde, comme la respiration abdominale.**

Prenez le temps de respirer profondément et lentement pour calmer votre système nerveux, réduire l'anxiété et le stress et limiter la production d'acide gastrique.

 **VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 10 MINUTES**

- **Hydratation et posture :** Buvez beaucoup d'eau pour diluer l'acide gastrique et adoptez une posture droite après les repas pour faciliter la digestion. Évitez de vous allonger immédiatement après avoir mangé.
- **Le lait :** Boire un petit verre de lait froid peut aider à neutraliser l'acide gastrique et à apaiser les sensations de brûlure dans la gorge et l'estomac. Le lait peut agir comme un tampon temporaire contre l'acide, offrant un soulagement rapide et apaisant.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Expression des émotions :** Trouver des moyens sains pour exprimer vos émotions peut être bénéfique. Cela peut inclure parler à un ami de confiance, écrire dans un journal ou consulter un thérapeute.
- **Réduction de l'anxiété :** Pratiquer des techniques de gestion de l'anxiété comme la méditation, le yoga ou des exercices de respiration profonde peut aider à calmer le système nerveux et réduire les symptômes de reflux.

 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

- **Auto-réflexion et acceptation :** Prendre le temps de réfléchir à ce qui pourrait être à l'origine de votre malaise émotionnel et travailler à accepter ces aspects de vous-même ou de votre vie peut aider à réduire les symptômes physiques.

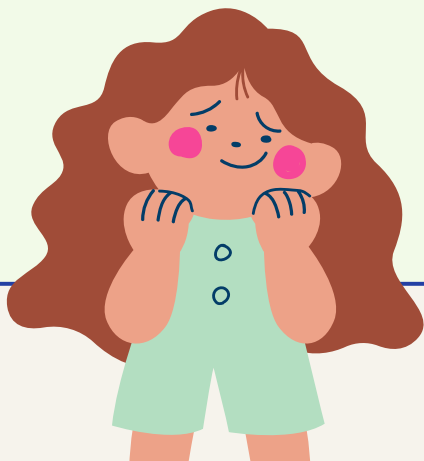
 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

ROUGISSEMENT

RESSENTIS

Ressentis du symptôme :
Le rougissement est une réaction physique courante chez les personnes souffrant d'anxiété sociale ou de stress :

- **Rougeur soudaine du visage** : Apparition rapide de rougeurs sur le visage, souvent sur les joues, le cou et parfois les oreilles.
- **Sensation de chaleur** : Sensation de chaleur intense accompagnant la rougeur.
- **Augmentation du rythme cardiaque** : Le rougissement est souvent accompagné d'un cœur battant plus rapidement.



CAUSE

Le rougissement est causé par une réponse du système nerveux sympathique, qui libère de l'adrénaline et augmente le flux sanguin vers la peau du visage. Cette réaction est souvent déclenchée par le stress, la gêne, ou l'anxiété sociale.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Réaction de vulnérabilité : Le rougissement peut symboliser une peur profonde de se montrer vulnérable ou d'être exposé au jugement des autres.

Réponse à la pression sociale : Il peut indiquer une sensibilité accrue à la pression sociale et une tendance à se sentir observé ou évalué.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de respiration :** Pratiquez des exercices de respiration lente et profonde pour calmer le système nerveux et réduire la fréquence cardiaque, aidant ainsi à diminuer le rougissement.

👉 **VIDÉO - RESPIRATION ALTERNÉE - VIDÉO**

- **Refroidir le visage :** Utilisez un linge froid ou une boisson fraîche pour abaisser la température du visage et réduire les rougeurs rapidement.
- **Exercices de relaxation musculaire :** La relaxation progressive des muscles peut aider à atténuer la réponse physique du rougissement.

👉 **RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Auto-compassion :** Pratiquez l'auto-compassion en vous rappelant que le rougissement est une réaction normale et non un défaut personnel.
- **Développement de la confiance en soi :** Travaillez sur des techniques pour renforcer votre confiance en vous, comme des affirmations positives et des activités qui valorisent vos compétences et qualités.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR L'ACCEPTATION DE SOI**

RUMINATIONS

RESSENTIS

Les ruminations, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Pensées récurrentes :**
Pensées persistantes et envahissantes sur des événements passés ou des préoccupations futures.
- **Difficulté à contrôler les pensées :** Sensation d'être envahi par des pensées indésirables qui sont difficiles à contrôler.
- **Impact sur le fonctionnement quotidien :** Interférence avec la concentration, le sommeil et les activités quotidiennes.



CAUSE

Les ruminations peuvent être déclenchées ou exacerbées par :
Un besoin de contrôle excessif sur les événements et les résultats futurs.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin de contrôle :** Les ruminations peuvent refléter un besoin excessif de contrôle sur les circonstances de la vie.
- **Préoccupation persistante :** Elles peuvent également refléter une difficulté à lâcher prise sur les préoccupations et à accepter l'incertitude.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de distraction :** Engagez-vous dans des activités plaisantes pour détourner l'attention des ruminations.
- **Journalisation :** Écrivez vos pensées pour les mettre en perspective et les décharger mentalement.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Exercices de pleine conscience :** Pratiquez la pleine conscience pour vous recentrer sur le moment présent et réduire les pensées négatives

👉 **VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES.**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Acceptation et engagement :** Apprenez à accepter vos pensées sans les juger et à vous engager dans des actions en accord avec vos valeurs.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR L'ACCEPTATION DE SOI**

- **Réduction du stress & de l'anxiété :** Engagez-vous dans des activités de relaxation comme le yoga ou la méditation pour réduire le stress et l'anxiété.

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

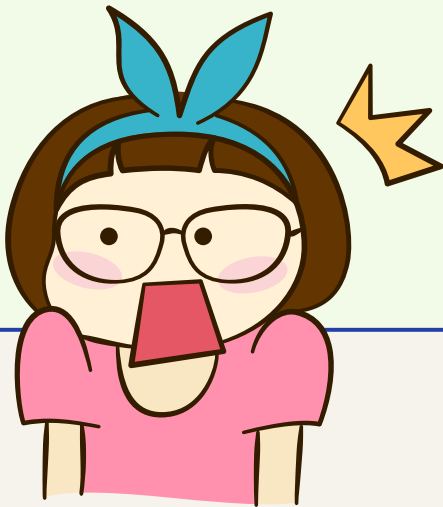
👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

SURSAUT / PEUR

RESSENTIS

Le sursaut ou la peur excessive, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Réactions exagérées :**
Sursauts excessifs en réponse à des stimuli inattendus ou bruyants.
- **Sensations de peur intense :** Peur extrême face à des situations qui ne semblent pas menaçantes pour les autres.
- **Hypervigilance :** État de vigilance élevée et réponse de sursaut accrue aux stimuli environnementaux.



CAUSE

L'anxiété chronique peut entraîner une hyperactivité du système nerveux, augmentant ainsi la réactivité aux stimuli externes. Les personnes anxieuses peuvent également être plus sensibles aux changements soudains ou inattendus dans leur environnement.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Réaction de protection :**
Le sursaut peut être une réaction de protection face à un environnement perçu comme menaçant.
- **Vigilance accrue :** Il peut également refléter une vigilance accrue pour détecter les dangers potentiels.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la relaxation** : Utilisez des techniques de relaxation comme la respiration profonde pour calmer le système nerveux.

👉 **VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 20 MINUTES**

- **Exposition progressive** : Exposez-vous progressivement aux situations déclenchantes pour désensibiliser la réaction de sursaut.
- **Activités apaisantes** : Engagez-vous dans des activités apaisantes comme le yoga ou la méditation pour réduire l'anxiété.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion de l'anxiété** : Apprenez des stratégies pour gérer l'anxiété et réduire la réactivité aux stimuli externes.

👉 **GUIDE GRATUIT DES TECHNIQUES POUR GÉRER SES CRISES DE PANIQUES**

- **Exploration des déclencheurs** : Identifiez les déclencheurs spécifiques du sursaut et travaillez à réduire leur impact émotionnel.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Renforcement de la sécurité intérieure** : Renforcez votre sentiment de sécurité intérieure et de confiance en soi pour diminuer la réactivité excessive.

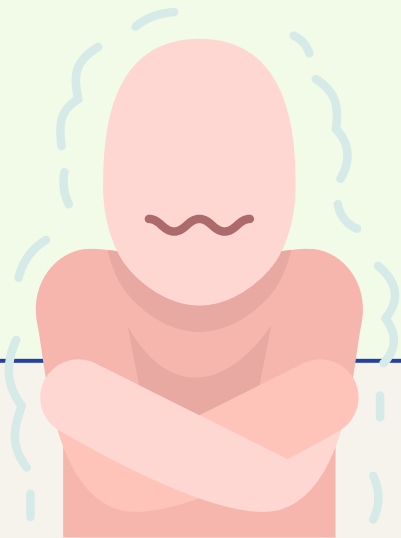
👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR L'ACCEPTATION DE SOI**

SPASMOPHILIE

RESSENTIS

La spasmophilie, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Crampes musculaires :**
Spasmes ou contractions musculaires involontaires.
- **Tremblements :** Secousses musculaires légères à modérées.
- **Sensations de picotements :** Sensations de picotements ou de fourmillements dans les extrémités.
- **Hypersensibilité :**
Sensation accrue de sensibilité aux stimuli externes, tels que la lumière ou le bruit.



CAUSE

La spasmophilie est souvent déclenchée par un excès de stress ou d'anxiété, provoquant une hypersensibilité du système nerveux.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Sensibilité accrue :** La spasmophilie peut refléter une sensibilité émotionnelle accrue aux stimuli externes et internes.
- **Réponse au stress :** Elle peut également être une réponse physiologique au stress chronique ou à des situations anxieuses.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration abdominale :** Pratiquez la respiration profonde pour détendre le corps et calmer le système nerveux.

RESPIRATION CARRÉ

- **Eau froide ou glaçon :** Prenez une douche froide ou rincez-vous le visage avec de l'eau froide. Tenez un glaçon dans votre main et concentrez-vous sur la sensation de froid. Cela aide à réguler le système nerveux.
- **Étirement et relaxation musculaire :** Effectuez des étirements doux ou des exercices de relaxation pour relâcher les tensions musculaires.
- **Hydratation :** Assurez-vous de rester bien hydraté pour éviter les crampes musculaires.
- **Le Bisglycinate de magnésium :** c'est mon complément préféré pour les tensions musculaires et il aide également à calmer votre esprit et à stimuler votre humeur.

MON MAGNESIUM SUPER TOP

- **Acupression et Massages :** Massez doucement les points de pression comme les tempes, les poignets (point P6) ou la base du crâne.
Effet : Cela peut aider à réduire les symptômes d'anxiété et de spasmophilie.

TROUVER LE POINT P6

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

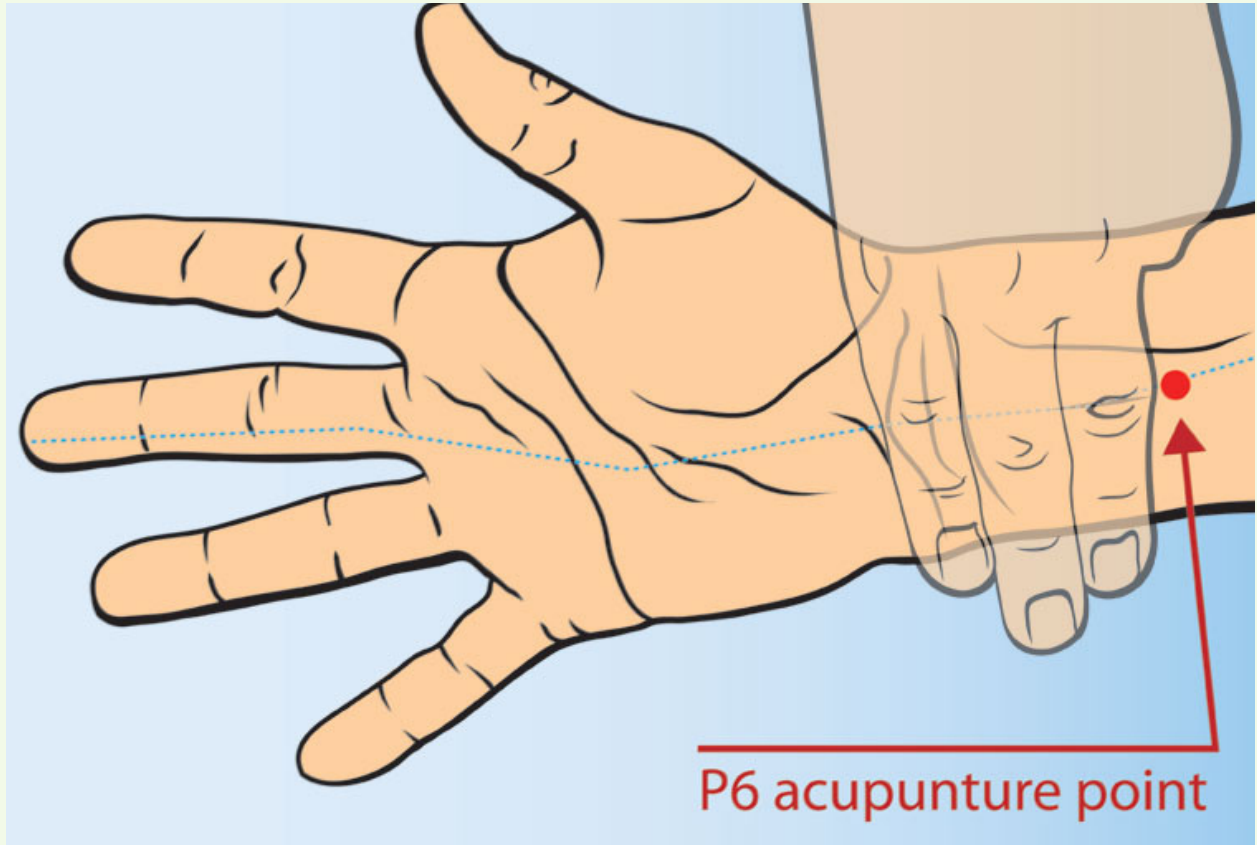
- **Gestion du stress et de l'angoisse :** Apprenez des techniques de gestion du stress et de l'angoisse comme la méditation ou la visualisation pour réduire l'anxiété.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

- **Soutien social :** Parlez à vos proches ou à un thérapeute pour obtenir un soutien émotionnel et des conseils sur la gestion de l'anxiété.

POINT P6

ACUPRESSION



Localisation du Point P6 (Neiguan)

Position de départ : Tendez votre bras avec la paume tournée vers le haut.

Repérage du point : Le point P6 est situé à environ trois largeurs de doigt (environ 2-3 cm) au-dessus du pli de votre poignet, entre les deux tendons principaux de votre avant-bras (les tendons du muscle fléchisseur radial du carpe et du muscle long palmaire).

Technique de Massage du Point P6

Localisation du point : Avec l'index et le majeur de l'autre main, localisez l'endroit exact entre les deux tendons, à environ trois largeurs de doigt au-dessus du pli du poignet.

Pression : Utilisez votre pouce pour appliquer une pression ferme mais confortable sur le point P6.

Mouvement : Faites des mouvements circulaires doux tout en maintenant la pression sur le point.

Durée : Massez le point pendant 2 à 3 minutes. Vous pouvez alterner entre les deux avant-bras si nécessaire.

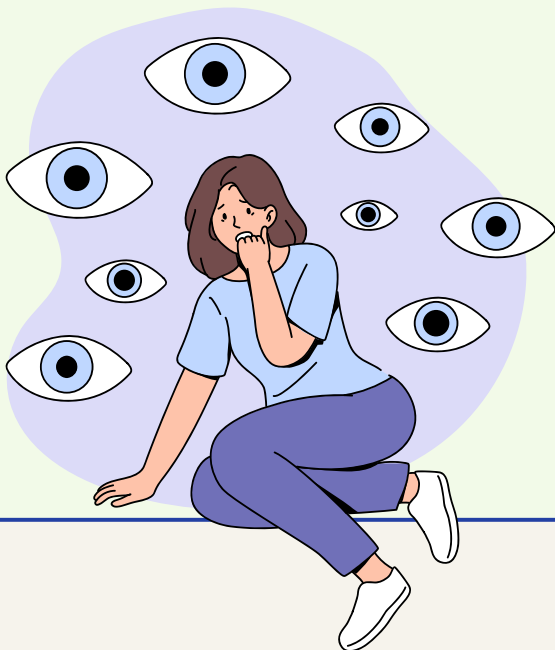
Respiration : Pendant que vous massez, respirez lentement et profondément pour maximiser l'effet calmant.

ANXIÉTÉ SOCIALE

RESSENTIS

L'anxiété sociale, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Peur intense** : Peur intense et persistante dans des situations sociales.
- **Malaise et nervosité** : Sensation de malaise, de nervosité ou de gêne en présence des autres.
- **Évitement** : Tendance à éviter les situations sociales ou à les supporter avec une grande appréhension.



CAUSE

Une peur de jugement négatif par les autres, ce qui entraîne une autodépréciation.

- **Environnementaux** : Expériences négatives ou traumatisantes durant l'enfance ou l'adolescence, comme le harcèlement ou les critiques sévères.
- **Psychologiques** : Faible estime de soi, perfectionnisme, ou attentes sociales élevées.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin d'approbation** : L'anxiété sociale peut refléter un besoin excessif d'approbation et de validation des autres.
- **Peur de l'exclusion** : Peur intense d'être rejeté ou exclu socialement, souvent basée sur des expériences passées.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration abdominale** : Pratiquez la respiration profonde pour calmer le système nerveux et réduire l'anxiété.

👉 **RESPIRATION CARRÉ**

- **Techniques de relaxation** : Engagez-vous dans des techniques de relaxation comme le yoga ou la méditation pour réduire le stress.

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

- **Exposition graduée** : Pratiquez l'exposition progressive aux situations sociales pour accroître la tolérance à l'anxiété.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Affirmations positives** : Utilisez des affirmations positives pour renforcer la confiance en soi et améliorer l'estime de soi.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR L'ACCEPTATION DE SOI**

- **Gestion du stress et de l'angoisse** : Apprenez des techniques de gestion du stress et de l'angoisse comme la méditation ou la visualisation pour réduire l'anxiété.

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

MAUX DE TÊTE

RESSENTIS

Les maux de tête ou les sensations inhabituelles à la tête liés à l'anxiété peuvent se manifester par :

- **Douleurs pulsantes :**
Sensation de battements douloureux souvent localisée dans les tempes ou à l'arrière de la tête.
- **Tensions et pressions :**
Sentiment de tension autour de la tête, comme une bande serrée.
- **Sensations de légèreté ou de flottement :** Sensation de tête légère ou de flottement, parfois accompagnée de vertiges.



CAUSE

Les maux de tête et les sensations inhabituelles à la tête peuvent être causés par la tension musculaire due au stress, la fatigue mentale, et l'hyperventilation souvent associée à l'anxiété. L'anxiété entraîne une augmentation des hormones de stress, telles que le cortisol, qui peuvent causer des tensions dans les muscles du cou et des épaules, se répercutant sur la tête.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Accumulation de stress :**
Les maux de tête peuvent symboliser une accumulation de stress et de tension non résolue, reflétant une incapacité à gérer ou à libérer efficacement les pressions quotidiennes.
- **Conflits internes :** Ils peuvent également indiquer des conflits internes non résolus, où des pensées et des émotions contradictoires créent une tension mentale constante.

ASTUCES

ASTUCES

- **Relaxation musculaire** : Pratiquez des techniques de relaxation musculaire progressive pour relâcher la tension dans les muscles du cou et des épaules.

👉 **VIDÉO - SOULAGER LES MAUX DE TÊTE EN 9 MINUTES**

- **Hydratation et alimentation** : Assurez-vous de boire suffisamment d'eau et de manger des repas équilibrés pour éviter la déshydratation et les baisses de sucre dans le sang, qui peuvent aggraver les maux de tête.
- **Mouvements doux** : Faites des étirements doux et des exercices de rotation du cou pour réduire la tension accumulée.

👉 **VIDÉO - NÉVRALGIE D'ARNOLD - MAL DE TÊTE - MIGRAINE**

- **Huiles Essentielles** : Utilisez des huiles essentielles comme **la lavande, la menthe poivrée ou l'eucalyptus**. Appliquez quelques gouttes sur vos tempes et massez doucement.

Diffusion : Diffusez des huiles essentielles apaisantes dans votre espace de vie.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'angoisse**: Travaillez sur des techniques de gestion du stress, telles que la méditation, le yoga, ou la pleine conscience, pour aider à réduire l'accumulation de tension mentale.
- **Résolution de conflits internes** : Explorez les conflits émotionnels non résolus et les sources de stress mental, en utilisant des techniques comme l'écriture, le journaling.
- **Équilibre vie personnelle-professionnelle** : Établissez un équilibre sain entre les responsabilités professionnelles et personnelles pour éviter le surmenage et permettre des périodes régulières de détente et de loisirs.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR L'ACCEPTATION DE SOI**

TOC

RESSENTIS

Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) liés à l'anxiété peuvent se manifester par :

- **Pensées intrusives :** Idées, images ou impulsions récurrentes et perturbantes que l'on ne parvient pas à chasser de son esprit.
- **Comportements compulsifs :** Actions répétitives ou rituelles effectuées pour réduire l'anxiété liée aux obsessions, comme se laver les mains, vérifier les choses ou compter.
- **Anxiété intense :** Sentiment de malaise et de détresse si les rituels ne sont pas accomplis.



CAUSE

Les TOC sont souvent causés par un mélange de facteurs génétiques, neurologiques et environnementaux. L'anxiété exacerbe les TOC, créant un cycle où les obsessions augmentent l'anxiété, et les compulsions sont effectuées pour tenter de la réduire, bien que temporairement.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin de sécurité :** Les TOC peuvent symboliser un besoin intense de sécurité et de certitude, en réaction à un monde perçu comme dangereux ou imprévisible.
- **Perfectionnisme et contrôle :** Ils peuvent également refléter un perfectionnisme et un désir de contrôle excessif sur son environnement et ses actions, souvent pour compenser une peur sous-jacente de l'imperfection ou de l'échec.

ASTUCES

ASTUCES

- **Exercice physique** : Pratiquez régulièrement des activités physiques pour réduire l'anxiété globale et améliorer le bien-être mental.
- **Techniques de relaxation** : Utilisez des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, la méditation ou le yoga, pour apaiser le système nerveux.

👉 **RELAXATION PROFONDE ET RAPIDE (STRESS, ANXIÉTÉ, SOMMEIL, TOC...)**

- **Ritualisation constructive** : Créez des rituels positifs et structurants dans votre quotidien, comme des routines de sommeil ou des moments de détente, pour donner un sentiment de contrôle sans compulsion.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion des émotions sous-jacentes** : Explorez les émotions profondes de peur et d'insécurité pour comprendre les déclencheurs des TOC et développer des stratégies de coping plus saines.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

- **Exposition et prévention de la réponse (EPR)** : Avec l'aide d'un thérapeute, pratiquez l'exposition graduelle aux obsessions sans recourir aux compulsions, afin de réduire l'anxiété associée et apprendre à tolérer l'incertitude.

TOUX

RESSENTIS

La toux en tant que symptôme d'anxiété peut se manifester par :

- **Toux sèche** : Une toux persistante sans production de mucus.
- **Sensation de gorge irritée** : Une gêne ou une irritation constante dans la gorge.
- **Tics de toux** : Une envie répétitive de tousser, souvent sans raison apparente.



CAUSE

La toux liée à l'anxiété peut être causée par la tension musculaire dans la gorge et le larynx, une hyperventilation ou un réflexe de toux nerveuse. L'anxiété peut également augmenter la sensibilité des voies respiratoires, provoquant une toux réflexe.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Refus d'expression : La toux peut symboliser une difficulté à exprimer ses pensées ou sentiments, représentant un besoin de communication non satisfait.

Réaction au stress : Elle peut également indiquer une réponse physique à des niveaux élevés de stress ou d'anxiété, où le corps exprime l'inconfort par la toux.

ASTUCES

ASTUCES

- **Hydratation :** Boire beaucoup d'eau pour garder la gorge hydratée et réduire l'irritation.
- **Thé à base de plantes :** Utiliser des infusions comme la camomille ou la menthe poivrée pour apaiser la gorge et réduire l'envie de tousser.
- **Respiration contrôlée :** Pratiquer des exercices de respiration profonde pour réduire l'hyperventilation et la tension dans la gorge.

RESPIRATION CARRÉ

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Expression émotionnelle :** Travailler sur la capacité à exprimer ses émotions et ses besoins. Quand on a du mal à verbaliser ses émotions, la meilleure thérapie est l'écriture. Écrire ses émotions, faire une introspection sur ses ressentis, et sur certaines situations permet de se libérer

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

- **Gestion du stress et de l'anxiété :** Apprendre des techniques de gestion du stress et de l'anxiété, telles que la méditation, le yoga ou la pleine conscience, pour réduire les niveaux d'anxiété globaux et l'impact sur les voies respiratoires.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

TRANSPIRATION

RESSENTIS

La transpiration excessive, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Sueur abondante :**
Transpiration excessive sur tout le corps, y compris les paumes des mains, les aisselles et le front.
- **Sensation de chaleur :**
Impression de chaleur excessive, même dans des environnements frais.
- **Gêne sociale :** Embarras et inconfort dus aux taches de transpiration visibles sur les vêtements.



CAUSE

L'activation du système nerveux sympathique, qui provoque une réponse de fuite ou de combat en réponse au stress. Cela entraîne une augmentation de la transpiration pour réguler la température corporelle en cas de situation stressante.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Réponse de stress :** La transpiration excessive peut refléter une réponse physique au stress émotionnel non résolu.
- **Inconfort émotionnel :** Elle peut également indiquer un malaise émotionnel généralisé, souvent exacerbé par des situations sociales ou stressantes.

ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation :** Pratiquez la respiration profonde et la méditation pour réduire l'activation du système nerveux sympathique.
- **Contrôle de l'humidité :** Utilisez des anti-transpirants ou des poudres absorbantes pour minimiser l'humidité excessive sur la peau.
- **Évitez les déclencheurs :** Limitez la consommation de caféine et d'aliments épicés, qui peuvent augmenter la transpiration.
- **Lavande :** Appliquez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur vos poignets ou votre cou pour ses effets apaisants.
- **Tea Tree et Palmarosa :** Utilisez des huiles essentielles antibactériennes pour réduire les odeurs de transpiration.
- **Sauge :** La sauge est connue pour réduire la transpiration excessive. Vous pouvez la consommer en infusion ou prendre des compléments.
- **Camomille et Valériane :** Ces herbes peuvent aider à calmer le système nerveux et réduire l'anxiété.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress :** Utilisez des techniques de gestion du stress comme la pleine conscience pour réduire les réponses physiologiques au stress.

VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES

- **Affirmation positive :** Utilisez des affirmations pour renforcer la confiance en soi et réduire l'anxiété sociale.
- **Journaling :** Tenez un journal pour exprimer vos émotions et réfléchir sur les situations stressantes.

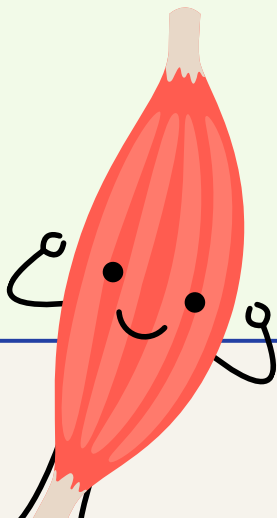
BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

TENSION

RESSENTIS

Les tensions musculaires, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Raideur musculaire :**
Sensation de muscles tendus et contractés.
- **Douleur musculaire :** Maux de tête, douleurs dans le cou, les épaules ou le dos.
- **Sensation de serrement :**
Sentiment de tension ou de serrement dans les muscles.
- **Fatigue musculaire :**
Sensation de lourdeur ou de faiblesse musculaire.
- **Difficulté à se détendre :**
Incapacité à relâcher les muscles, même au repos.
- **Spasmes musculaires :**
Contractions involontaires des muscles.



CAUSE

Les tensions musculaires sont souvent causées par une réponse physiologique à l'anxiété. Lorsque vous êtes anxieux, votre corps peut être en état d'alerte constant, ce qui provoque un resserrement des muscles. Cette tension prolongée peut entraîner des douleurs musculaires et des spasmes.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Contrôle et maîtrise :** Les tensions musculaires peuvent refléter une tentative de contrôle ou de maîtrise sur les émotions.
- **Hypervigilance :** L'anxiété peut amener à une hypervigilance, où le corps est en état d'alerte constant, prêt à réagir à tout moment.

ASTUCES

ASTUCES

- **Relaxation musculaire progressive** : Pratiquez des techniques de relaxation musculaire progressive en contractant et relâchant chaque groupe musculaire.

RELAXATION MUSCULAIRE GUIDÉE - 20 MINUTES

- **Massage thérapeutique** : Faites-vous masser par un ostéopathe ou kinésithérapeute pour détendre les muscles tendus.
- **Étirements** : Faites des étirements doux pour relâcher la tension musculaire.

VIDÉO - ÉTIREMENT POUR LIBÉRER LES TENSIONS - 15 MINUTES

- **Le Bisglycinate de magnésium** : c'est mon complément préféré pour les tensions musculaires et il aide également à calmer votre esprit et à stimuler votre humeur.

MON MAGNESIUM SUPER TOP

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress & de l'anxiété** : Adoptez des stratégies de gestion du stress et de l'anxiété comme la méditation, la respiration profonde et la pleine conscience.

VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES

- **Exercices de relaxation** : Pratiquez régulièrement des exercices de relaxation pour réduire l'anxiété et les tensions musculaires.

CLICK - 5 MINUTES POUR SE DÉTENDRE

 **MÉDITATION POUR GÉRER LES DOULEURS** - *Méditation longue (30 minutes) mais super efficace !*

TREMBLEMENTS

RESSENTIS

Les tremblements, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Mouvements involontaires** : Secousses ou tremblements des mains, des jambes ou d'autres parties du corps.
- **Sensation de faiblesse** : Sentiment de manque de contrôle sur les muscles.
- **Accélération du rythme cardiaque** : Réaction physiologique due à l'anxiété.
- **Augmentation de la transpiration** : Transpiration excessive associée aux tremblements.
- **Difficulté à effectuer des tâches précises** : Comme écrire ou tenir des objets.



CAUSE

Les tremblements sont souvent déclenchés par une réponse de stress ou d'anxiété dans le corps. Lorsque vous êtes anxieux, le système nerveux sympathique est activé, ce qui peut provoquer des tremblements involontaires, et une sensation de perte de contrôle de son corps.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Stress et tension accumulés** : Les tremblements peuvent refléter une accumulation de stress émotionnel et physique.
- **Besoin de contrôle** : Besoin de contrôler les réactions physiques en réponse au stress.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration profonde** : Pratiquez la respiration abdominale pour calmer le système nerveux et réduire les tremblements.

RESPIRATION CARRÉ

- **Techniques de relaxation** : Comme la méditation, le yoga ou le Tai Chi, qui peuvent aider à détendre les muscles.

VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES

- **Réduire la consommation de stimulants** : Comme la caféine, qui peut aggraver les tremblements.
- **Le Bisglycinate de magnésium** : c'est mon complément préféré pour les tensions musculaires et il aide également à calmer votre esprit et à stimuler votre humeur.

MON MAGNESIUM SUPER TOP

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'anxiété** : Adoptez des techniques de gestion du stress comme la planification, l'organisation et la gestion du temps pour réduire les sources de stress.
- **Expression de ses émotions** : Parlez à un ami, à un membre de la famille ou écrivez vos émotions pour exprimer vos sentiments et vos préoccupations.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

PROBLÈMES DE VESSIE

RESSENTIS

Les problèmes de vessie liés à l'anxiété peuvent se manifester de différentes manières, notamment :

- **Besoin fréquent d'uriner**
- **Sensation de vessie pleine même après avoir uriné**
- **Difficulté à uriner**
- **Fuites urinaires**
- **Sensation de brûlure en urinant**

On peut ressentir une tension musculaire dans la région pelvienne et des changements dans le fonctionnement normal de la vessie.



CAUSE

Les problèmes de vessie dus à l'anxiété sont souvent causés par une hyperactivité du système nerveux sympathique, qui est activé en réponse au stress et à l'anxiété.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Hyperactivité du système nerveux sympathique :

L'anxiété chronique peut augmenter l'activité du système nerveux sympathique, provoquant une augmentation de la fréquence urinaire et des difficultés à contrôler la vessie.

Réaction au stress

émotionnel : Les problèmes de vessie peuvent être une réaction physiologique au stress émotionnel non résolu.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la relaxation musculaire :** Techniques de relaxation comme la respiration profonde et la méditation pour réduire la tension musculaire pelvienne.

👉 **VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 10 MINUTES**

👉 **VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES**

- **Gestion de l'hydratation :** Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée pour maintenir une hydratation adéquate et éviter la concentration de l'urine.
- **Exercices de renforcement du plancher pelvien :** Pratiquez des exercices de Kegel pour renforcer les muscles du plancher pelvien et améliorer le contrôle de la vessie.

👉 **VIDÉO - 3 EXERCICES POUR RENFORCER VOTRE PÉRINÉE**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Identification des déclencheurs d'anxiété :** Identifiez les situations et les pensées qui déclenchent votre anxiété, en particulier celles liées à la vessie.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

VERTIGES

RESSENTIS

Les vertiges, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Sensations de rotation :**
Impression que l'environnement tourne autour de soi, souvent accompagnée de nausées.
- **Perte d'équilibre :**
Difficulté à rester stable, sentiment de vacillement ou de bascule.
- **Étourdissements :**
Sensation de tête légère ou de flou, pouvant mener à une vision trouble.
- **Faiblesse :** Sentiment de faiblesse généralisée, accompagnée de palpitations ou de sueurs froides.
- Une peur intense de faire un malaise.

CAUSE

L'anxiété chronique peut affecter le système nerveux et perturber le flux sanguin vers le cerveau, ce qui peut entraîner des vertiges. Les niveaux élevés de stress peuvent aussi provoquer une hyperventilation, réduisant la quantité de dioxyde de carbone dans le sang et causant ainsi des sensations de vertige. Les réactions de peur et de panique peuvent amplifier ces symptômes, créant un cercle vicieux.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Besoin de sécurité :** Les épisodes de vertige peuvent refléter un besoin inconscient de stabilité et de sécurité, souvent perturbés par des situations anxiogènes.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration profonde** : Pratiquez des exercices de respiration abdominale pour calmer le système nerveux et réduire les sensations de vertige.

👉 **VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 5 MINUTES**

- **Activité physique régulière** : Comme la marche, le yoga ou la natation. L'activité physique aide à libérer des endorphines, qui sont des hormones du bien-être, et à réduire les niveaux de stress.
- **Aromathérapie** : Utilisez des huiles essentielles telles que **la lavande, le bois de santal ou l'ylang-ylang**. Vous pouvez les diffuser dans l'air, les ajouter à un bain chaud ou les appliquer en massage sur les tempes et les poignets.
- **Focalisation visuelle** : Fixez votre regard sur un objet immobile à distance. Cela peut aider à stabiliser votre vision et réduire la sensation de vertige.
- **Le magnésium** : Il joue un rôle important dans la régulation du système nerveux et aide à atténuer la réponse d'angoisse.

👉 **MON MAGNESIUM SUPER TOP**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'anxiété** : Pratiquez des techniques de relaxation telles que la méditation, le yoga ou la visualisation guidée pour réduire les niveaux de stress et d'anxiété, liés aux vertiges.

👉 **CLICK - 5 MINUTES POUR SE DÉTENDRE**

👉 **VIDÉO - YOGA CONTRE LE STRESS & L'ANXIÉTÉ 10 MINUTES**

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

VISION FLOUE

RESSENTIS

Ressentis du symptôme :
L'anxiété peut affecter la vision de diverses manières, souvent temporairement :

- **Vision floue** : Difficulté à voir clairement, comme si un voile flou obscurcissait la vue.
- **Sensations de vertige** : Vision floue accompagnée de vertiges ou de troubles de l'équilibre.
- **Changements de perception** : Sensation que la vision devient irréelle ou déformée.



CAUSE

La vision floue liée à l'anxiété est généralement due à la réponse de "combat ou fuite". L'augmentation des hormones de stress, comme l'adrénaline, peut affecter les muscles des yeux et la circulation sanguine, perturbant ainsi la vision.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Surmenage du système nerveux : L'anxiété met le système nerveux en état d'alerte constant, ce qui peut fatiguer les muscles oculaires et altérer temporairement la vision.

Refus de voir une réalité : La vision floue peut symboliser un refus inconscient de voir ou d'accepter certaines réalités ou situations stressantes dans la vie.

ASTUCES

ASTUCES

- **Pratique de la relaxation oculaire :** Fermez les yeux et pratiquez la technique de palming (frottez vos mains pour les réchauffer puis couvrez vos yeux fermés avec vos paumes sans appuyer, pendant quelques minutes) pour détendre les muscles des yeux.

👉 **VIDÉO - 10 MINUTES POUR Y VOIR PLUS CALIR - 10 MINUTES**

- **Hydratation et pauses visuelles :** Buvez suffisamment d'eau et prenez des pauses fréquentes loin des écrans pour éviter la fatigue oculaire.
- **Exercices de respiration profonde :** La respiration profonde et lente peut aider à réduire le stress et améliorer la circulation sanguine, contribuant ainsi à une vision plus claire.

👉 **VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 10 MINUTES**

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Pratique de la pleine conscience :** Adoptez des techniques de pleine conscience pour rester ancré dans le moment présent et réduire les pensées anxieuses.

👉 **VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES**

👉 **10 MINUTES POUR S'ANCER EN SOI-MÊME ET DANS LE MOMENT PRÉSENT**

- **Écriture expressive :** Tenez un journal pour exprimer et traiter vos peurs et préoccupations liées à la vision et à d'autres aspects de l'anxiété.

👉 **BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ**

VISION EN TUNNEL

RESSENTIS

La vision en tunnel, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Rétrécissement du champ visuel** : Sensation de voir à travers un tube restreint, avec une perte de la perception périphérique.
- **Focus excessif sur un point** : Difficulté à voir clairement autour de soi, avec une concentration excessive sur un objet ou une zone spécifique.
- **Sensation d'isolement visuel** : Impression d'être coupé de l'environnement extérieur, avec une perception réduite de l'espace et des mouvements.



CAUSE

L'activation du système nerveux sympathique, qui prépare le corps à réagir au stress en augmentant la vigilance et en restreignant le champ visuel pour se concentrer sur la menace perçue. Cela peut également résulter d'une hyperventilation ou d'une réponse de combat ou de fuite, où l'attention visuelle est dirigée vers le danger potentiel.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Focalisation sur la menace** : La vision en tunnel reflète souvent une focalisation excessive sur la menace perçue, réduisant ainsi la capacité à voir les aspects positifs de l'environnement.
- **Surcharge sensorielle** : Elle peut représenter une réponse de protection du cerveau contre une surcharge sensorielle, limitant l'entrée d'informations visuelles pour réduire le stress.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration contrôlée** : Pratiquez des exercices de respiration profonde pour stabiliser le rythme cardiaque et réduire l'activation du système nerveux sympathique.

RESPIRATION CARRÉ

- **Exercices de relaxation oculaire** : Effectuez des mouvements oculaires doux, comme suivre lentement votre doigt avec vos yeux, pour détendre les muscles oculaires.

VIDÉO - 10 MINUTES POUR Y VOIR PLUS CALIR - 10 MINUTES

- **Techniques de distraction** : Utilisez des techniques de distraction visuelle, comme regarder autour de vous et nommer les objets, pour élargir progressivement votre champ visuel.

VIDÉO - MÉTHODE 5-4-3-2-1 GUIDÉ - 15 MINUTES

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Méditation de pleine conscience** : Pratiquez la pleine conscience pour vous aider à rester ancré dans le présent et à réduire l'attention excessive sur la menace perçue.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE POUR AMÉLIORER VOTRE VISION - 10 MINUTES

- **Introspection** : Identifiez et modifiez les pensées catastrophiques qui alimentent la perception rétrécie de la réalité.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ

VOITURE ANGOISSE

RESSENTIS

L'anxiété en voiture, en tant que symptôme d'anxiété, se manifeste par :

- **Peur intense** : Crainte extrême de conduire ou de voyager en voiture.
- **Tension musculaire** : Muscles tendus, surtout au niveau du cou, des épaules et du dos.
- **Palpitations** : Battements de cœur rapides ou irréguliers.
- **Sensation de panique** : Sentiment de panique imminent ou d'attaque de panique.

CAUSE

L'anxiété en voiture peut être déclenchée par des expériences passées traumatisantes, comme des accidents de voiture, ou par un sentiment d'insécurité généralisé lors de la conduite.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Perte de contrôle : Sentiment d'impuissance face à l'environnement confiné et à la vitesse, augmentant la peur de ne pas pouvoir réagir en cas d'urgence.

Évitement : Crainte des destinations stressantes ou d'expériences négatives passées liées à la conduite.



ASTUCES

ASTUCES

- **Techniques de relaxation :** Pratiquez la respiration profonde ou la relaxation musculaire progressive pour réduire la tension corporelle.
- **Exposition progressive :** Augmentez progressivement votre exposition à la conduite en commençant par de courts trajets.
- **Écoute de musique apaisante :** Choisissez des morceaux de musique relaxants pour aider à détendre votre esprit pendant la conduite.

MUSIQUE - 432 HZ - POUR CALMER L'ANXIÉTÉ

- **Ventilation froide / CLIM :** Mettez la climatisation au maximum sur votre visage pendant une crise de panique en voiture
Cela permet de stopper la crise en provoquant une sensation de froid qui calme le système nerveux, réduisant ainsi les symptômes physiologiques de l'anxiété

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Renforcement de la sécurité intérieure :** Développez un sentiment de sécurité intérieure en travaillant sur l'estime de soi et la confiance en vos capacités.

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR L'ACCEPTATION DE SOI

- **Techniques de gestion de l'angoisse et du stress :** Apprenez des techniques de gestion de l'angoisse et du stress comme la méditation ou la pleine conscience pour diminuer l'anxiété anticipatoire.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES

VOMISSEMENTS

RESSENTIS

Les vomissements, en tant que symptôme d'anxiété, se manifestent par :

- **Nausées intenses :**
Sensation de malaise dans l'estomac pouvant entraîner des haut-le-cœur.
- **Besoin soudain de vomir :**
Impulsion incontrôlable de vider le contenu de l'estomac.
- **Anxiété accrue :**
Augmentation de la tension et de l'agitation en anticipant ou en vivant des épisodes de vomissements.



CAUSE

L'anxiété chronique peut perturber le système digestif et déclencher une réponse du système nerveux autonome, entraînant des contractions musculaires dans l'estomac et les intestins, ce qui peut conduire aux vomissements. De plus, l'anxiété peut induire une hypersensibilité aux stimuli sensoriels, exacerbant ainsi la réaction du corps.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

- **Expression de l'anxiété :**
Les vomissements peuvent être une manifestation physique de l'anxiété et du stress accumulés, reflétant un besoin de libérer les émotions refoulées.
- **Besoin de contrôle :** Les épisodes de vomissements peuvent représenter un désir inconscient de contrôler ou de soulager les symptômes physiques et émotionnels associés à l'anxiété.

ASTUCES

ASTUCES

- **Respiration profonde :** Pratiquez des exercices de respiration abdominale pour calmer le système nerveux et réduire les sensations de nausée.

VIDÉO - RESPIRATION GUIDÉE - 10 MINUTES

- **Hydratation :** Buvez de l'eau par petites gorgées pour aider à apaiser l'estomac et à éliminer les substances irritantes.
- **Aliments légers :** Consommez des aliments légers et faciles à digérer comme des craquelins, du riz ou des bouillons pour éviter d'aggraver les symptômes.
- **Menthe Poivrée :** Utilisez de l'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes ou en inhalation pour apaiser l'estomac.
- **Gingembre :** Prenez du gingembre frais ou en infusion pour ses propriétés anti-nauséuses.

APPROCHE ÉMOTIONNELLE

- **Gestion du stress et de l'anxiété :** Pratiquez des techniques de relaxation telles que la méditation, le yoga ou la visualisation guidée pour réduire les niveaux de stress et d'anxiété.

VIDEO - MÉDITATION GUIDÉE 10 MINUTES

VIDÉO PLEINE CONSCIENCE - 5MINUTES

BONUS - UTILISES TON CAHIER D'EXERCICES POUR GÉRER TON ANXIÉTÉ