

# Gérer l'Anxiété au Quotidien

## Techniques Pratiques

Guide professionnel par Safa Shili, Psychologue Clinicienne  
Spécialisée en thérapies cognitives et comportementales

### ⚠ Information Importante

Ce guide propose des techniques complémentaires à un suivi professionnel. En cas d'anxiété sévère ou de crises de panique répétées, consultez un psychologue ou votre médecin.

**En cas de crise d'angoisse aiguë :**

- **SAMU : 15**
- **SOS Amitié : 09 72 39 40 50**

## Comprendre l'Anxiété

### Qu'est-ce que l'Anxiété ?

L'anxiété est une **réaction normale** de notre organisme face au stress et aux incertitudes. Elle devient problématique quand elle :

- **Persiste** sans raison objective
- **Interfère** avec le quotidien
- **Provoque** des symptômes physiques gênants
- **Limite** vos activités et relations

## Les Différents Types d'Anxiété

### Anxiété Généralisée

- Inquiétudes excessives sur l'avenir
- Anticipation catastrophique
- Tension musculaire constante
- Fatigue chronique

### Anxiété Sociale

- Peur du jugement des autres
- Évitement des situations sociales
- Rougissements, tremblements en public
- Anticipation négative des interactions

### Anxiété de Performance

- Peur d'échouer ou de décevoir
- Perfectionnisme excessif
- Procrastination par peur de mal faire
- Stress avant examens, entretiens, présentations

### Crises de Panique

- Sensation de mort imminente
- Palpitations cardiaques intenses
- Difficultés respiratoires
- Sueurs, tremblements, nausées

## Techniques de Respiration Immédiate

### 1. Respiration 4-7-8 (Technique d'Urgence)

**Utilisation :** En cas de crise d'anxiété ou de panique

1

**Inspirez par le nez pendant 4 secondes**

2

**Retenez votre souffle pendant 7 secondes**

3

**Expirez par la bouche pendant 8 secondes**

4

**Répétez 3 à 4 cycles**

**Pourquoi ça marche :** Active le système parasympathique qui calme naturellement l'organisme.

### 2. Respiration Abdominale (Technique Quotidienne)

**Utilisation :** Prévention et gestion du stress quotidien

**Position :**

- Allongé(e) ou assis(e) confortablement

- Une main sur la poitrine, une sur le ventre
- Épaules détendues

1

### **Inspirez lentement par le nez (6 secondes)**

Sentez votre ventre se gonfler (pas la poitrine)

2

### **Expirez lentement par la bouche (8 secondes)**

3

### **Pratiquez 10 minutes matin et soir**

## **3. Respiration en Carré (Technique de Concentration)**

**Utilisation :** Retrouver la concentration et le calme

**Visualisation :** Imaginez dessiner un carré avec votre respiration

1

**Inspirez en montant le côté gauche (4 secondes)**

2

**Retenez en traversant le haut (4 secondes)**

3

**Expirez en descendant le côté droit (4 secondes)**

4

**Pause en traversant le bas (4 secondes)**

5

**Répétez 5 à 10 cycles**

## Techniques Cognitives

### 1. Restructuration des Pensées Catastrophiques

#### Identifier les Pensées Automatiques

##### Pensées anxieuses typiques :

- "Et si... ?"
- "Ça va mal se passer"
- "Je n'y arriverai jamais"
- "Tout le monde va me juger"

#### Questionnement Socratique

##### Questions à se poser :

1. **Réalisme** : "Cette pensée est-elle réaliste ?"
2. **Preuves** : "Quelles preuves j'ai pour/contre ?"
3. **Alternatives** : "Y a-t-il une autre façon de voir les choses ?"
4. **Conséquences** : "Que se passerait-il vraiment dans le pire des cas ?"
5. **Action** : "Que puis-je faire concrètement ?"

#### Exemple Pratique

**Situation** : Présentation orale au travail

**Pensée anxieuse** : "Je vais me ridiculiser devant tout le monde"

##### Restructuration :

- **Réaliste ?** "J'ai déjà fait des présentations correctes"
- **Preuves contre ?** "Mes collègues sont bienveillants, je connais mon sujet"
- **Alternative ?** "Je peux faire quelques erreurs et ça restera professionnel"

- **Pire cas ?** "Au pire, je bégaye un peu mais je finis ma présentation"
- **Action ?** "Je peux me préparer et prévoir des notes"

## 2. Technique du STOP

**Utilisation :** Arrêter le cycle des ruminations

1

### **STOP**

Dites mentalement "STOP !" quand vous remarquez l'anxiété

2

### **RESPIREZ**

Prenez 3 respirations profondes

3

### **OBSERVEZ**

Qu'est-ce qui se passe dans votre corps et votre tête ?

4

### **CHOISISSEZ**

Quelle action constructive pouvez-vous faire maintenant ?

## 3. Planification des Inquiétudes

**Principe :** Donner un temps limité aux inquiétudes

1

**Fixez un "temps d'inquiétude" de 15 minutes par jour**

2

**Notez vos soucis dans un carnet quand ils arrivent**

3

**Reportez-les au moment prévu**

"J'y penserai à 18h"

4

**Pendant le temps d'inquiétude :**

- Examinez chaque souci
- Distinguez ce qui dépend de vous ou non
- Planifiez des actions concrètes
- Laissez partir ce qui ne dépend pas de vous





## Techniques de Mindfulness

### 1. Méditation de Pleine Conscience (5 minutes)

**Position :** Assis(e) confortablement, dos droit

1

**Fermez les yeux ou fixez un point au sol**

2

**Concentrez-vous sur votre respiration naturelle**

3

**Observez les sensations sans les juger**

4

**Quand l'esprit divague :**

- Remarquez gentiment la distraction
- Revenez à la respiration sans vous critiquer

5

**Terminez en ouvrant lentement les yeux**

## **2. Balayage Corporel (Body Scan)**

**Utilisation :** Détente profonde et reconnexion au corps

1

**Allongez-vous confortablement**

2

**Portez attention à chaque partie du corps successivement**

3

**Observez les sensations sans chercher à les changer**

4

**Respirez dans chaque zone tendue**

5

**Progressez lentement des orteils au sommet du crâne**

## **3. Ancrage Sensoriel 5-4-3-2-1**

**Utilisation :** Sortir d'une crise d'anxiété, revenir au présent

**Identifiez autour de vous :**

5 choses que vous VOYEZ

4 choses que vous ENTENDEZ

3 choses que vous TOUCHEZ

2 choses que vous SENTEZ (odorat)

1 chose que vous GOÛTEZ

**Pourquoi ça marche :** Reconnecte au présent et sort du cycle des pensées anxieuses.

## Programme Quotidien Anti-Anxiété

### Routine Matinale (15 minutes)

#### Réveil en douceur

**6h30 - 6h40**

- Éviter de consulter le téléphone immédiatement
- 3 respirations profondes encore au lit
- Étirements doux

#### Hydratation et intention

**6h40 - 6h45**

- Grand verre d'eau
- Définir une intention positive pour la journée
- "Aujourd'hui, je choisis la sérénité"

### Pauses Dans la Journée

#### Micro-méditation (2 minutes)

**10h00**

- Respiration consciente
- Observation des sensations corporelles

#### Pause active (5 minutes)

**14h00**

- Marche ou étirements
- Sortir à l'extérieur si possible

### **Transition (3 minutes)**

**17h00**

- Respiration 4-7-8
- Évacuation du stress de la journée

### **Routine Soirée (20 minutes)**

#### **Planification du lendemain**

**19h00**

- Éviter l'anxiété d'anticipation
- Préparer ce qui peut l'être

#### **Gratitude et bilan**

**21h00**

- 3 éléments positifs de la journée
- 1 apprentissage ou fierté personnelle

#### **Préparation au sommeil**

**21h30**

- Rituel de coucher anti-anxiété

## Techniques Naturelles Complémentaires

### Phytothérapie (Plantes Médicinales)

#### Tisanes Apaisantes

##### Camomille :

- Propriétés calmantes et digestives
- 2 à 3 tasses par jour

##### Passiflore :

- Anxiété et troubles du sommeil
- En infusion le soir

##### Mélisse :

- Stress et agitation
- Effet rafraîchissant

### Huiles Essentielles (avec précautions)

##### Lavande vraie :

- 2 gouttes sur l'oreiller
- Massage des tempes diluée

##### Bergamote :

- Diffusion 15 minutes
- Effet anti-dépresseur léger

⚠ **Précautions** : Toujours diluer, éviter pendant la grossesse, tester l'allergie

## Alimentation Anti-Anxiété

### Aliments Favorables

- **Magnésium** : Amandes, épinards, chocolat noir
- **Oméga-3** : Poissons gras, noix, graines de lin
- **Tryptophane** : Banane, dinde, œufs
- **Vitamines B** : Légumes verts, légumineuses

### Aliments à Limiter

- **Caféine** excessive (max 2 cafés/jour)
- **Sucre raffiné** (pics et chutes de glycémie)
- **Alcool** (effet rebond anxiogène)
- **Aliments transformés** riches en additifs



## Quand Consulter un Professionnel

### Signaux d'Alarme

#### Consultez rapidement si :

- **Crises de panique** répétées (plus de 2 par semaine)
- **Évitement** de situations importantes (travail, relations)
- **Symptômes physiques** persistants sans cause médicale
- **Consommation** d'alcool ou substances pour gérer l'anxiété
- **Pensées suicidaires** même passagères
- **Impact important** sur le quotidien depuis plus de 2 semaines

### Anxiété Légère

#### Techniques recommandées :

- Exercices de respiration quotidiens
- Activité physique régulière
- Techniques de relaxation

### Anxiété Modérée

#### Accompagnement conseillé :

- Consultation psychologique
- Thérapie cognitive et comportementale
- Techniques de ce guide en complément



## Anxiété Sévère

### Prise en charge nécessaire :

- Consultation immédiate
- Évaluation médico-psychologique
- Traitement spécialisé

## Types d'Accompagnement

### Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)

- **Efficacité prouvée** pour les troubles anxieux
- **Approche** concrète et orientée solutions
- **Durée** généralement 15 à 25 séances

### EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

- **Efficace** pour les traumatismes et phobies
- **Traitement** des souvenirs traumatisants
- **Complément** possible aux autres thérapies


### Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

- **Programme** de 8 semaines de méditation
- **Approche** basée sur la pleine conscience
- **Prévention** des rechutes anxieuses

## **Contacts et Ressources**

### **Cabinet de Psychologie - Safa Shili**


#### **Consultation :**

 7 Rue du Quatrième Zouave  
93110 Rosny-sous-Bois

#### **Prise de rendez-vous :**

 06 51 68 74 30  
contact@safa-shili-psychologue.fr

#### **Horaires :**

-  • Lundi : 14h00-21h00  
• Mardi à Vendredi : 11h00-13h00 et 14h00-21h00  
• Samedi : 09h00-17h00

 **Première consultation gratuite (15 min)**

### **Lignes d'Écoute et Soutien**

 **SOS Amitié : 09 72 39 40 50 (24h/24)**

 **Suicide Écoute : 01 45 39 40 00 (24h/24)**

 **Fil Santé Jeunes : 0800 235 236 (gratuit)**



**SOS Dépression : 08 92 70 12 38**

## Applications Mobiles Recommandées

### Gratuites :

- **Respirelax** (cohérence cardiaque)
- **Insight Timer** (méditations gratuites)
- **Sanvello** (gestion anxiété)

### Payantes :

- **Petit BamBou** (méditation française)
- **Calm** (méditation et sommeil)
- **Headspace** (mindfulness)

## ✨ Message Final

### Votre Chemin Vers la Sérénité

L'anxiété n'est pas une fatalité. Avec les bonnes techniques et un accompagnement adapté, il est possible de retrouver la sérénité et de développer une meilleure qualité de vie.

### Points Clés à Retenir

1. **L'anxiété se soigne** avec des techniques éprouvées
2. **La pratique régulière** est plus efficace que l'intervention ponctuelle
3. **Chaque personne** trouve ses techniques préférées
4. **L'accompagnement professionnel** accélère les progrès
5. **Vous avez le droit** de vous sentir mieux

## Premiers Pas

1. **Choisissez** 2-3 techniques qui vous parlent
2. **Pratiquez** régulièrement pendant 2 semaines
3. **Observez** les changements sans jugement
4. **Ajustez** selon vos besoins et préférences
5. **N'hésitez pas** à demander de l'aide professionnelle

**Votre bien-être est une priorité. Prenez soin de vous.**

## Safa Shili

*Psychologue Clinicienne*

*Spécialisée en thérapies cognitives et comportementales*

*Ce guide est destiné à l'usage personnel. Conservez-le et consultez-le selon vos besoins.*

*N'hésitez pas à le partager avec vos proches qui pourraient en bénéficier.*