



# Huit techniques pour faire baisser l'anxiété

Par  
Nadia Hamam

Mis à jour le 02/03/2022 à 16:34



Partager

Bonne nouvelle : il est possible d'enrayer les mécanismes du stress excessif et des épisodes anxieux. Exercices flash, changement de regard sur soi, lifestyle spécial bonne humeur... Notre boîte à outils validée par les pros.

Selon un sondage IFOP mené en octobre 2021 pour la fondation AÉSIO, 74% des Français estiment que le bien-être mental est un enjeu de santé prioritaire.

19% jugent leur état de santé mentale moyen ou mauvais et 28%, que la crise sanitaire a aggravé les choses. Prennent-ils soin de leur psychisme pour autant ? 32% disent avoir toujours quelque chose de plus important à faire, 31% avancent qu'ils manquent de temps et 24% qu'ils n'ont pas le réflexe.

C'est grave, Docteur ? "Les consultations psy sont de plus en plus saturées ; certains troubles anxieux ou situations de détresse émotionnelle intense nécessitent de consulter un professionnel de santé", confirme le docteur David Gourion, auteur d'*Anti-Stress, la méthode simple pour soigner l'anxiété et la dépression* (Marabout).

"Toutefois, l'avancée des neurosciences et celle des thérapies comportementales et cognitives, autorisent l'espoir". D'après le médecin psychiatre et docteur en neurosciences, de nombreuses personnes déprimées entretiennent la croyance que rien ne peut les aider.

"Or, non seulement elles ne sont pas seules, mais elles disposent de nouveaux outils simples et efficaces", se réjouit le soignant. Il s'agit à la fois de dédramatiser les choses et d'expérimenter ces techniques accessibles. "Chacun.e choisira ensuite les siennes car il n'y a pas de recette magique qui marche sur tout le monde", évoque David Gourion. Stress, anxiété ou angoisse ?

Première étape pour apprivoiser notre santé psychique : clarifier les notions de stress, d'anxiété, d'angoisse. Nous cohabitons tou.te.s avec ces émotions désagréables qui conjuguent à différents degrés des symptômes physiques (accélération du rythme cardiaque, respiration contrariée, tensions, sueurs, tremblements, étourdissements, mains moites) et des pensées anxieuses (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes,



craintes).

Le stress est un "état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque" nous dit le *Larousse*. Nervosité, sentiment d'être sous tension permanente... quand il est subi de manière chronique, il fait le lit de l'anxiété, un **état dominé par un sentiment d'insécurité diffus**, inexplicable.

Un cran au-dessus, l'angoisse déclenche un vécu douloureux, une impression de gouffre sans fond. Elle s'exprime régulièrement sous forme de crises.  
Programmer son cerveau pour réguler le stress

Seconde étape : David Gourion invite à installer de nouvelles manières de réguler le stress. "Notre cerveau est une machine à créer des pensées, comme notre peau produit de la transpiration. La question n'est pas d'éradiquer celles qui sont négatives – elles sont naturelles -, mais d'améliorer le processus de leur régulation", avance le psychiatre.

"La vraie différence entre l'anxieux et le non anxieux, c'est la façon de traiter les pensées négatives". Le premier reste focalisé dessus, les transforme en ruminations. L'autre fait preuve de plus de fluidité face à elles. Il les laissera passer comme un nuage dans le ciel de son paysage mental.

Elles seront équilibrées dans le flux constant des pensées, notamment les positives. La bonne stratégie pour fluidifier ce "flow" : installer un programme de réduction du stress à notre mesure, en testant les outils pour identifier ceux qui marchent le mieux sur nous. Respiration, neurosciences, méditation, activité physique, phytothérapie... Hop, hop, hop !

Nos techniques pour diminuer son anxiété ?

- **Respiration SOS : 4-7-8**

En une trentaine d'années, plus de 13 000 études scientifiques ont montré l'efficacité de la cohérence cardiaque, ou la respiration selon la méthode du 365 (3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes).

Bon à savoir : la fréquence idéale varie d'une personne à l'autre ; elle se situe généralement entre 3 et 7 respirations par minute lors de cet exercice (la fréquence respiratoire moyenne inconsciente, sans concentration particulière oscille entre 12 et 20 bpm, ndlr). Des applications pour smartphone comme The Breathing App ou HRV4Biofeedback aident à découvrir notre rythme.

Il existe des dizaines d'**exercices de méditation axés sur la respiration**, avec des effets qui diffèrent selon notre objectif. Cette technique proposée par le Dr Steven Laureys dans son carnet d'exercices de méditation *Méditer avec le Dr Laureys* (Odile Jacob) est très puissante pour mieux dormir, maîtriser l'anxiété et contrôler d'éventuelles crises de panique.

Choisissez un endroit apaisant et installez-vous dans une posture assise confortable. Inspirez calmement pendant 4 temps tout en sentant votre diaphragme se détendre et votre ventre se gonfler. Gardez le dos bien droit. Posez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine pour bien sentir vos mouvements respiratoires.

Retenez votre respiration pendant 7 temps. Vos pensées s'égareront ou les émotions affluent ? C'est normal ! Restez centrés sur votre souffle et votre décompte.

Expirez calmement et lentement en comptant jusqu'à 8. Répéter le cycle 7 fois où réglez votre minuteur sur 4 min.

Le conseil du Dr Laureys : soyez indulgent.e envers vous si vous n'y parvenez pas du premier coup. L'exercice devient facile avec la pratique. Il peut aussi être réalisé sans bloquer ni retenir le souffle après l'inspiration. Il suffit alors de suivre la cadence 4-6 ou 5-7, plus accessibles.

