



Méthodes pour soulager l'anxiété et la panique

Certaines stratégies de défense à adopter sur le moment peuvent vous aider à gérer les pensées anxieuses et les sentiments d'angoisse. Voici quelques méthodes à essayer pour découvrir celles qui fonctionnent le mieux pour vous.



Tenir un journal

Verbaliser vos émotions peut être très utile pour comprendre ce que vous traversez et retrouver votre calme. Vous pouvez choisir l'approche qui vous convient le mieux : en écrivant dans un carnet en papier, en vous envoyant un e-mail, en enregistrant un message vocal pour vous-même, etc. Ces notes vous permettront par la suite d'évaluer vos expériences et vos réactions, afin d'identifier les facteurs de déclenchement potentiels.



Exercices de respiration

Les exercices de respiration peuvent vous aider à retrouver votre calme sur le moment, mais aussi à vous détendre au moment du coucher ou quand vous avez besoin d'une pause. Il existe de nombreuses variantes des exercices de respiration, mais la plupart consistent à inspirer, retenir votre respiration et expirer en suivant un modèle spécifique.

Dans la trousse à outils de ce mois-ci, vous trouverez deux vidéos d'exercices de respiration :

- La technique de respiration 4-7-8 vous invite à inspirer lentement par le nez en comptant jusqu'à 4, à retenir votre respiration en comptant jusqu'à 7, puis à expirer en comptant jusqu'à 8.
- La technique de respiration en 4 étapes est inspirée des pratiques du yoga. En comptant à chaque fois jusqu'à 4, vous allez inspirer, retenir votre respiration, expirer puis bloquer encore votre respiration.

Ces deux techniques sont largement utilisées pour surmonter une anxiété sur le moment et cultiver votre calme de façon générale. Elles activent votre système nerveux parasympathique, ce qui contribue à ralentir la fréquence cardiaque et faire baisser la tension sanguine. Cela améliore également la digestion et d'autres fonctions vitales essentielles. Ces techniques peuvent contribuer à améliorer votre résilience et votre bien-être général à long terme.



Recadrer les pensées néfastes

Lorsque vous êtes troublé(e) ou inquiet(e), certaines pensées négatives peuvent aggraver votre état. Dans les situations difficiles, il peut être utile d'envisager d'autres possibilités et perspectives, plus positives notamment. Une bonne façon de pratiquer ce recadrage consiste à vous poser des questions comme :

- Pourquoi cela m'inquiète-t-il autant ?
- Si l'un(e) de mes proches se trouvait dans cette situation, que lui dirais-je ?
- Quels sont les faits qui remettent en cause ces pensées inutiles ?

Ce processus de recadrage peut aussi vous aider à retrouver votre calme en vous distrayant du moment et en réorientant votre attention vers l'auto-évaluation et la résolution des problèmes. Cela peut vous rendre un sentiment de contrôle et d'autonomie, et donc vous aider à devenir plus optimiste.

Avec de l'entraînement, la pensée positive peut devenir partie intégrante de votre vie et contribuer à améliorer votre santé mentale et émotionnelle ainsi que votre bien-être. Voici un guide étape par étape pour vous aider à recadrer les pensées néfastes. Posez-vous la question :

1. Pourquoi suis-je stressé(e) et/ou ai-je des pensées anxieuses ? Que s'est-il passé ?

2. Quelles sont les pensées négatives que j'ai ?

3. Qu'est-ce que ces pensées me font ressentir ?

4. Quelles sont les preuves qui étayent ces pensées inutiles ?

5. Quels sont les éléments qui remettent en cause ces pensées inutiles ?

6. Sur la base des faits, quelle est la manière la plus utile, la plus réaliste et/ou la plus équilibrée d'envisager la question ?

Ensuite, respirez profondément, imprégnez-vous de ces autres perspectives et prenez le temps de vous stabiliser.



Bougez

L'activité physique est, de façon générale, un bon moyen de réduire le stress, de se détendre et de favoriser sa santé et son bien-être à long terme. Comme le degré de forme physique, les capacités et les centres d'intérêt varient beaucoup d'une personne à l'autre, il est important de trouver l'approche qui vous convient le mieux.

Bouger peut aussi vous aider à libérer la tension et à retrouver votre concentration pour calmer les pensées anxieuses et le sentiment d'anxiété sur le moment, y compris si vous traversez une crise d'angoisse.



Comment demander de l'aide

Si vous êtes habitué(e) par des pensées anxieuses, ou si vos sentiments d'anxiété sont de plus difficiles à gérer et représentent un obstacle dans votre vie quotidienne, consultez un professionnel de santé pour obtenir de l'aide. Il peut vous aider à comprendre l'origine de votre anxiété et à prendre des mesures pour la surmonter.

Sources

Anxiety and Depression Association of America, « Exercise for Stress and Anxiety. » Consulté le 15 avril 2024.

Cleveland Clinic, « Box Breathing Benefits and Techniques. » Publié le 16 août 2021.

Cleveland Clinic, « How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise. » Publié le 5 septembre 2022.

HealthDirect, « Anxiety. » Revu en septembre 2022.

Mayo Clinic, « Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. » Publié le 21 novembre 2023.

Mind, « What is a panic attack? » Publié en février 2021.

NHS, « Anxiety, fear and panic. » Revu le 17 janvier 2023.

NHS, « Breathing exercises for stress. » Revu le 15 août 2022.

NHS, « Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters. » Consulté le 15 avril 2024.

Optum Wellbeing, « Apprenez à modifier vos modes de pensée pour réduire le stress et l'anxiété. » Publié en décembre 2023.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés.

WF13433129 144068-032024