

# MAITRISER SON ANXIETE

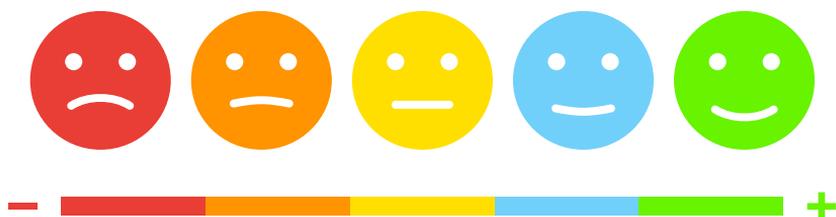


UN E-BOOK PROPOSE PAR

LE COQUELICOT COACHING

**Votre vie est ponctuée d'émotions**, de sentiments qui sont tantôt agréables, tantôt difficiles à vivre.

Il nous arrive à tous d'éprouver des palpitations, des maux de tête, des sensations d'étouffement, de suer à grosses gouttes, d'avoir des difficultés à nous concentrer ou encore de nous inquiéter. Il nous arrive aussi à tous de vivre de l'inconfort la veille d'un examen lors d'entretiens de sélection, d'épreuves sélectives... Ou encore, lors d'un changement important qui arrive dans notre vie (l'arrivée d'un enfant, un changement d'emploi...) ou lors d'évènements qui nous paraissent menaçants pour notre équilibre et notre bien-être (deuil, séparation...).



Ces sources de stress sont **liées à des évènements précis** et deviendront souvent des souvenirs.

Il peut s'agir d'**anxiété contextualisée** ; ceci est un mécanisme d'adaptation naturel qui participe à la survie de la personne. À petite dose, l'anxiété nous protège, mais dès qu'elle commence à prendre toute la place, elle nous rend prisonnier de nous-même.

Comment repérer les premiers signes de l'anxiété ? Comment ne pas la laisser vous envahir et occuper tout l'espace de votre vie ? Comment réussir à en faire une alliée et non votre pire ennemie ? Comment reconnaître le message qu'elle porte et ce sur quoi elle vous avertit ? Quelle est son intention ? Quel message porte-t-elle ? Qu'a-t-elle à vous dire ?

L'anxiété, si elle est comprise peut devenir un **véritable atout**, pour cela nous allons apprendre à décoder son message, souvent bienveillant, afin qu'elle ne devienne pas le monstre que nous redoutons tous tant et qui paralyse notre vie.



## DEFINITION DE L'ANXIETE

L'anxiété est une émotion souvent ressentie comme désagréable qui correspond à l'attente plus ou moins consciente d'un danger ou d'un problème à venir. L'anxiété est un **phénomène normal**, présent chez tous les individus. Elle peut cependant prendre un caractère excessif et pathologique dans différentes situations : on parlera alors de **troubles anxieux**.

## ROLE DE L'ANXIETE

L'anxiété s'avère être un **phénomène utile** quand elle attire l'attention sur des dangers réels ou des situations à risque : le souci, l'inquiétude. Elle permet alors de prendre des précautions pour éviter ces risques. Cependant, elle doit être dosée, car trop peu d'anxiété peut parfois mettre en danger et trop d'anxiété peut, à l'inverse, l'inhiber et l'épuiser.

## PERSONNALITE ANXIEUSE

Parfois, l'anxiété n'est plus seulement réactionnelle face à des difficultés quotidiennes, mais devient un trait de personnalité, une façon d'être : la personne a alors une vision du monde marquée par l'anxiété, prévoyant toujours le pire, de manière consciente ou inconsciente.

Ainsi, les personnalités anxieuses sont dans l'**anticipation constante** : « que va-t-il se passer ensuite ? ». Ces personnes ont tendance à toujours penser que le pire peut advenir et finissent par s'entourer d'un maximum de précaution pour éviter les difficultés auxquelles elles ont songé. Le moindre évènement quotidien peut ainsi devenir une affaire compliquée.



## QU'EST CE QUI INQUIETE LES ANXIEUX

Tous les problèmes importants ou non du quotidien peuvent être amplifiés et inquiéter la personne anxieuse.

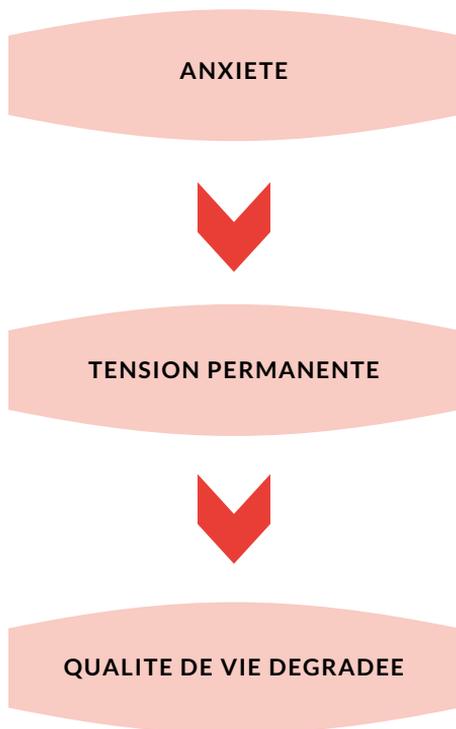
Parmi ces évènements du quotidien, sources d'anxiété, il y a les tous évènements incontrôlables ou imprévisibles comme les retards dans les transports, les préoccupations sur l'avenir, l'absence d'un collègue de travail et la surcharge de travail à absorber, les pépins de santé ou encore des évènements plus anodins tels qu'une mauvaise note de son enfant à l'école...

## PERSONNALITE ANXIEUSE

Être anxieux engendre le plus souvent des **difficultés de fonctionnement** qui vont d'une gêne ponctuelle à un désordre pathologique sévère.

**Être anxieux n'a pas que des désavantages.** En faisant preuve d'hypervigilance à tout ce qui peut mal se passer, et en prenant de nombreuses précautions, la personne anxieuse peut se montrer plus performante dans certains domaines. Un employeur aura d'ailleurs tendance à s'appuyer plus facilement sur un collaborateur anxieux, toujours soucieux de bien faire et plus enclin à anticiper les problèmes...

Mais les anxieux paient cher ces efforts constants par une tension quasi-permanente souvent source d'une dégradation de leur qualité de vie. C'est notamment le cas lorsque l'anxiété devient pathologique.



# OUTIL POUR LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ

Je vous propose, ici, un petit atelier qui pourra vous aider à entrer en contact avec votre anxiété et à **dialoguer** avec elle. Elle a probablement des choses à vous dire et, en l'écoutant, vous pourrez apprendre quel est son besoin.

Ce que je vous propose, c'est une petite expérience à faire en utilisant selon votre envie des poupées russes, des marionnettes, des Playmobil ou encore des dessins.

## MATÉRIEL

*(Choisissez ce qui vous parle, en veillant à utiliser, si possible, au moins 4 matières différentes)*

- Crayons de couleurs,
- Pastels
- Feutres
- Peintures
- Colle à pistolet
- Agrafes
- Fil de cuivre
- Plumes
- Strass
- Papier A3 ou A4
- Différentes matières : tissus pierre sable feuilles mortes grain de sable, bout de bois, bâtons de récupération plastique de récupération, rouleau de papier toilette ....

*Et ingrédient des plus importants : votre imagination et votre créativité !*

# 1

## REPRESENTER L'ANXIETE

Dans un premier temps, il vous sera demandé de vous représenter l'anxiété.

- Quelle forme a-t-elle ?
- Quelle couleur a-t-elle ?
- Quelle densité a-t-elle ?
- Quelle voix a-t-elle ?
- Quelle taille a-t-elle ?
- Où se manifeste-t-elle dans votre corps ?
- Que vous dit-elle ?
- Quel message a-t-elle pour vous ?
- Quand est ce qu'elle vous le dit ? Tout le temps, ou à certaines occasions ?

**Laissez venir tout ce qui vient et notez-le.**

Puis, donnez-lui un nom. Pardi, faut bien que cette locatrice en vous soit identifiée, non ?!

# 2

## CREER L'ANXIETE

Dans un second temps, créez-là.

A partir de marionnettes, ou encore des poupées russes, de feuilles de papier vierge, ou de pierres, vous pouvez choisir de réaliser un collage, de peindre ou encore de dessiner. Ajoutez ce que vous souhaitez, en fonction de ce que vous vous représentez d'elle.

Vous pouvez aussi dessiner, ou encore peindre l'anxiété.

N'hésitez pas à la mettre en scène, à lui donner vie. **Ne vous ne censurez pas.**

Une fois cette étape finie, prenez du recul, observez votre œuvre sous tous ses angles. **Prenez votre temps.**

# 3

## DISCUTER AVEC ELLE

Dans un troisième temps, prenez le temps de discuter avec elle.

Demandez-lui qui l'envoie ? Pourquoi on l'envoie ? Quel est son message ? Qu'a-t-elle à vous dire ? Depuis quand ? Comment se sent elle ? Et de quoi a-t-elle besoin ? C'est très important de lui poser cette question !

# 4

## ECRIRE

Dans un quatrième temps,  
*Pratiquez l'écriture intuitive. Couchez sur le papier vos ressentis du moment.*

# 5

## TRANSFORMER VOTRE CREATION

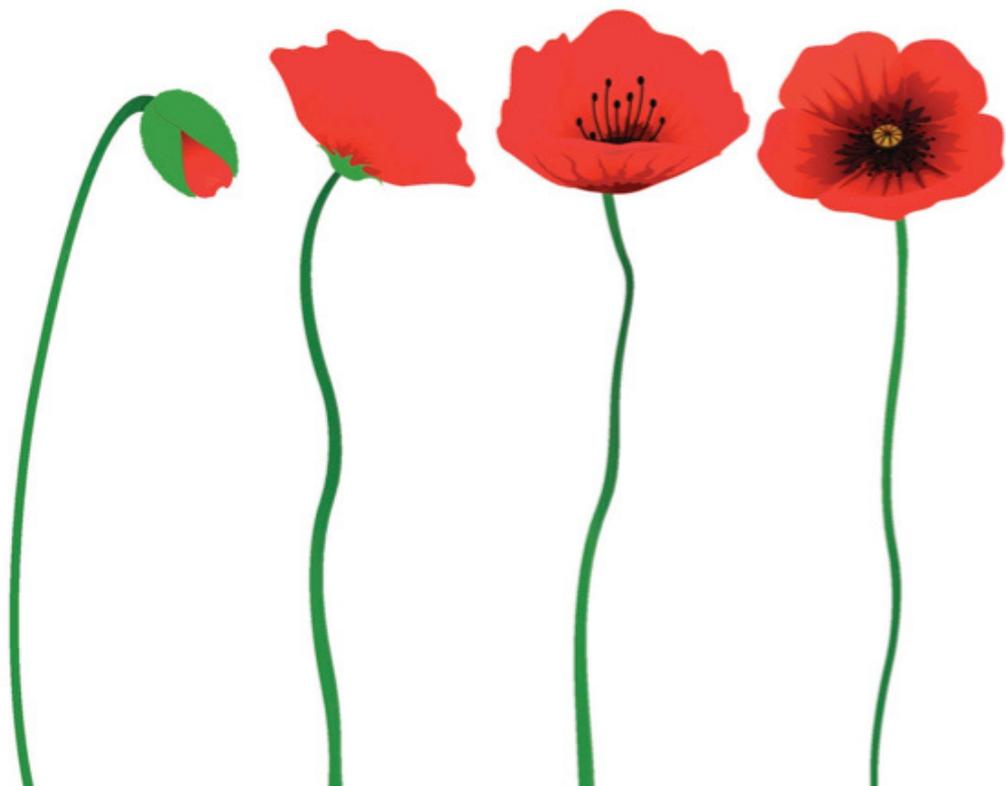
Dans un cinquième temps, transformez votre première création, en lui apportant ce dont elle a besoin pour se sentir mieux. Vous saurez exactement quoi faire et quoi dire. Faites-vous confiance, laissez venir ce qui vient sans essayer de trop réfléchir. **Votre intuition ne ment jamais.**



***Nisrine Kannouf, art-thérapeute, coach de vie et consultante en entreprise.***

*Je vous accompagne dans les problématiques qui sont les vôtres et vous aide à trouver les clés pour y faire face, retrouver votre juste place et votre pouvoir personnel.*

*N'hésitez pas à me contacter directement sur Facebook ou sur mon site web si vous voulez qu'on en discute ensemble.*



*Nisrine Kannouf*

**LE COQUELICOT**

**45, ROUTE DE LUXEMBOURG 57100 MANOM**

**TEL: +33 7 69 89 60 24**

**EMAIL: [INFO@LECOQUELICOT.NET](mailto:INFO@LECOQUELICOT.NET) SITE:**

**[WWW.LECOQUELICOT.NET](http://WWW.LECOQUELICOT.NET)**