

Comment faire : Mieux comprendre l'anxiété

Tout le monde a des sentiments d'anxiété à un moment ou à un autre de sa vie. L'anxiété est une émotion normale et c'est la façon dont votre cerveau réagit au stress ou vous avertit d'un danger potentiel à venir. Par exemple, vous pouvez vous sentir inquiet ou anxieux avant un entretien d'embauche, une présentation ou au moment de prendre une décision importante. Une anxiété occasionnelle est normale. L'anxiété n'est pas normale lorsqu'elle dure pendant de longues périodes.

L'anxiété présente de nombreux symptômes psychologiques et physiologiques - dont beaucoup peuvent être accablants. Comme l'anxiété est liée à l'anticipation d'une menace, le corps se prépare à un moment de combat ou de fuite. Les réponses comprennent : pupilles dilatées, bouche sèche, augmentation du rythme cardiaque, ralentissement du système digestif, tension musculaire. Les symptômes physiques de l'anxiété peuvent être effrayants, ce qui peut alors vous rendre encore plus anxieux.

Lorsque les sentiments d'anxiété deviennent constants, envahissants et affectent vos relations avec votre famille et vos amis ou votre façon d'étudier, il est important de privilégier les techniques d'auto-assistance ou de demander de l'aide à un professionnel le plus rapidement possible.

Ai-je des symptômes d'anxiété ?

- Passez-vous de longues périodes de votre journée à vous inquiéter ?
- Vous sentez-vous nerveux, mal à l'aise ou sur les nerfs ?
- Avez-vous souvent des sensations physiques désagréables comme des « papillons » dans l'estomac, des vertiges, un essoufflement et des tensions musculaires ?
- Avez-vous du mal à vous détendre ou à vous déconnecter ?

Signes et symptômes courants de l'anxiété

Physique	Sentiment	Pensée	Comportemental
Resserrement de la poitrine/douleur à la poitrine	Dépassé	« Je ne peux pas me contrôler »	Évitement des situations et des tâches
Muscles tendus / douleurs musculaires	Peur / effroi – quelque chose de mal va arriver	« Je deviens fou »	Difficulté à prendre des décisions
Palpitations cardiaques	Tendu / crispé	« Les personnes vont me juger »	Faible concentration
Agité / sur les nerfs	Irritable / brusque / manque de patience	« Je ne peux pas faire face »	Dépendance à l'alcool/drogues
Essoufflement / respiration rapide	Panique	« Quelque chose de mal va arriver »	Comportement compulsif

Quelles sont les causes de l'anxiété ?

Les personnes peuvent de sentir anxieuses pour de nombreuses raisons :

Psychologique	Social	Biologique
Pensées négatives à propos de soi, des autres et du monde	Intimidation / harcèlement	Antécédents personnels d'anxiété
Les premières expériences de vie	Stress au travail / charge importante	Antécédents familiaux d'anxiété
Apprentissage d'un comportement anxieux de la part des autres	Problèmes relationnels et familiaux	Maladie / blessure physique
	Difficultés financières	
	Prendre soin d'une personne malade	
	Décès d'un proche	

Uni – Soutien Psychologique

Service confidentiel et gratuit
En ligne / en personne

Prendre un rendez-vous

[Enregistrement pour les nouveaux visiteurs](#)

[Connexion pour les personnes déjà enregistrées](#)

Stratégies de gestion de l'anxiété

Il existe de nombreuses stratégies qui peuvent vous aider à gérer votre anxiété.

Il vous faudra peut-être un certain temps pour trouver ce qui vous convient. Si votre anxiété est difficile à gérer, **veuillez chercher un soutien professionnel**.

1. Un mode de vie sain

Soyez actif, mangez bien, dormez bien, passez du temps avec vos amis et votre famille, prenez le temps de faire des activités que vous aimez, passez du temps dans la nature.

2. Respiration lente et profonde

Lorsque vous devenez anxieux, votre respiration devient plus rapide et moins profonde. Vous pouvez calmer votre rythme cardiaque en pratiquant l'exercice respiratoire suivant :

1. Inspirez profondément par le nez jusqu'au ventre
2. Attendez un instant
3. Expirez lentement par les lèvres pincées, comme si vous souffliez à travers une paille
4. Lorsque vous expirez, laissez vos épaules se détendre
5. Répétez 5 fois

3. Relâchement de la tension

Un symptôme physique de l'anxiété est la tension musculaire. Utilisez l'exercice suivant pour libérer la tension du corps

Debout ou allongé, fermez les yeux, écoutez votre corps, prenez 1 profonde expiration

1. Respirez profondément
2. Formez un poing avec vos mains
3. Retenez votre souffle et contractez tous vos muscles
4. Lorsque vous ne pouvez plus retenir votre respiration, ouvrez les mains et expirez fortement avec l'exclamation « HA ! »
5. Faites cela 3 fois, avec des pauses entre les deux

4. Méditation

L'anxiété est liée à un terrible événement futur. Rester dans le moment présent peut aider à vous ramener là où vous êtes. Consultez les [Méditations Guidées](#)

5. Apprenez à connaître votre anxiété

Tenez un journal - notez quand votre anxiété est au mieux - et au pire. Recherchez des schémas et prenez des mesures proactives pour gérer votre anxiété.

6. Soyez sympa avec vous-même

N'oubliez pas que vous n'êtes pas défini par votre anxiété. Vous n'êtes pas faible. Vous n'êtes pas inférieur. Accordez-vous la même gentillesse et les mêmes soins que vous donneriez à un bon ami. Voir le [Dr Kristen Neff](#)

7. Remettez en question votre discours

Ce que vous pensez, ressentez et faites lorsque vous êtes anxieux contribue souvent à votre niveau d'anxiété. L'anxiété peut vous amener à surestimer le danger d'une situation et à sous-estimer votre capacité à le gérer. Essayez le court exercice ci-dessous pour voir comment vos pensées, vos sentiments, vos comportements et les sensations de votre corps sont tous liés et peuvent s'influencer mutuellement.

Les moyens de gérer l'anxiété

Situation

Décrivez votre situation : Où vous étiez, avec qui vous étiez et ce qui se passait
 Ex. j'étais à une réunion de travail avec un groupe de personnes que je ne connaissais pas très bien

Vos pensées :
 ex. « Je n'aurai personne à qui parler »

Comment votre corps s'est senti :
 Ex. transpiration, tremblements, vertiges

Vos sentiments :
 Ex. seul, effrayé, gêné

Ce que vous avez fait :
 Ex. Je suis resté dans ma chambre

! En cas de doute, parlez à un membre de votre famille, un ami, un collègue. Pour un soutien professionnel, vous pouvez envoyer un email à [l'équipe de Soutien Psychologique de l'Université](#) ou consulter l'annuaire des psychologues externes disponible sur SLP.lu

Uni – Soutien Psychologique
 Service confidentiel et gratuit
 En ligne / En personne

Prendre un rendez-vous
[Enregistrement pour les nouveaux visiteurs](#)
[Connexion pour les personnes déjà enregistrées](#)