

# DE L'ANXIÉTÉ A LA SERENITÉ

**Les 7 clés pour en finir avec le  
stress**



**Olivia Mystille**

# COMMENT PASSER DE L'ANXIÉTÉ À LA SERENITE

## 7 CLÉS POUR RETROUVER LA ZEN ATTITUDE

---

Je te livre aujourd'hui un bout de ma vie, de mon parcours et surtout cette descente dans la spirale infernale du burnout mais surtout car le but est que ce soit un récit positif, je souhaite te présenter les techniques qui m'ont aidé à remonter et à retrouver la **Zen Attitude**. Si cela a marché pour moi, pourquoi pas pour toi ???



## QUAND J'AI COMPRIS QUE CE N'ÉTAIT PAS JUSTE UN PEU DE STRESS

Je travaillais à l'époque dans une entreprise en tant qu'assistante commerciale. J'aimais mon boulot, les journées qui ne se ressemblent pas, le contact avec les clients, les nouveaux challenges. Je vivais pour mon job. Les promesses d'augmentation et de promotion me faisaient avancer, la 20aine, pleine d'ambitions, de rage de vaincre, de motivations et de rêves ...

Mais à force de vivre pour son job, on s'oublie... on n'écoute pas son entourage, ni même son corps qui nous alerte sans cesse.

## **DU SIMPLE MAL DE TÊTE À LA CRISE DE TÉTANIE**

On met les maux de tête, de ventre sur le compte de la fatigue ou des régulations hormonales (pour nous les femmes). Alors on dit que ça passera, au pire on prend un « doliprane » et c'est reparti. On ne montre aucun signe de faiblesse de peur de ne pas être pris au sérieux surtout en début de carrière.

Puis les maux de tête deviennent des migraines qui ne sont plus soulagées par une simple aspirine... et viennent alors les vertiges, les sciatiques à répétitions, les bouffées de chaleur, la boule au ventre qui nous paralysent certains jours...

Et un soir de décembre, je suis seule dans la boîte pour la fermeture. Tout est calme, la nuit est tombée, pas un chat dans les rues de la ville... et me voilà prise de vertiges violents au point d'en vomir, les palpitations et les sueurs froides s'en mêlent. Je suis prise de tremblements et mes membres supérieurs se crispent, je ne peux plus les bouger, je me sens paralysée. J'ai l'impression que c'est la fin, je me sens partir ... Je ne sais pas quelle force m'a traversée à ce moment-là, je n'en ai aucun souvenir mais je réussis à appeler mon mari qui vient me chercher de toute urgence et me ramène à la maison. Je ne souhaite pas aller aux urgences, assez tête de mule dans mon genre. Je m'endors. Et le lendemain comme si de rien était me revoilà au travail... Complètement inconsciente me direz-vous ? Certainement à ce moment de ma vie.

## **LE STRESS A UNE MEMOIRE**

Cet épisode me fait réfléchir et j'ai peur ... à chaque montée d'émotions me voilà prise d'une peur incontrôlable. Peur de revivre cette atroce crise de panique, peur d'avoir une maladie quelconque, peur de ne plus pouvoir gérer les émotions comme il se doit. Et c'est tout à fait ce qu'il m'arrive les jours et les semaines qui suivent. Chaque montée de stress (même le bon stress) me ramène à cette sensation de panique qui s'est ancrée dans mes cellules.

A partir de ce jour, je me suis rendue compte que le stress a une mémoire ou plutôt que le cerveau enregistre le stress et ses conséquences physiologiques et psychologiques. Car à chaque montée de stress même autre que professionnelle, ou à chaque émotion forte je suis replongée dans ce stress post-traumatique... N'ayons pas peur des mots.

C'est alors que le diagnostic tombe et que mon médecin, parce que j'ai bien fini par consulter, m'annonce :

« Olivia, tu fais un burnout. Il va falloir prendre du recul, te reposer et penser à toi. »



Euh ... ok.

Le burnout, oui j'en avais entendu vaguement parlé. Mais comme peut-être bon nombre de personnes, je voyais ça dans les grandes entreprises, les start-ups... pour les personnes avec de grandes responsabilités. Et bien **NON**. Nous pouvons tous être touchés par cet épuisement professionnel.

*Pour en savoir plus sur le burnout, voir sources en fin de cet e-book.*

## REMONTER LA PENTE



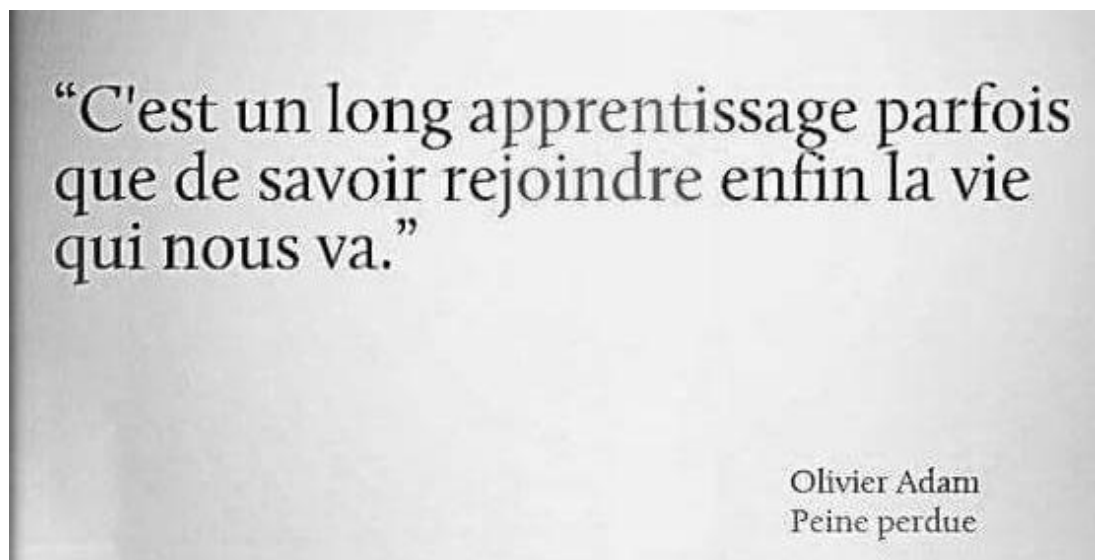
Par où commencer ? Il faut se reconstruire, il faut revoir ses objectifs, il faut se refaire confiance, refaire confiance en l'autre, il faut avancer...

J'ai « profité » d'une pause professionnelle pour me remettre en question et pour trouver **LA** solution. Il était hors de question de m'apitoyer sur mon sort et hors de

question que cet épisode fâcheux ne revienne me hanter. Alors il a fallu lire, lire beaucoup, me former aussi, et faire un travail sur moi-même.

### LES 7 CLÉS QUI M'ONT AIDÉ À ME RELEVER :

Je te résume en 7 points les techniques qui ont réussi à me faire sortir de cette tornade et avouons-le à faire de moi ce que je suis aujourd'hui. Une fille bien dans ses baskets et qui avance sans peur ni regret.



## 1 Je réapprends à respirer

Pourquoi réapprendre à respirer ? Tout simplement parce qu'en grandissant et surtout avec notre rythme de vie et notre façon de vivre, nous perdons notre respiration naturelle. **La respiration abdominale.**

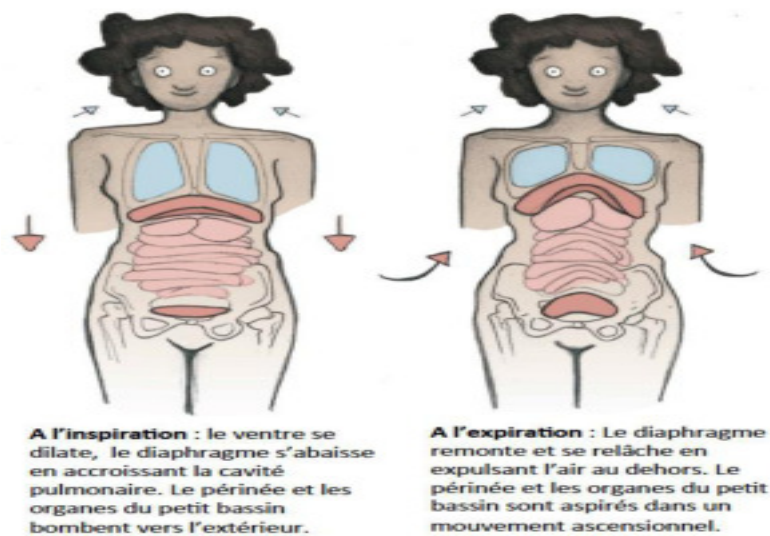
Si tu le peux, prends le temps d'observer un bébé ou même un chat en train de dormir... observe le mouvement abdominal pendant sa respiration. Ce mouvement doux, régulier mais profond est comme une vague. Maintenant, si je te demande d'observer un adulte, surtout s'il a une tendance à être stressé, nerveux ou anxieux, tu pourras facilement remarquer que c'est le haut du corps qui a tendance à bouger. Peut-être même que c'est ton cas, peut-être que ta respiration est thoracique voire même scapulaire (au niveau des clavicules).

**Le stress, notre mode de vie, l'image que l'on veut donner à l'autre ... tous ces facteurs modifient inconsciemment notre respiration.**

## Quel est la conséquence d'une « mauvaise » respiration ?

Lorsque nous n'utilisons pas cette respiration abdominale, le diaphragme ne joue plus son rôle de régulation et nous sommes privés d'une bonne partie de nos possibilités physiques et psychiques.

Le diaphragme est l'un des muscles les plus importants de notre corps. Il est appelé également le muscle des émotions. C'est le diaphragme qui régule nos émotions, notre énergie dans le corps. Son mouvement, actionné par la respiration abdominale, masse les organes digestifs.



### Exercice pratique :

*Commence par expirer pour vider vos poumons...*

*Puis inspire par le nez profondément en gonflant le ventre ...*

*En expirant ton ventre se dégonfle et reviens dans sa position initiale.*

Faire une série de 3 respirations abdominales. Et essaye d'utiliser cette respiration le plus souvent possible. Si tu n'y arrives pas du premier coup, pas de panique. Tout comme un sportif qui doit entraîner ses muscles, la respiration abdominale deviendra plus facile avec l'entraînement. Le diaphragme retrouvera son rôle petit à petit.

## 2 Je suis plein de gratitude



Qu'est-ce que la gratitude ? Au-delà du simple merci de politesse, la gratitude a une résonance beaucoup plus profonde. La gratitude est définie comme « être reconnaissant pour un service ou un bienfait reçu » (Larousse). On éprouve de la gratitude lorsque l'on reçoit quelque chose d'exceptionnel : une promotion, la guérison, un cadeau tant attendu... mais ne pouvons-nous pas éprouver ce profond sentiment de reconnaissance pour les simples choses de la vie ?

Pratiquer la gratitude quotidiennement en toute conscience a un bienfait sur notre santé en général.

### Comment ça marche et comment faire ?

La gratitude nous pousse à centrer notre attention sur les choses positives de notre vie, de notre entourage et la détourne du négatif, du manque. Comme le souligne Robert Emmons, professeur en psychologie : « pratique la gratitude détourne l'attention du moi, la dirige davantage vers les autres et ce qu'ils nous procurent ».

Rien de plus déstressant que de lever notre regard de son nombril pour s'intéresser profondément à l'autre et au monde qui nous entoure.

En pratique, comment faire ?

Je vous donne un exercice tout simple :

*Prendre un temps chaque jour pour te remémorer les points positifs de la journée. Par exemple, en fin de journée, fais la liste de 5 choses pour lesquelles tu as de la gratitude. Tu peux même en faire un petit « carnet de gratitude » qui t'aideras en cas de blues... Cela ne dure que quelques minutes.*

*Commençons dès maintenant :*

⇒ *Je suis reconnaissant et plein de gratitude aujourd'hui pour :*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Le cœur rempli à présent de sentiment positif et de gratitude, nous voilà gonflé à bloc pour continuer...

### 3 Je prends le temps de ...





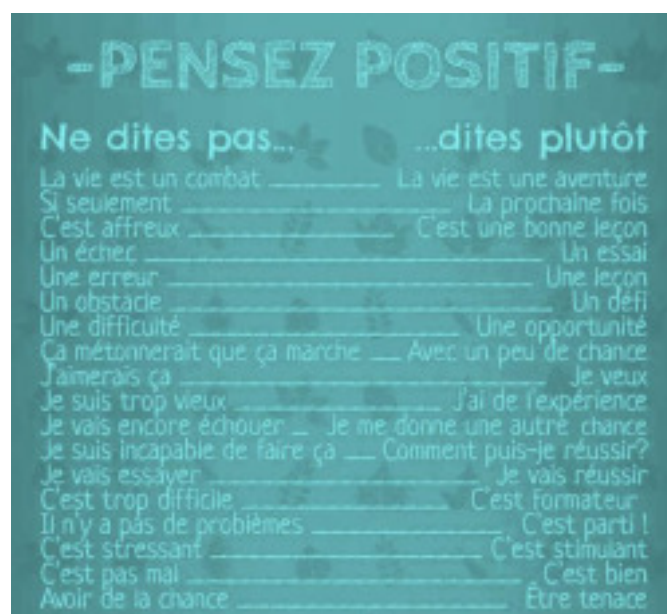
Les journées s'enchainent vite, nous cumulons de multiples taches que ce soit à la maison, au travail et autre et on essaie tant bien que mal de tout gérer en même temps mais pas facile du tout n'est-ce pas ? Et lorsqu'on se retrouve débordé, saturé, on a l'impression que rien avance, on se sent incapable et inefficace... Mais c'est lorsqu'on essaie de tout gérer et de tout faire en même temps qu'on perd pieds et que les erreurs s'accumulent.

A vouloir tout faire, on ne fait rien ! Ou en tout cas, on fait mal !

*Aujourd'hui, je prends le temps de ...*

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## 4 Je change ma façon de parler



Notre parole est une baguette magique ! On ne se rend pas toujours compte du pouvoir qu'ont les mots sur les autres mais aussi sur soi.

Si nos paroles, et j'irai même plus loin nos pensées, sont toujours négatives alors nous attirerons le négatif.

N'as-tu pas déjà remarqué que lorsqu'il t'arrive une petite tuile le matin, genre renverser sa tasse de café ou ne pas entendre le réveil ... alors on se dit « la journée commence mal... ça va être dur aujourd'hui ! » Et bizarrement c'est bien ce qu'il se passe. On cumule les boulettes et les mauvais coups du sort !

Alors l'expérience que je te propose aujourd'hui c'est de modifier ton langage mais aussi tes pensées. On évite le négatif, et on évite de se juger et de juger l'autre.

Exemple :

*« Je suis trop nul, je n'y arriverai jamais ! » => « ok, je vais réessayer, ce n'est peut-être pas la bonne méthode »*

Je suis sûre que ta journée foisonne de pensées à modifier.

## 5 Je fais confiance à mes sens ...

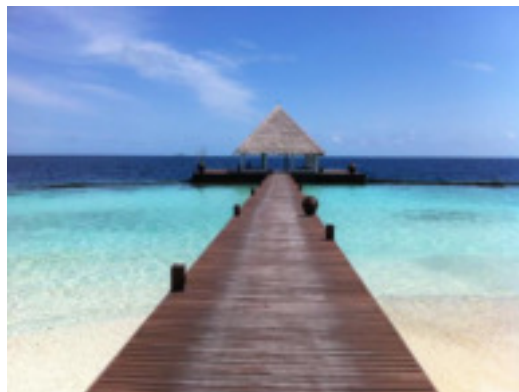


Les sens ont une importance capitale pour notre bien-être. Il suffit de savoir les utiliser à juste titre. Chaque personne est différente et nous sommes tous plus ou moins à l'aise avec tel ou tel sens. Certains auront un odorat développé, d'autres

détestent être touchés, ou encore certains ont une ouïe fine. Bref, du moment que tu sais quel est ton ou quels sont tes sens « fétiches » alors sert en comme atout.

- **L'ouïe** : créer une playlist qui te relaxe, écouter ton livre audio préféré ou enregistrer la voix de ton/ta cher(e) et tendre.
- **L'odorat** : parfumer un linge que tu emporteras avec toi (tel un enfant qui a un doudou avec l'odeur de sa maman), utiliser des huiles essentielles au pouvoir relaxant et diffusez-les (huile essentielle de lavande par exemple).
- **La vue** : rien de tel que des photos de tes proches, ou portes des couleurs qui t'apaisent. Un simple fond d'écran de téléphone avec une photo apaisante.
- **Le toucher** : si tu ne peux pas faire un gros câlin à ton enfant ou à ton/ta cher(e) et tendre dans l'immédiat, utilises des matières qui te réconfortent. On en revient à la peluche préférée du tout-petit mais l'adulte aussi a besoin de ses repères en cas de « crise ».
- **Le goût** : un petit bout de chocolat noir ou autre douceur qui donne du baume au cœur ? soit ... prévois ton petit encas anti-stress.

## 6 Je créé mon lieu ressource



Il est important de faire travailler son imaginaire, ou encore de visualiser comme on l'entend aussi. Le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire.

Pour te donner une idée, lorsque tu fais un cauchemar tu te réveilles en sursaut, tout transpirant, le rythme cardiaque qui s'est accéléré... et pourtant ce n'était qu'un rêve, que de l'imaginaire ... Et bien, le cerveau fait la même chose pour le positif.

Essayez 2 secondes ...

*Fermes les yeux ... concentre-toi sur l'image d'une personne que tu aimes particulièrement ou sur un endroit dans lequel tu te sens en sécurité, en paix ... Prends le temps de voir une image nette dans ta tête. Observes les couleurs qui t'entourent, les formes... et observes ensuite tes émotions... ton rythme cardiaque... peut-être même qu'un léger sourire s'est posé sur tes lèvres...*

Voici le pouvoir de la pensée et de la visualisation.

*Lorsque tu te sens stressé ou que tu sais qu'une situation stressante est sur le point d'arriver alors fermes les yeux... concentres-toi sur ta respiration puis visualises sur ton écran mental une image « ressource », une image qui représente le calme, la sérénité, la sécurité. Imprègnes-toi de cette image et des émotions qui s'y rattachent.*

## **7 J'écoute mon corps**



Cela peut paraître étrange comme technique mais OUI, le corps nous parle ! Il a tellement de chose à dire.

Dans le tourbillon du quotidien, on oublie, on fait taire ou même on n'entend pas les messages du corps.

Tu sais ? Ces petites douleurs régulières qui nous semblent si anodines : migraines, lombalgies, brulures d'estomac, crampes et autre...

Ces émotions qui nous traversent et que l'on refoule au plus profond : on ne pleure pas en public c'est une faiblesse, sauter de joie au bureau ? On va me prendre pour une folle !

Tous ces messages sont importants, c'est la manière qu'à ton corps pour communiquer avec ton cerveau.

Si, à ces messages on n'y prête pas attention alors ces messages seront de plus en plus virulents jusqu'à ce que tu veuilles bien écouter et agir.

*Exemple : la petite douleur à l'estomac, se transformera probablement en remontées acides qui elle-même deviendra un ulcère ...*

Comment écouter son corps ?

Il nous faut rester bien connecter à notre corps. Ecoutes chaque message, chaque petite douleur qui te semble revenir un peu trop souvent.

Bien sur la méditation est une très bonne façon pour se recentrer.

**Exercice :**

*Installes toi dans la position de ton choix, assis en tailleur, allongé, ou restes debout ... et fermes les yeux ... prends une grande inspiration et expire le plus longtemps et doucement possible... fais le vide en toi ... écoute ta respiration ... écoute tes battements cardiaques ... écoutes ... les messages de ton corps ... Peut être qu'il n'y a rien ... alors tant mieux... juste reste dans l'observation de ce qui est ... sans porter de jugement... sans chercher à mettre une justification sur ces messages ... juste écoute ... reste dans cet instant présent.*

Il ne s'agit pas de devenir hypocondriaque mais juste de prendre le temps de s'arrêter et d'écouter. Juste prendre le temps d'être présent et conscient que nous ne sommes pas qu'un cerveau mais un corps physique et énergétique avec des émotions, des tensions, parfois des douleurs, parfois des maladies. Juste comprendre que nous sommes un tout et que nous ne pouvons pas juste rester dans le mental. Nous ne pouvons pas demander à notre tête de lâcher-prise,

d'arrêter de ruminer et ressasser si notre corps physique lui est sous tension perpétuelle ou si notre corps énergétique, qu'on y croit ou pas, ne soit pas aligné.

## **Pour conclure :**

Cela peut paraître facile mais pourtant je suis la preuve vivante que cela fonctionne. Nous avons tous nos petites techniques anti-stress mais parfois cela ne suffit plus... On a besoin de ce petit plus, cette petite technique qui fera toute la différence.

Je voulais cet e-book simple et rapide. Pour plus d'informations sur ma gestion du stress, de l'anxiété et des émotions et si tu veux avoir d'autres astuces je te conseille de me rejoindre sur mon blog : [www.instantpresentparolivia.com](http://www.instantpresentparolivia.com)

Il va de soi, que l'hygiène de vie va de pair avec les techniques abordées (sport, alimentation variée, sommeil réparateur...) Tout ces points seront abordés dans un livre plus approfondi.

### **Sources :**

[https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement\\_professionnel\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement_professionnel_pm)

<https://instantpresentparolivia.com>

### **Biblio :**

- « 3 kiffs par jour » de Florence Servan-Schreiber
- « L'intelligence du corps » de Debbie Shapiro
- « Le pouvoir du moment présent » d'Eckhart Tolle
- « Respirez pour mieux vivre » de Sandra et Olivier Stettler
- « Ma bible des huiles essentielles » de Danièle Festy