



BOÎTE À OUTILS POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ



Florence Bierlaire

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Booster son énergie émotionnelle:

- La méditation
- Avoir un carnet de gratitude où l'on remercie le vie pour ce que l'on a ;-) ou encore écrire 3 bonnes choses qui sont arrivées dans la journée.
- Faire la liste de ses petites victoires: tous ces moments difficiles qui ont déjà été surmontés... preuve de la force que vous avez!
- Faire la liste de 20 moments heureux et déterminer les éléments qui font qu'à vos yeux ce sont des moments heureux. Ensuite, voyez comment réinjecter ces éléments dans votre vie.
- Écouter de la musique qui donne envie de danser, se constituer une playlist qui déménage.
- Faire de la cohérence cardiaque (applications nombreuses sur smartphone): 3 fois 5 minutes par jour pour lutter contre l'anxiété, 6 fois si la tendance est phobique.
- Lire des livres inspirants.
- Côtayer des personnes positives et dynamiques.
- S'entourer de citations inspirantes.



Booster son énergie physique:

- Adopter une bonne posture: on se redresse, on redresse la tête et on détend les épaules ! Go!
- Travailler sa respiration (cohérence cardiaque)
- Le sport
- La marche
- Méditation
- La danse
- Yoga, Taï chi...
- EFT

La régularité vaut mieux que la quantité ! Le mouvement appelle le mouvement

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Avoir une bonne énergie mentale

Apprendre à relativiser

- Mettre un élastique à son poignet durant quelques jours: à chaque fois que l'on se surprend à avoir une pensée négative ou critique envers soi-même, claquer l'élastique sur la peau.
- Dire à cette petite voix négative: Ta gueule ! 😏
- Se poser la question: « Est-ce que cette pensée nourrit mon bien-être? », « Est-ce que cette pensée est utile? » Non? Passez à autre chose. Éventuellement notez ces questions sur votre Gsm et programmez des rappels à l'ordre :-)
- Se poser la question: « Quelle est la pire des choses qui pourrait arriver? », et si ça arrive, qu'est-ce que cela engendrera de pire chez moi, et ensuite, et ensuite???? ...Aller le plus loin possible dans le processus.
- S'acheter une boîte ou un grand bocal: à chaque fois que vous angoissez à l'avance sur quelque chose, le noter sur un bout de papier, mettre ce papier dans la boîte ou le bocal et vérifier tous les mois ce qui s'est réellement passé: Le pire a-t-il eu lieu?
- Se demander ce qu'en dirait: Le boucher, le journaliste de mode, le député, le policier, l'enfant sage, le moine, l'institutrice, le médecin, l'avocate, le général, le gagnant du lotto, l'africain polygame, le cadre supérieur, le poète, l'africain parisien, le chinois du XI siècle, le biologiste, l'astronome, l'agriculteur, le ministre du yémen, le mafieux, le clochard, l'hypocrite, la jeune fille amoureuse, le jeune homme amoureux, l'éleveur de bovins anglais, un martien de passage, un homme du néolithique, Jules César, Pablo Picasso, François Mitterand, votre compagnon, un ennemi, le diable, votre mère.....Moi dans 10 ans ?
- Démarrer sa journée avec cette phrase: « Avec cette réalité-là que rien n'est parfait et que la sécurité absolue n'existe pas, qu'est-ce que je peux faire de bon pour moi? »
- Tout ce sur quoi on porte son attention grandit: sur quoi voulez-vous porter votre attention? Les choses désagréables ou les bonnes choses de votre vie?

TOUT EST POSSIBLE.BE

Travail sur les croyances

- Face aux croyances limitantes que l'on peut avoir ou à nos craintes, se poser les 4 questions suivantes pour chacune d'elles:
(Inspiré de Byron Katie)

« En quoi ai-je la preuve absolue que c'est vrai ou qu'il en sera toujours ainsi? »



Ou si c'est une peur:

« Est-ce que je suis réellement en danger là maintenant? », « Qu'est-ce qui me le prouve? »

« Quand je pense cela..comment je me sens, comment je me comporte? »

« Sans cette croyance: comment je me sentirais, comment je me comporterais? »

« Il y a-t-il une bonne raison de garder cette croyance? »...Et peut-être que oui, peut-être qu'elle vous protège d'autre chose?

Autre exercice:

Reprenez votre liste de croyances négatives... limitez-vous à 10 pour l'exercice

a) Répétez à voix haute ces 10 pensées limitantes

Ex :

« *Je suis incapable de réussir quoi de ce soit* »
« *De toutes façons c'est foutu* »

b) Transformez chacune des phrases en « et si... » (à partir de là, la formulation se doit d'être positive)

Ex :

« *Et si j'étais capable de réussir quelque chose !* »
« *Et si c'était réalisable !* »

Répétez les 10 « et si... »

c) Même chose en commençant par « j'ai envie »

Ex :

« *J'ai envie de réussir quelque chose* »
« *J'ai envie que ce soit réalisable* »

Répétez les 10 « j'ai envie... »

d) Idem avec « je choisis »

Ex :

« *Je choisis de réussir...* »
« *Je choisis que ce soit réalisable* »

Répétez les 10 « je choisis. »

e) En commençant par « j'ai de plus en plus facile »

Ex :

« *J'ai de plus en plus facile à réussir quelque chose* »
« *J'ai de plus en plus facile à rendre les choses réalisables* »

Répétez les 10 « j'ai de plus en plus facile »

TOUT EST POSSIBLE.BE

Liste de questions magiques:

- Qu'est-ce qui se joue?
- Qu'est-ce qui ne me convient pas dans cette situation?
- Dans quel contexte ces émotions désagréables m'arrivent-elles ? Avec qui?
- Est-ce que certaines de mes relations alimentent mon mal-être?
- Quels comportements ai-je besoin de mettre en place pour que ce soit autrement?
- Quelles sont les croyances que j'ai qui alimentent le problème ?
- Qu'est-ce que je veux atteindre?
- Qu'est-ce qui est important pour moi?
- Est-ce que je veux réellement ce que je crois désirer?
- Qui j'ai envie d'être comme personne?
- Comment j'ai envie que l'on se souvienne de moi?
- Quel est le meilleur moyen pour moi de me poser, de me ressourcer? Quelle action je peux mettre en place pour introduire ce temps dans ma vie?
- Qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation?
- Comment cette situation peut-elle me faire grandir?

Energétivore / Energétiphile:

Tenez un petit carnet et faites un petit bilan chaque soir :

Quelles sont les activités, personnes, choses accomplies qui ont relancé votre énergie?

Quelles sont les activités, personnes, choses accomplies qui ont bouffé votre énergie?

Et voyez ce que vous pouvez rectifier ;-)



TOUT EST POSSIBLE.BE

Avoir une liste d'affirmations à se répéter:

Ex:

- « Quoi qu'il arrive, j'ai la force de le surmonter »
- « J'ouvre les yeux sur ce que j'ai et le chemin déjà parcouru »
- « Je me connecte à ce qui est bon pour moi »
- « Je me comporte avec moi-même comme j'aimerais que mon meilleur ami le fasse »
- « Je suis assez »
- « Je suis maître de mes émotions »
- (...)

Rappelez-vous:

- Tel que l'on est on mérite d'être aimé.
- Tel que l'on est on mérite de s'aimer.
- Tel que l'on est on est une belle personne.

**JUST
BE**

Conclusion:

*Attention, c'est par la pratique qu'on maîtrise!
Inutile d'espérer que la magie opère en une seule fois!
Mais sans action, c'est sûr, il ne se passera rien! Ce n'est pas en faisant plus de la même chose qu'on obtient des résultats différents.
Choisissez l'un ou l'autre outil et commencez à appliquer avec persévérance. La régularité vaut mieux que la quantité.
Ne soyez pas victime de la vie mais ne la vivez pas non plus comme un combat ; vivez là comme un jeu. La souffrance vient du fait que l'on court à la recherche de l'introuvable et que l'on veut à tout prix fuir l'inévitable.*

Florence,

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Florence Bierlaire

Psychothérapeute

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne - ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à

Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be



