

Fiche exercice

ORGANISER SON HYGIÈNE ET SON CADRE DE VIE



Faire reculer son anxiété/stress suppose aussi de prendre soin de soi.
Plusieurs conseils peuvent être donnés :

- **Diminuer sa consommation de caféine.** La caféine, présente dans le café bien sûr, mais aussi dans le thé, les boissons de type Coca-Cola, certains « fortifiants », etc. peut, chez les personnes sensibles, faciliter les sensations d'anxiété.
- **Pratiquer une activité physique régulière.** Pas forcément un sport de manière intensive, si vous n'en avez pas l'âge ou le goût, mais des activités régulières comme la marche, la natation ou le vélo d'appartement.
- **Dans la mesure du possible, essayer de diminuer les facteurs de stress dans la vie quotidienne.** Ce n'est pas toujours facile, car il y a des stressseurs que l'on ne peut pas vraiment contrôler. Mais on peut essayer d'y réfléchir. Par exemple, si on se sent toujours bousculé le matin lorsque toute la famille se met en marche pour la journée, on peut se lever un peu plus tôt pour avoir le temps de faire quelques mouvements de gym et de respiration lente, le temps de déjeuner tranquillement, de parler un peu avec ses enfants au lieu de ne faire que leur donner des ordres, etc.
- **S'accorder des temps de repos dans la journée.** Beaucoup de personnes qui souffrent d'anxiété généralisée volent d'une activité à l'autre, comme l'oiseau vole de branche en branche, sans prendre le temps de souffler un peu, de respirer tranquillement, de faire une petite pause dans leur travail...
- **Pratiquer une méthode de relaxation.** Elle permet de diminuer les symptômes physiques liés à l'hyperactivité du système nerveux autonome, dit « sympathique », toujours retrouvée chez les anxieux
- **Pratiquer une méthode de méditation.** Quelle que soit la technique (yoga, zen, prière...), il semble bien que prendre le temps de se poser, se détourner des tâches et des contraintes du quotidien, et tourner son esprit vers des objectifs non utilitaires (méditer sur le temps, se sentir appartenir à la nature, se tourner vers un dieu ou un principe créateur...) soit bénéfique pour tout être humain, mais plus encore pour les personnes anxieuses.

- **Prendre soin de son sommeil.** Les problèmes de sommeil sont fréquents dans l'anxiété généralisée : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes en milieu ou en fin de nuit. On n'en meurt pas, mais cela gâche la vie, et souvent cela procure un nouveau sujet d'inquiétude (« Je vais finir par devenir fou ou tomber malade si je ne dors pas »). Parmi les principaux conseils : dormir dans une pièce assez fraîche ; en cas d'insomnie, se donner pour but de se détendre (ce qui est un objectif à notre portée) et non de s'endormir (ce qui est non contrôlable). Se relaxer permet, sinon de s'endormir à nouveau, du moins de mieux se reposer.
- **Limiter l'exposition répétée aux mauvaises nouvelles.** Les hyperanxieux étant des hypersensibles, on leur recommande en général de ne pas se surexposer aux journaux télévisés ou de ne pas écouter en boucle les informations, ces dernières s'intéressant en général aux crimes et aux catastrophes qu'aux bonnes nouvelles, ou aux évènements rassurants...

