

Comment lutter contre l'anxiété?

Quiconque subi des angoisses sait que cette sensation de danger imminent, pas forcément rationnelle, est fortement désagréable et éprouvante.

L'anxiété regroupe à la fois des symptômes émotionnels, somatiques, cognitifs et comportementaux. Heureusement, il existe des solutions pour la combattre.

Respirez Pour faire passer l'anxiété, rien de tel que de se tourner vers la **relaxation**. La méditation, le yoga, le sport en général ou la relaxation, peuvent s'avérer rapidement efficaces. **L'autohypnose ou l'hypnose** aide aussi à cibler les raisons profondes de cette anxiété et la combattre à la source. Apprenez aussi à contrôler votre respiration, en **respirant par le ventre** et non plus par le thorax. Mettez-vous au calme, posez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine. Gonflez votre ventre au maximum, en faisant attention à ce que l'autre main ne bouge pas. Inspirez par le nez, expirez lentement par la bouche. Cela va oxygéner votre cerveau et vous détendra. Pratiquez cet exercice dès que cela vous paraît nécessaire, tout au long de la journée. Vous pouvez aussi vous répéter des **phrases apaisantes**, en vous tapotant doucement le haut du crâne, les

clavicules et sous la poitrine. **Les plantes** Certaines plantes sont

réputées pour réguler les humeurs et les troubles du sommeil. **La valériane** : on s'en sert pour lutter contre les troubles du sommeil, l'anxiété et l'agitation nerveuse. Elle a des vertus anxiolytiques. Étant amère, mieux

vaut la consommer en gélules. Sa consommation remonte au Moyen-Âge **Le**

Houblon : apaisant, le houblon a des vertus sédatives et lutte contre les troubles du sommeil liés à l'anxiété. Placez quelques fleurs femelles sous votre oreiller apaisera votre sommeil et le stress. Vous pouvez aussi la boire en tisane, ou en gélules. **La passiflore** : Le stress puise dans notre énergie. La passiflore vous aidera à retrouver votre calme. La passiflore a en fait les mêmes vertus que l'Oxazépam, un anxiolytique, mais sans les effets secondaires. **L'aubépine**. On peut par exemple se servir de la plante séchée en infusion. Enfin, pour calmer les crises d'angoisse, acceptez la crise, éloignez-vous des réseaux sociaux et isolez-vous du bruit et de la foule.

Cf. Santé- Bien être par Alexandra Edin – 02 aout 2022