

Ce que ton anxiété essaie de te dire

GUIDE OFFERT

Comprendre ce qui se passe en toi,
et quoi faire quand ça monte

Sherine Ordi

THÉRAPEUTE & SOPHROLOGUE

BIENVENUE

Ma merveille,

Si tu lis ce guide, c'est peut-être que tu connais cette boule au ventre, ce cœur qui s'accélère sans raison, ces pensées qui tournent en boucle le soir quand tu voudrais juste dormir. Je la connais aussi, l'anxiété, et pas seulement dans les livres.

J'ai voulu t'offrir ce petit guide pour deux choses : t'aider à comprendre ce qui se passe en toi quand ça monte, et te donner des outils simples, ceux que j'utilise moi-même et que je partage avec les femmes que j'accompagne, pour revenir à toi dans ces moments-là.

Lis-le tranquillement, garde-le dans ton téléphone, et reviens-y chaque fois que tu en ressens le besoin. Et surtout, n'oublie pas que ce que tu ressens est juste normal, et que c'est OK.

Tout est mouvement, rien n'est figé.

Sherine

COMPRENDRE

Ce qui se passe en toi

Très souvent, l'anxiété découle de pensées. Des pensées qui prennent beaucoup de place, qui tournent, qui imaginent le pire, et qui finissent par envahir tout l'espace dans ta tête.

Et ton corps, lui, croit tout ce que ton mental lui raconte. Alors il se met en alerte : la boule au ventre, la poitrine qui serre, le cœur qui s'accélère, la gorge nouée, la fatigue qui ne passe pas. Ce ne sont pas des caprices, c'est ton corps qui te parle.

C'est pour ça que je dis souvent que ton mental te ment, mais que ton corps, lui, jamais. Ton anxiété n'est pas ton ennemie : elle essaie de te dire quelque chose, et souvent, elle porte une histoire qui vient de bien plus loin que la situation du moment, parfois même de ta famille.

Ce n'est pas un défaut chez toi, et ce n'est pas ta faute.

LA RÈGLE D'OR

Sors de ton mental

Quand l'anxiété monte, essayer de la raisonner ne marche presque jamais, parce que tu restes dans ta tête, là où tout s'emballe.

Ce qui aide vraiment, c'est de sortir du mental et de revenir dans ton corps. Pour ça, il y a plusieurs portes : passer par la respiration, mettre ton corps en mouvement, poser ton attention sur quelque chose de concret, ou déposer tes pensées sur le papier.

Dans les pages suivantes, je te donne mes quatre outils préférés pour ces moments-là. Tu n'as pas besoin de tout faire : choisis celui qui te parle le plus, et essaie-le la prochaine fois que ça monte.

Ton corps peut devenir ton meilleur allié.

OUTIL 1

Respirer

C'est le plus simple, et tu l'as toujours avec toi. Ma respiration préférée, c'est la 4-7-8 : tu inspires par le nez pendant 4 secondes en gonflant le ventre, tu bloques ta respiration pendant 7 secondes, puis tu expires longuement par la bouche pendant 8 secondes en rentrant le ventre.

Recommence plusieurs fois. L'expiration longue envoie à ton corps le message qu'il peut se détendre, et au bout de quelques cycles, tu sens souvent que ça redescend un peu.

QUAND L'UTILISER

Le matin quand tu te réveilles avec la boule au ventre, le soir quand tes pensées t'empêchent de dormir, ou n'importe où, discrètement, dès que ça serre.

OUTIL 2

Bouger

Quand l'anxiété est là, l'énergie reste bloquée dans ton corps. Alors mets-le en mouvement : debout, les pieds bien ancrés, secoue doucement tout ton corps pendant deux minutes, les mains, les bras, les épaules, le bassin, les jambes. C'est ce qu'on appelle le shaking.

Tu peux aussi mettre une musique que tu aimes et danser dans ton salon, marcher, t'étirer, sans aucun objectif. Puis arrête-toi un instant, ferme les yeux, et ressens ce qui a changé.

QUAND L'UTILISER

Quand tu te sens agitée, nerveuse, que tu ne tiens pas en place, ou que tu sens une tension que tu n'arrives pas à relâcher.

OUTIL 3

Revenir au concret

Pose toute ton attention sur quelque chose de réel, ici et maintenant. Ça peut être ton corps : sens tes pieds sur le sol, le poids de ton corps sur la chaise, tes mains l'une contre l'autre. Ou quelque chose à l'extérieur : regarde autour de toi et nomme ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu touches, ce que tu sens.

Prends le temps de décrire chaque chose en détail, sa couleur, sa texture, son bruit. Pendant que ton attention est là, ton mental se calme, parce qu'il ne peut pas être partout à la fois.

QUAND L'UTILISER

Quand tu sens que tu pars dans tes pensées, que tu imagines le pire, ou que tu as l'impression de ne plus être vraiment là.

OUTIL 4

Mon carnet de pensées

Prends un carnet, juste pour toi, et appelle-le « mon carnet de pensées ». C'est ce que j'ai, moi aussi. Quand c'est trop, tu viens y déposer absolument toutes tes pensées, en vrac.

Ça n'a pas besoin d'être propre ni organisé, il n'y a pas de belles phrases à faire : c'est un carnet où tu t'autorises à tout écrire, sans juger ce qui sort. Une fois sur le papier, tes pensées prennent beaucoup moins de place dans ta tête.

QUAND L'UTILISER

Quand tes pensées tournent en boucle, quand tu n'arrives pas à t'endormir, ou quand tu sens que ta tête est trop pleine.

À GARDER DANS TON TÉLÉPHONE

Quand ça monte

Fais une capture d'écran de cette page pour l'avoir toujours avec toi.

1 Je remarque

« Je suis en train de m'angoisser, et c'est OK. »

2 Je respire

La 4-7-8, plusieurs fois.

3 Je bouge

Je secoue mon corps, je danse, je marche.

4 Je reviens au concret

Mes pieds sur le sol, ce que je vois, ce que j'entends.

5 J'écris

Je dépose tout dans mon carnet de pensées.

Tout passe, le bon comme le moins bon.

Aller à la racine

Ces outils sont précieux, et je veux que tu les gardes toute ta vie. Mais je préfère être honnête avec toi : ils calment les symptômes, ils ne règlent pas la source.

Pour que ton anxiété prenne vraiment moins de place, il faut aller beaucoup plus en profondeur : comprendre d'où elle vient, ce qu'elle porte de ton histoire et parfois de celle de ta famille, et la libérer à la racine. C'est le travail que je fais en séance, avec la thérapie, la sophrologie et la libération des mémoires cellulaires.

Tu peux venir pour une séance, au cabinet à Marrakech ou en visio, ou choisir Traversée, mon accompagnement de quatre semaines, pour être accompagnée main dans la main.

Écris-moi « SÉANCE » ou « TRAVERSÉE » en message privé sur Instagram, et on en parle ensemble.

@sherine.ordi

Tu n'es plus jamais seule.

Ce guide ne remplace pas un avis médical. Si ton anxiété est très forte ou dure depuis longtemps, parles-en aussi à ton médecin.

Tout est mouvement,
rien n'est figé.

Sherine Ordi

THÉRAPEUTE & SOPHROLOGUE · MARRAKECH & VISIO

@sherine.ordi