Dr SOPHIE MAFFOLINI
L'ANXIÉTÉ
sans complexe
WEBINAIRE GRATUIT live

L'ANXIÉTÉ

sans complexe

Comprendre l'anxiété pour mieux la gérer

PAR

DR SOPHIE MAFFOLINI,
MÉDECIN DE FAMILLE

J'ai rendu mon stéthoscope.

Pour pratiquer une médecine du futur.

Dr SOPHIE MAFFOLINI
MEDITER
sans complexe

Mindful mafia
TON BOOTCAMP DE
mindfulness !

Mindful mafia

UNE ORGANISATION POUR LA PAIX INTÉRIEURE

Avertissements

➡ Ce webinaire ne remplace pas une consultation médicale.

➡ Si vous souffrez d'anxiété, je vous invite à consulter un professionnel de la santé près de chez vous pour une évaluation appropriée.

➡ Sujet vaste ++ : impossible de parler de tout!

➡ Ce webinaire ne fera pas disparaître l'anxiété mais vous donnera des outils pour mieux la gérer. Promis.

➡ La prise de médication peut être nécessaire pour gérer l'anxiété. Ça nécessite une bonne évaluation professionnelle et n'est pas le sujet de cette présentation.

➡ Il existe plusieurs autres méthodes que celles partagées dans ce webinaire pour gérer l'anxiété.

➡ À la fin, je vous partagerai sur la Mindful Mafia. C'est sans engagement et seulement pour les personnes avec qui ça résonne.

Ma promesse.

Vous allez...

- Augmenter votre niveau de conscience face à l'anxiété.
- Mieux comprendre l'anxiété et ce qui la fait augmenter.
- Découvrir des pépites d'or pour mieux gérer l'anxiété, naturellement.

Sources

- Méditer sans complexe - 28 jours de pleine conscience
- Center for clinical interventions : http://www.cci.health.wa.gov.au/resources/consumers.cfm
- PRECOG, formation de coaching par Guillaume Dulude
- Le Médecin du Québec

Notre hashtag

#ANXIÉTÉSANSCOMPLEXE

Ferme ton cell.

Sors ton journal.

No stress!

Vous êtes au bon endroit.

Cadeau spécial!

Restez jusqu'à la fin!

Mon histoire avec l'anxiété

J'ai souffert.

- De nature anxieuse
- TOC à l'adolescence
- Des rituels 3 h/jour

J'ai souffert.

Sur un fond anxieux,
j'ai développé :

- L'anorexie
- Une dépression
- Un burnout
- Des idées suicidaires
- Tout en même temps.
- Yes!
- … « Ça allait ben. »

J'ai guéri.

- J'ai pris conscience que j'étais malade.
- J'ai compris pourquoi.
- J'ai accepté.
- Essais/erreurs ++
- J'ai vu une psy.
- Et surtout : j'ai médité.

Est-ce que je vis encore de l'anxiété?! Ben oui. Mais.

L'anxiété en 4 étapes

- Prendre conscience
- Comprendre
- Accepter
- Gérer (naturellement)

Pépite

No

Les pépites d'or

1

Prendre conscience

1

C’est difficile de prendre conscience qu’on est anxieux. C’est normal.

2

La majorité des patients anxieux se plaignent rarement d'anxiété.

L'histoire de William

- 30 ans, Dx de TDAH, sous médication
- Présentation : idées suicidaires et conflits avec employeur
- Au questionnaire : peurs +++ depuis toujours (catastrophes naturelles, anticipation de problèmes au travail), insomnie, sx dépressifs, mange ++, obèse morbide, perte de libido, se demande…POURQUOI?!
- Pas conscient qu'il est anxieux
- Dx : Trouble d'anxiété généralisé et burn out

3

L’anxiété se manifeste différemment pour chaque personne.

4

La majorité des patients anxieux se présentent pour un <u>symptôme physique.</u>

« C'est pas juste dans ta tête. »

L'histoire de Johnny

- Présentation : Pression derrière la tête
- Précision des symptômes : Acouphènes
- Au questionnaire : Peurs +++ (peur de l'Ebola)
- Dx : Trouble anxieux
- Beaucoup plus tard : Abus sexuel dans l'enfance

5

L'anxiété peut être le précurseur ou une comorbidité d'autres maladies.

Pépite

No 1

Nous <u>sous-estimons</u> notre niveau d'anxiété.

Pépite

No 2

Nous sommes en réalité PLUS anxieux que nous le pensons.

L'anxiété, ça fait quoi?

Pépite

No 3

Le corps, le coeur et l'esprit sont liés.

Ce que pense l'esprit, le corps le pense aussi,
et le corps devient ce qu'il pense.

- Frederick William Bailes

Symptômes de l'anxiété

COMMENT L'ANXIÉTÉ SE MANIFESTE-T-ELLE CHEZ TOI?

Encercle ce que l'anxiété provoque chez toi.

Esprit et cœur

Obsessions, ruminations
Difficultés à se concentrer
Troubles de mémoire
Diverses peurs
Nervosité
Irritabilité
Craintes
Appréhension
Dépersonnalisation
(impression d'être détaché de son environnement)
Terreur
Panique
Humeur dépressive
(lorsque l'anxiété est forte et prolongée, elle peut évoluer en dépression)

Comportement

Agitation motrice
Front plissé
Respiration rapide
Voix aiguë

Corps

CARDIO-RESPIRATION
Palpitations, douleur thoracique, difficulté respiratoire, impression d'étouffer.

GASTRO-INTESTINAL
Nausées, vomissements, difficultés à avaler, brûlements épigastriques, douleurs abdominales, diarrhées, ballonements

NEUROLOGIQUE
Maux de tête, étourdissements, engourdissements, tremblements

MUSCULOSQUELETTIQUE
Raideurs, douelurs cervicales ou dorsales, bruxisme, tics

GÉNITO-URINAIRE
Douleur pelvienne, fréquence urinaire accrue, absence de menstruations, perte de libido, éjaculation précoce, dysfonction érectile

Général

Bouffées de chaleur, frissons, sudation, bouche sèche, pâleur, insomnie, cauchemars, fatigue, boule dans la gorge

Encerclez comment l'anxiété se manifeste chez vous.

Le corps

Symptômes physiques

- Palpitations, douleur thoracique, difficulté à respirer, impression d'étouffer
- Nausées, vomissements, difficulté à avaler, ballonnements, douleurs abdominales, diarrhées
- Maux de tête, faiblesse, acouphènes, étourdissements, engourdissements, tremblements
- Douleur pelvienne, fréquence urinaire accrue, absence de règles, perte de libido
- Frissons, bouffées de chaleur
- Insomnie, troubles du sommeil, fatigue

Le coeur

Symptômes émotifs

- Inquiétude
- Nervosité
- Irritabilité
- Crainte, appréhension
- Terreur
- Panique
- Impression d'être coupé de soi et du monde

L'esprit

Symptômes cognitifs

- Obsessions
- Difficulté de concentration
- Baisse de la mémoire
- Diverses peurs (peur de perdre le contrôle, peur de mourir, peur de devenir fou, peur d'être gravement malade)

2

Comprendre

2
COMPRENDRE
L'ANXIÉTÉ!

Moi, anxieuse?!

Mais POURQUOI?!😭

Comprendre

- Les différents facteurs qui causent l'anxiété
- L'anxiété est-ce que ça sert à quelque chose?
- Quand l'anxiété devient-elle un problème?
- Ce qui entretient l'anxiété
- Les mauvaises stratégies qui font augmenter l'anxiété

Ça vient d'une combinaison de facteurs.

Pépite

No 4

L'anxiété est <u>multifactorielle.</u>

Facteurs biologiques

- « Tout le monde dans ma famille est anxieux. »
- Génétique = vulnérabilité à développer des troubles anxieux
- « Je suis de nature anxieuse »
- Tempérament anxieux = plus de risque de développer des troubles anxieux

Facteurs psychosociaux

- Événements de la vie stressants, traumatiques, incontrôlables.
- Penser que de s'inquiéter pour les événements futurs possibles nous protège.
- Penser que l'anxiété nous permet d'être mieux « préparé »
- Les personnes autour (des parents anxieux qui encouragent l'anxiété)
- L'évitement

LES HABITUDES
DE VIE
ANXIOGÈNES !

Habitudes de vie

Liste non-exhaustive!

- Café
- Thé
- Boissons gazeuses
- Boissons énergisantes
- Abus de substances (alcool, amphétamines, cannabis, cocaïne)
- Sevrage (alcool, cocaïne, anxiolytiques, nicotine, narcotique)

Médicaments

***Pour toute question concernant votre médication, veuillez vous référer à votre médecin.

Liste non-exhaustive!

- Stéroïdes
- Anovulants (pilule contraceptive)
- Préparations thyroïdiennes
- Antihistaminiques (bénadryl)
- Antibiotiques

Certaines maladies peuvent causer de l'anxiété.

Cela va au-delà des propos de ce cours.

S'INQUIÉTER

S'inquiéter

- Se parler dans sa tête, <u>répétitivement, à propos d'événements négatifs futurs</u> possibles et qui nous font peur
- Être vigilant face à un danger possible, et on « essaie » de « régler le problème » mentalement alors que ce n'est pas arrivé.
- Effet boule de neige

Et si...?

- 1ère pensée : Qu'est-ce qui va arriver si...?
- « Qu'est-ce qui va arriver si je perds ma job? »
- « Je ne serai pas capable de subvenir à ma famille. »
- « Ils vont penser que je suis une bonne à rien. »
- « Ils vont m'abandonner. »
- « Je vais me retrouver toute seule. »
- « Mais qu'est-ce que je vais faire si je perds ma job? »

Pépite

No 5

Ce n'est pas la première pensée « et si…? » le problème, c'est comment on y réagit.

Pépite

No 6

On s'inquiète tous. C'est COMBIEN DE TEMPS on passe à s'inquiéter et la difficulté à se DÉSENGAGER de nos inquiétudes qui détermine si l'anxiété est problématique ou non.

Pépite

No 7

L'anxiété est une émotion normale.

Anxiété motivante

- Exemple : la veille avant de devoir remettre mon manuscrit, la veille du webinaire, la veille d'un examen, etc.
- Athlète avant un gros match, chanteur avant un spectacle
- Un peu d'anxiété, c'est bon.
- Contexte de performance
- On est plus focus sur la tâche

65

Pépite

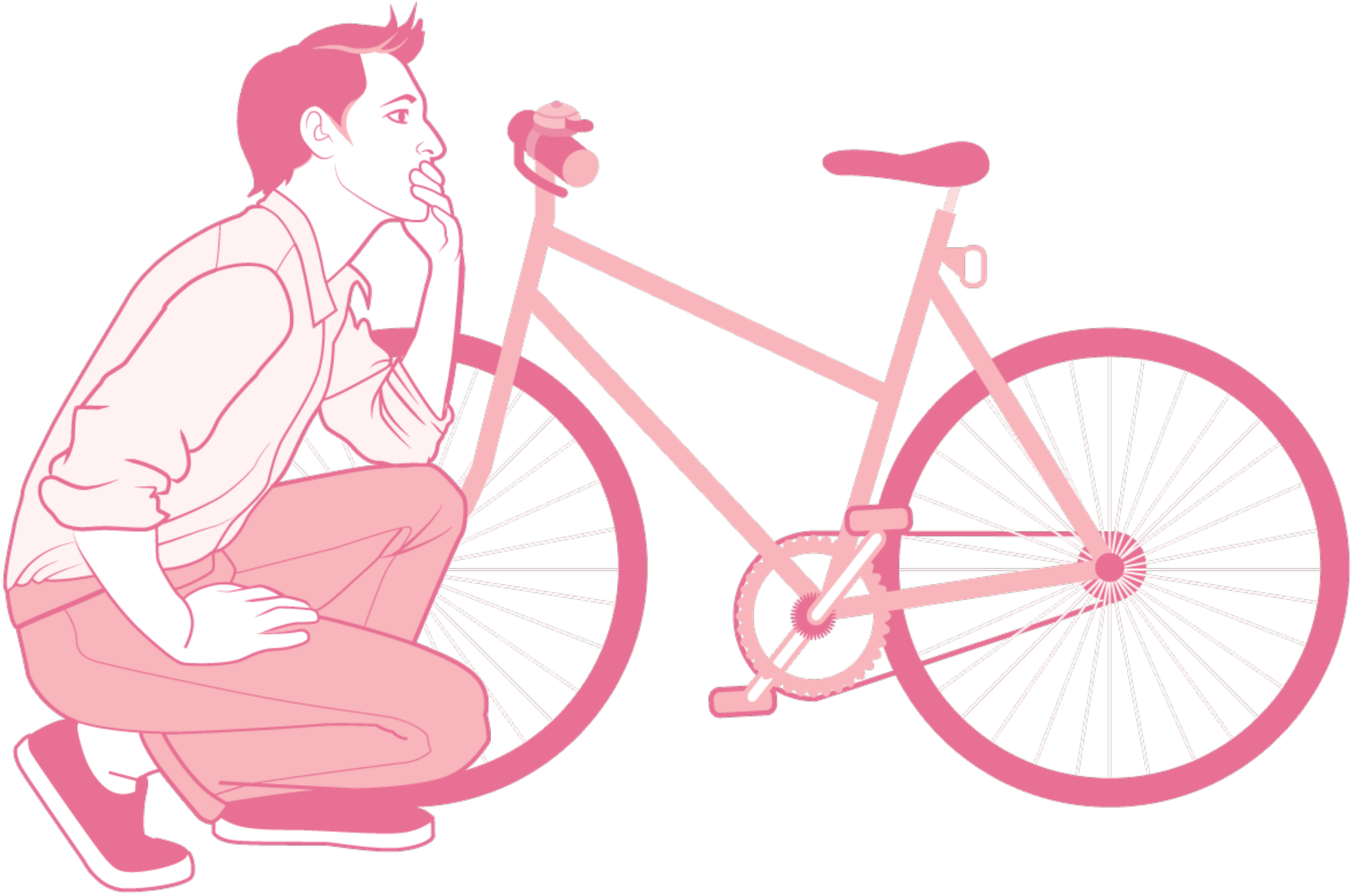
No 8

L'anxiété saine c'est comme se promener à vélo.

Pépite

No 9

L'anxiété problématique : on n'avance plus.



Anxiété paralysante

- Non-aidante
- Anxiété plus grave que la situation

Pépite

No 10

Trop d'anxiété, trop longtemps = pas bon

« Mais pourquoi ça n'arrête jamais dans ma tête? »

Ce qui entretient l'anxiété

Croyances non-aidantes

1

Croyances positives

On « tire » l'anxiété vers soi

Croyances

- Ça m'aide à trouver des solutions aux problèmes.
- Ça m'aide à comprendre mes problèmes.
- Ça m'aide à prévenir des mauvaises situations.
- Ça montre que je « care » pour les autres.
- Quand je m'inquiète, je « fais quelque chose ».

Pépite

No 11

Croyance + : on écoute plus attentivement et plus longtemps nos pensées anxieuses

2

Croyances négatives

On rejette l'anxiété,
on la trouve laide.

- On est inquiet d'être anxieux.
- On pense que l'anxiété est mauvaise.
- « L'anxiété c'est dangereux. Si je continue à être anxieux je vais tomber malade. »
- « L'anxiété est incontrôlable. Ça ne va jamais arrêter. »

Avez-vous des croyances surtout positives ou négatives?

3

Attention non-aidante

Pas capable de rester
dans le moment présent.

4

Stratégies mentales

non-aidantes

- Vouloir supprimer l'anxiété « voyons! arrête d'être anxieux! »
- Tenter de raisonner l'anxiété dans sa tête
- Se distraire (tv, radio, etc.)
- Pensée positive : « tout va bien aller »
- Essayer de supprimer la pensée

Éléphant rose

4

Comportements

non-aidants

- Chercher de la réassurance
- Chercher de l'information excessive (ex sur google)
- Faire trop de To do listes
- Utiliser drogues/alcool/nourriture pour ne pas sentir l'anxiété

5

L'évitement

Mécanismes d'évitement

- Manger trop, manger des sucreries, contrôler sa nourriture, avoir des compulsions le soir
- S'entraîner trop
- Fumer, boire de l'alcool, se droguer
- Travailler trop
- Regarder son cellulaire aux 2 minutes
- Surfer sur les médias sociaux
- Prendre des selfies
- Regarder des films ou la télévision
- Être hyper perfectionniste et relire et relire des documents avant de les envoyer
- Lire en excès des livres et des blogues de développement personnel
- Éviter les sorties sociales, s'isoler, etc.

Pépite

No 12

Plus on évite l'anxiété,
plus elle augmente.

Pépite

No 13

Pour faire diminuer l'anxiété, on doit arrêter d'éviter.

3

Accepter

Pépite

No 14

Il faut traiter l'anxiété comme notre amie.

On ne veut pas être possessif et la garder juste pour soi.

On ne veut pas la rejeter et ne plus la voir.

On la laisse simplement nous visiter une fois de temps en temps.

Décomplexe-toi.
Maintenant.

Décomplexe-toi !

Tout le monde vit de l'anxiété un moment ou l'autre.

Décomplexe-toi !

L'anxiété est une émotion normale.

Choisis maintenant.

- Ok, j'accepte que je vis de l'anxiété.
- Ok, j'accepte que l'anxiété va continuer de me visiter.
- Mais je vais développer des outils internes pour mieux la gérer.

4

Gérer...naturellement

Développer

des outils internes

*** Arrêter d'éviter ***

- Identifier nos mécanismes d'évitement
- Sortir du pilote automatique
- Respirer

- Activité physique
- Diminuer les stimulants et l'alcool

Cohérence cardiaque 365

- 3 x par jour (au réveil, midi, fin pm, (avant dodo))
- 6 respirations par minute
- 5 minutes

La pleine conscience

Ne vous découragez pas;
c'est souvent la dernière clé du trousseau
qui ouvre la porte.

– Paulo Coelho

Centration instantanée

Espace de respiration

1. Conscience de tout ce qui se passe en vous présentement

2. Concentration de l'attention sur la respiration

3. Expansion de la conscience au corps tout entier

Clé

No 1

Méditer = Arrêter d'éviter

Clé

No 2

Méditer = Aller à l'intérieur, même si ça fait peur.

Clé

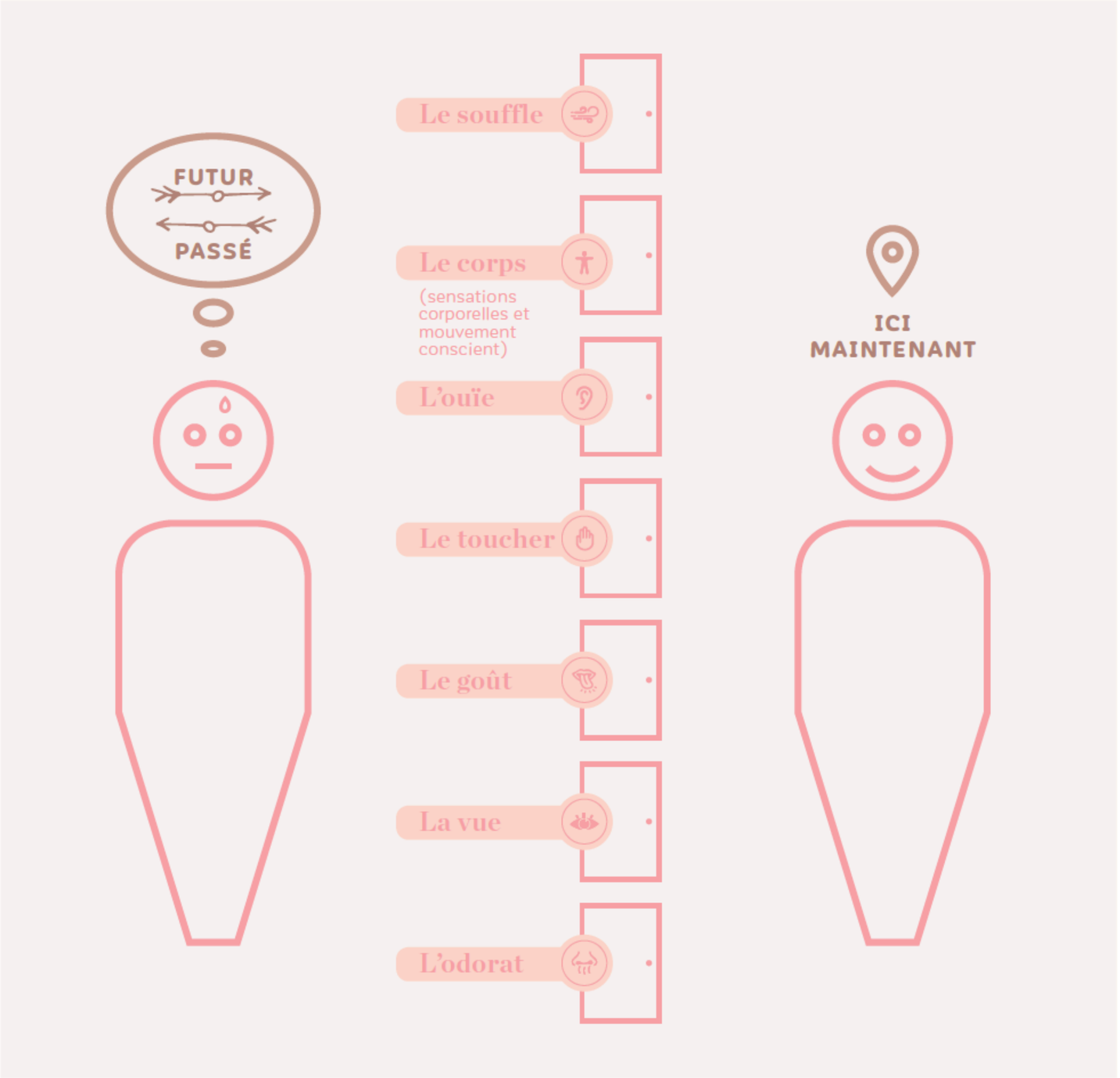
No 3

La pleine conscience nous invite à laisser entrer les émotions dans notre maison.

Clé

No 4

Méditer = Se libérer des prisons du mental


FUTUR
PASSÉ
Le souffle
Le corps
(sensations corporelles et mouvement conscient)
L'ouïe
Le toucher
Le goût
La vue
L'odorat
ICI MAINTENANT

Clé

No 5

On ne choisit pas la première pensée,
mais on peut choisir la deuxième.

Clé

No 6

Prendre conscience de nos pensées anxieuses.

Clé

No 7

Apprendre à observer nos pensées sans y rester accroché

Clé

No 8

Les pensées ne sont pas des faits.

Clé

No 9

Entraîner nos capacités attentionnelles

Clé

No 10

S'entraîner à vivre dans le moment présent pour vrai

Clé

No 11

Voir la vie au-delà de l'anxiété

Clé

No 12

Par la pleine conscience, on arrête d'alimenter la pensée anxieuse.

La pleine conscience nous donne accès à nos ressources intérieures pour mieux gérer l'anxiété.

La clé

Méditer chaque jour

Faire des espaces de respiration

Des personnes qui ont changé leur vie

« Le programme m'a énormément aidée. J'étais en processus de retour au travail et de guérison (arrêt de travail pour problème d'anxiété) et le programme est arrivé au bon moment dans ma vie. J'ai vraiment appris à faire face à mes émotions et à mes sensations désagréables, grâce aux outils et enseignement dans le programme. Maintenant, c'est comme si j'avais appris à m'apprivoiser. Je souhaitais arriver à ne plus lutter contre mes émotions et maintenant j'y arrive. Je suis plus lucide sur ma vie intérieure et beaucoup plus acceptante et accueillante. J'ai appris à aimer cette partie de moi qui me faisait peur (ce que je croyais impossible au départ!). J'avais perdu confiance totalement en mes outils intérieurs pour atteindre le bien-être. Maintenant, je sais que cela se cultive. Que cela peut prendre du temps et qu'il nous faut persévérer et être patient. Ne se faire aucune attente. J'ai beaucoup plus confiance en moi, maintenant que je sais que ma conscience est là!! »

- Jessie L -

« Ma chère Sophie, tu es arrivée dans un moment de ma vie où j'en avais beaucoup besoin, je me sentais déphasée, je devais « dealer" avec des crises d'angoisses et de panique fréquemment, j'avais envie de redevenir la personne que j'étais et que j'ai toujours su qui elle était, mais qui était très loin enfouie sous plusieurs relations amoureuses difficiles ainsi que deux épisodes de troubles d'adaptation avec humeur anxio-dépressive. Je ne voulais pas qu'un troisième survienne. Je vois maintenant la vie d'un oeil positif, je n'ai plus de crises d'angoisse ou de panique, je ne vis plus le stress excessif de la même façon, tu m'as permis d'avoir un "bouclier" contre la négativité qui ne m'appartient pas. J'ai rétabli mes priorités et travaille maintenant sur de nouveaux projets, qui me permettront d'amener ma vie encore plus loin et plus positive. JE SUIS REDEVENUE L'ESSENCE DE KIM. MERCI 1000 fois. »

- Kim Lévesque -

Pourquoi êtes-vous ici?

Votre pépite d'or pref?

« Ok, mais est-ce que ça va me prendre tout ma vie ?! »

Résumé

- Prendre conscience
- Comprendre
- Accepter
- Gérer (naturellement)

Cadeau !

- Un scan corporel guidé