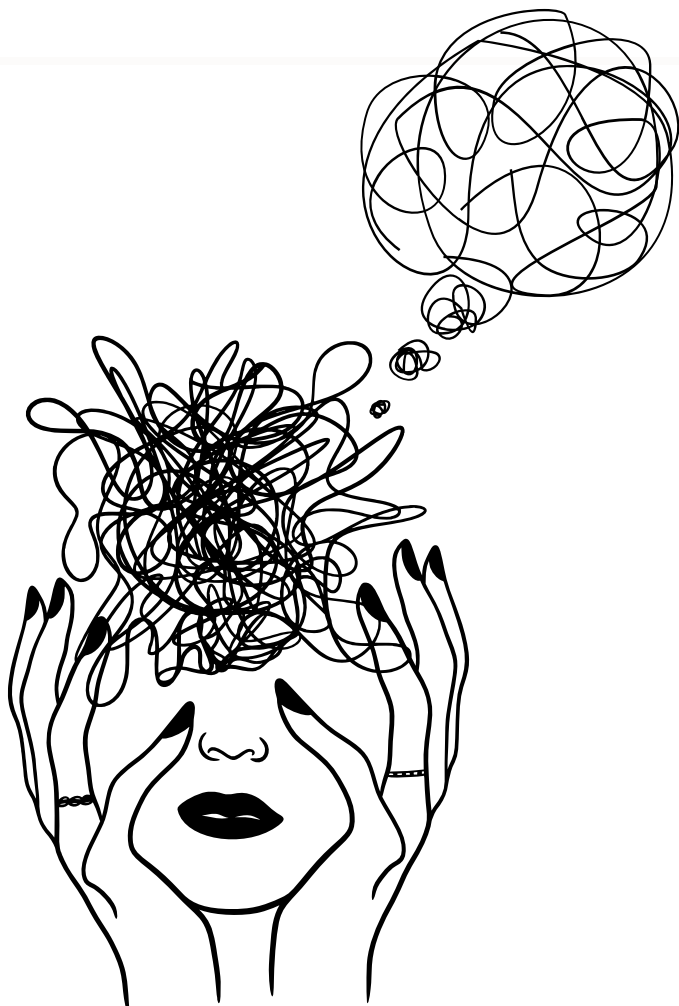


JOANNY MARGAUX
PSYCHOPRATICIENNE - ART THERAPEUTE

2024

VERSION
OFFERTE

EXERCICES POUR COMMENCER À COMBATTRE L'ANXIÉTÉ



MJ
Margaux Joanny

”

Cet ebook a pour objectif de vous guider lors de cette étape initiale vers une existence plus paisible. Il propose des outils pratiques et des conseils pour commencer à vous orienter vers une approche visant à réduire l'anxiété, vous aider à surmonter vos peurs, et retrouver un équilibre émotionnel.



JOANNY MARGAUX



MARGAUX.THERAPIE.ARLES

MJ
Margaux Joanny

JOANNY MARGAUX

SOMMAIRE

1 | Introduction

2 | Qu'est ce que l'anxiété ?

3 | Exercices et conseils

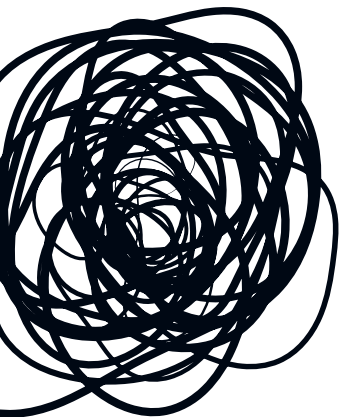
1.INTRODUCTION

DANS LE TOURBILLON DE NOS VIES MODERNES, L'ANXIÉTÉ PEUT SE GLISSER FURTIVEMENT, PRENANT POSSESSION DE NOS PENSÉES ET DE NOS ÉMOTIONS. ELLE PEUT NOUS ENTRAVER, NOUS PARALYSER, NOUS EMPÊCHER DE SAVOURER PLEINEMENT CHAQUE INSTANT DE NOTRE EXISTENCE.

MAIS BONNE NOUVELLE IL EST POSSIBLE DE REPRENDRE LE CONTRÔLE, DE RETROUVER LA SÉRÉNITÉ INTÉRIEURE ET D'APPRÉCIER CETTE ANXIÉTÉ...

QUE VOUS SOYEZ AUX PRISES AVEC DES CRISES DE PANIQUE, UN STRESS CHRONIQUE OU DES PENSÉES ANXIOGÈNESSANTES ENVAHIES,

CET EBOOK EST CONÇU POUR VOUS OFFRIR UN PHARE DANS LA TEMPÊTE, UNE BOUSSOLE POUR NAVIGUER À TRAVERS LES TURBULENCES ÉMOTIONNELLES ET COMMENCER A TROUVER LE CHEMIN DE LA TRANQUILLITÉ INTÉRIEURE.



2. QU'EST CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

Tout d'abord il est important d'en savoir un peu plus sur l'anxiété avant de l'apprivoiser.
(Mieux connaître son "adversaire ponctuel" non ?)



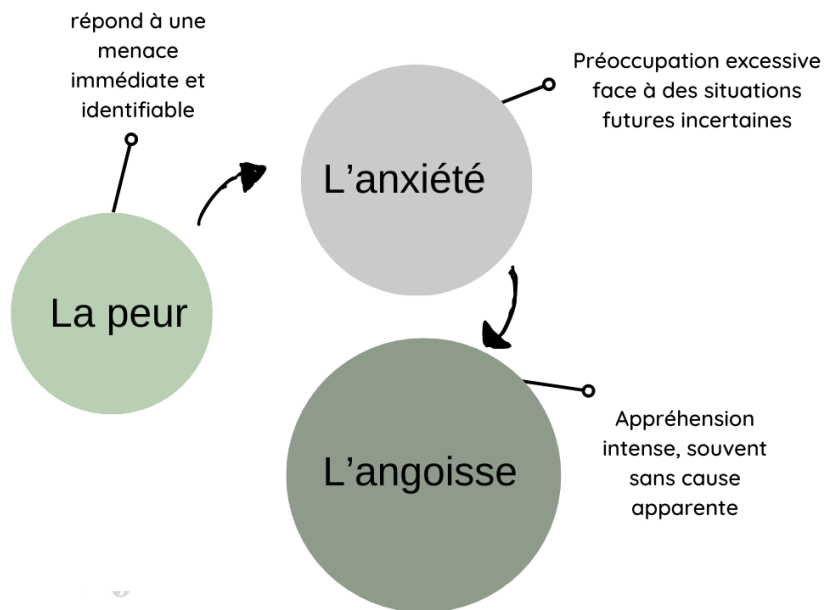
IL EST IMPORTANT DE SAVOIR QUE :

- L'anxiété est une réponse naturelle de l'organisme face à une situation stressante, de danger ou de menace perçue. C'est une émotion universelle.

IL EST IMPORTANT DE SE RAPPELER :

- qu'il est essentiel de reconnaître que l'anxiété n'est pas un signe de faiblesse, mais une réaction normale aux défis et aux incertitudes de la vie quand elle est modérée.

IL EST IMPORTANT DE FAIRE LA DISTINCTION ENTRE LA PEUR, L'ANXIÉTÉ ET L'ANGOISSE :



IL EST IMPORTANT DE CONSTATER QUE :

- les symptômes de l'anxiété peuvent varier d'une personne à l'autre, mais ils incluent souvent des manifestations physiques telles que des palpitations, des sueurs, des troubles digestifs, ainsi que des manifestations émotionnelles telles que l'inquiétude excessive, l'irritabilité et la difficulté à se détendre.
- L'anxiété peut également se manifester par des pensées catastrophistes, des anticipations négatives et des schémas de pensée anxieux, alimentant un cercle vicieux de stress et d'appréhension.

IL EST IMPORTANT DE SE FAIRE AIDER QUAND :



- l'anxiété devient excessive, chronique ou invalidante, il est important de chercher de l'aide et d'explorer des stratégies pour la gérer efficacement. Dans ce cas là présente elle peut être considérée comme un trouble anxieux



- A chaque fois que nous nous adaptons au-delà de nos limites tout en nous imposant un comportement qui ne répond ni à nos besoins, ni à nos désirs, ni même à nos valeurs, nous nous confrontons inévitablement à l'anxiété, et parfois même à la maladie
- Sans nous en rendre compte, nous laissons notre liberté individuelle, nos besoins personnels, l'expression de nos émotions et de notre créativité de côté au profit de multiples obligations de performance. Nous n'avons soi-disant pas le choix !
- On ne peut pas rejeter toute la faute sur la situation ou sur notre sensibilité, l'anxiété est une oeuvre personnelle qui se triote avec un environnement difficile à appréhender.
- L'anxiété est une réponse à une situation qui nous dépasse et qui nous a souvent fait mal.

3. EXERCICES ET CONSEILS

1. Pratique de l'acceptation

Acceptez que l'anxiété fasse partie de la vie, mais refusez de la laisser contrôler votre existence.

Identifiez les pensées négatives et essayez de changer votre perspective.

2. L'anxiété est un mélange de sensations physiques, d'émotions et de pensée.

Quand et comment se déclenche en générale votre anxiété ?
Décrivez les symptômes que vous avez ressentis et le temps qu'il a fallu pour que l'anxiété disparaisse.



3. Technique du 5-4-3-2-1 :

Décrivez mentalement cinq choses que vous pouvez voir, quatre que vous pouvez toucher, trois que vous pouvez entendre, deux que vous pouvez sentir et une que vous pouvez goûter.

Cela peut vous aider à recentrer vos pensées sur le moment présent.

4. Journalisation :

Tenez un journal pour noter vos pensées et sentiments. Identifiez les schémas de pensée négatifs et travaillez à les transformer en pensées plus positives et réalistes.

5. Respiration profonde :

Asseyez-vous confortablement et concentrez-vous sur votre respiration.

Inspirez lentement par le nez pendant quatre secondes.

Retenez votre souffle pendant quatre secondes.

Expirez lentement par la bouche pendant six secondes.

Répétez plusieurs fois.

6. Je suis ma/mon meilleur(e) ami(e)

Quand quelques chose nous rend anxieux,c'est que nous avons peur. Vous avez maintenant apprendre à vous écouter.

Lisez le texte- ci dessous et entraînez-vous grâce à cet exemple.

Joséphine est anxieuse à chaque fois que l'été arrive. Il va falloir se mettre en maillot de bain. Elle panique parce qu'elle se trousse trop grosse. Elle a beau restreindre son alimentation, faire un peu de sport,elle garde ses formes.

L'anxiété de Joséphine vient du fait qu'elle a une faible estime d'elle même. Elle le reconnaît. D'ailleurs, quand elle voit certaines actrices qui ont ses formes, elle les trouve très jolies même en maillot.

1. Imaginez que vous soyez la petite voix intérieure de Joséphine. Que diriez-vous à votre corps avec tendresse ?

Imaginez que vous soyez le/la meilleur(e) ami(e) de Joséphine. Vous prévoyez de lui faire une surprise pour qu'elle prenne soin de son corps : que lui offririez-vous ?

Imaginez maintenant que vous puissiez lui faire un bon petit plat : à quoi serez-vous attentive pour choisir votre recette ?

2. Certains anxieux sont plus attentifs aux besoins et aux désirs des autres qu'aux leurs. Une façon de prendre mieux soin de soi est d'imaginer que vous êtes votre meilleur ami.

Que vous direz-vous pour vous rassurer ?

Quelle surprise vous feriez-vous ?

Quel bon petit plat vous prépareriez- vous ?



Pour prendre soin de nous,, il est nécessaire de bien se connaître, de savoir ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. Etre en paix et bien avec soi. Pour ça, il faut agir avec soi comme nous le ferions avec ceux qui nous sont les plus chers.

Vous êtes une personne importante, montrez le vous !

”

J'espère que vous avez apprécié cette petite lecture.
Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à me contacter.

MARGAUX

NB : Pour une meilleure et rapide amélioration, il est conceillé d'approfondir l'origine et les caractéristiques de votre anxiété afin d'avoir des conseils adaptés.

(Bientôt une version payante complète disponible.)

Vous ressentez un mal être ?

Je vous aide à aller mieux rapidement
grâce au soutien psychologique et à la psychothérapie

OFFERT

20 minutes pour faire le point et identifier
des solutions par **téléphone**

Margaux JOANNY

Praticien psychothérapie- Soutien psychologique - Art Thérapie

EN PRESENTIEL/A DISTANCE



JOANNY MARGAUX



MARGAUX.THERAPIE.ARLES

Margaux Joanny

JOANNY MARGAUX

WWW.JOANNY-MARGAUX-CABINET DE PSYCHOTHERAPIE-ART-THERAPEUTE.EU

MARGAUX.AS.ARLES@GMAIL.COM

06 18 31 72 62