
NORMAND LOOTZAK

Préface de Normand St-Pierre

Intégrer
l'ANXIÉTÉ
à votre quotidien



**Inutile de vouloir contrôler ou éliminer l'anxiété.
Il suffit de comprendre son rôle dans votre vie
...afin qu'elle devienne votre meilleure alliée.**

100
MOTS

L'anxiété : un allié ou un ennemi ?

Depuis combien de temps luttez-vous pour vous débarrasser de l'anxiété ? J'imagine depuis déjà très longtemps, peut-être même trop longtemps... Sauf que ces efforts sont totalement inutiles et inefficaces. Il n'y a aucune méthode connue pour contrôler ou éliminer l'anxiété car elle fait partie intégrante de notre quotidien.

La notion d'anxiété est souvent mal définie et mal comprise. Dans la vie de tous les jours, nous avons besoin d'un minimum de stress et d'anxiété afin de bien fonctionner. D'une part, ces éléments nous protègent du danger et d'autre part, ils nous permettent d'accéder pleinement à nos ressources lors des situations inhabituelles. Il est tout à fait normal et naturel d'être fébrile avant un examen, de ressentir un stress afin de parler en public ou d'être parfois déstabilisé face aux imprévus de la vie. Sauf que l'anxiété atteint parfois un niveau dysfonctionnel qui nous empêche de vivre normalement...

Ce livre suggère une toute nouvelle approche: *intégrer l'anxiété à votre quotidien*. Il peut vous sembler illogique de vouloir intégrer des éléments pénibles et désagréables relié aux situations anxiogènes et qui causent de la souffrance psychologique dans votre vie. L'objectif est donc de mieux comprendre l'anxiété afin de réduire les désagréments qui y sont associés.

Les statistiques parlent très fort

L'anxiété mal gérée peut considérablement affecter notre qualité de vie. Elle représente un important problème de santé publique et demeure encore méconnue ou mal diagnostiquée. Les statistiques révèlent que dans les sociétés industrialisées, près de 20% de la population souffrent de troubles anxieux affectant deux fois plus de femmes que d'hommes.

L'anxiété est le trouble de santé mentale le plus courant chez les enfants et les adolescents. Elle peut se développer dès l'âge de 11 ans sous forme d'anxiété de performance reliée aux résultats scolaires/sportifs et aux interactions sociales. Elle influence la confiance et l'estime de soi pouvant dans certains cas engendrer un état dépressif et parfois même suicidaire. D'autre part, la population active semble s'essouffler face à un rythme de vie effréné. L'anxiété est générée par les exigences reliées aux responsabilités familiales, professionnelles et financières. Et finalement, certains de nos aînés sont tiraillés par la gestion serrée de leur budget, leurs problèmes de santé et leur solitude grandissante.

Les différents types de troubles anxieux

Les gens ont tendance à confondre une crise d'anxiété par rapport à l'angoisse, à une attaque de panique ou à d'autres types de défis liés aux troubles anxieux. De façon générale, les symptômes d'anxiété sont peu intenses et peuvent être facilement reliés à un événement ou une situation spécifique. Une crise d'angoisse se définit plutôt par des sensations de moyenne intensité, reliée à une cause qui demeure généralement inconnue. Par contre, les symptômes ressentis lors d'une attaque de panique sont très intenses et désagréables sans toutefois être en mesure d'identifier l'élément déclencheur. Le livre « *Intégrer l'anxiété à votre quotidien* » survole les principaux types de troubles anxieux suivants :

- Trouble panique
- Agoraphobie
- Anxiété (phobie) sociale
- Phobie spécifique
- Anxiété de séparation
- Anxiété d'adaptation
- Trouble d'anxiété généralisée (TAG)
- Anxiété de performance
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC)
- État de stress post-traumatique (ESPT)

L'anxiété est majoritairement causée une mauvaise compréhension et/ou interprétation des déclencheurs et des symptômes ressenties lors d'une crise. Nous allons tenté dans un premier temps de mieux comprendre les mécanismes physiologiques qui déclenchent les symptômes pour ensuite interpréter rationnellement et individuellement chacun des symptômes majeurs.

Le déclenchement des symptômes

Pour bien saisir le processus générant l'anxiété, nous devons étudier certaines composantes du cerveau. Dans l'exécution de nos tâches quotidiennes, nous percevons consciemment et inconsciemment environ 3,500 stimuli par minute. Ces informations sont captées par nos 5 sens, représentés par l'acronyme VAKOG :

- **V** pour Visuel : ce qui est perçu par nos yeux
- **A** pour Auditif : représente les sons et les bruits entendus par l'ouïe
- **K** pour Kinesthésique : englobe les sensations externes tel le toucher et les sensations internes de notre ressenti
- **O** pour Olfactif : caractérise la perception des odeurs par le nez
- **G** pour Gustatif : apprécie les goûts détectés par la bouche

Toutes ces informations entrent dans le thalamus qui agit comme un « répartiteur » en relayant simultanément ces informations à l'amygdale

(émotionnelle) et au cortex (penseur). Ces 2 circuits ont des responsabilités très distinctes :

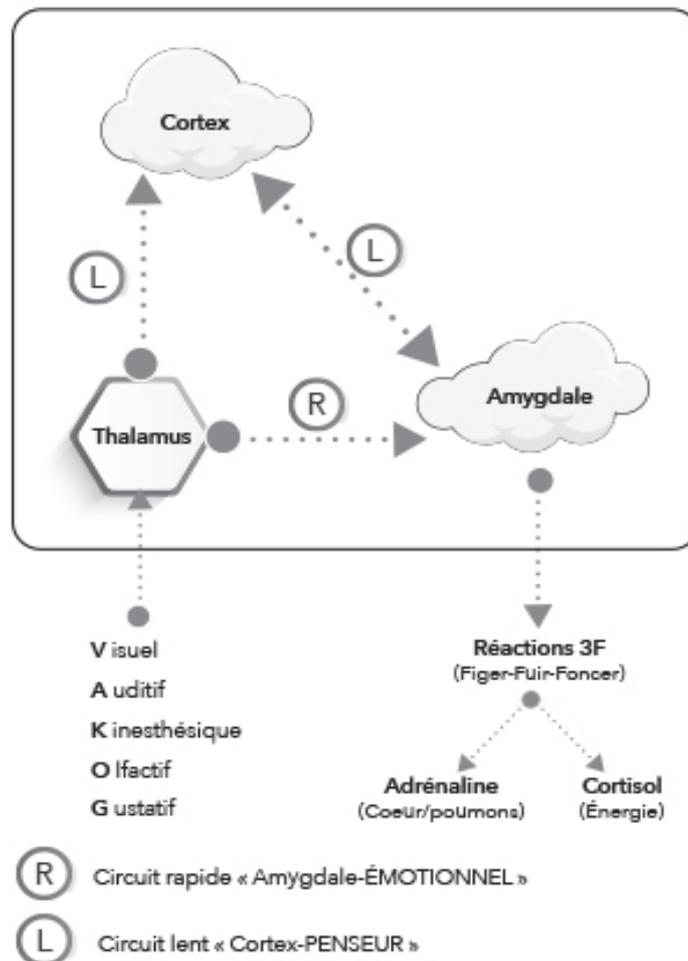


Fig. 1 : Les 2 circuits de réponse du cerveau

1) Circuit **rapide** « Amygdale-ÉMOTIONNELLE » :

Dès que l'amygdale perçoit une menace, elle active en quelques millisecondes une des 3 réactions suivantes :

- Figer : la personne devient immobile et est incapable de bouger ou penser
- Fuir : la personne croit plutôt que la menace dépasser ses capacités
- Foncer : la personne évalue qu'elle peut affronter la menace

Pour chacune de ces 3 options, l'amygdale déclenche automatiquement une série de réactions physiologiques et psychologiques pour répondre à la menace. L'adrénaline est libérée dans le corps afin d'accélérer le rythme cardiaque et respiratoire dans le but d'augmenter la quantité de sang oxygéné vers les gros muscles. Simultanément, les glandes surrénales sécrètent du cortisol afin de libérer des sucres (énergie) nécessaires aux efforts musculaires potentiels.

2) Circuit **lent** « Cortex-PENSEUR » :

Ce deuxième circuit s'enclenche simultanément avec le premier circuit rapide. Il agit comme un ordinateur qui analyse les nouvelles informations reçues et les compare aux événements du passé. Cette évaluation prend quelques secondes et justifie le temps de réponse de ce circuit, étant un peu plus lent. C'est ainsi qu'il peut jouer son rôle de modérateur pour confirmer ou annuler le premier signal d'urgence enclenché promptement par l'Amygdale-Émotionnel.

Un système de protection très efficace

Prenons un exemple concret pour bien visualiser le rôle de ces deux circuits. Une fillette de trois ans découvre son père inconscient dans leur maison qui est la proie des flammes. Dès lors, le circuit rapide « Amygdale-Émotionnel » réagit à l'urgence en sécrétant de l'adrénaline (rythme cardiaque/respiratoire) et du cortisol (sucre/énergie) afin de permettre à la fillette l'accès à une force physique et psychologique hors de l'ordinaire. L'amygdale déclenche automatiquement cette réaction émotionnelle intense ... sans aucune contribution du cortex. Ce n'est qu'après quelques secondes que ce circuit lent « Cortex-Penseur » peut valider ou annuler la première réaction du circuit « Amygdale-Émotionnel ». Ces 2 circuits se complètent à merveille pour réagir et évaluer une menace potentielle. Dans le cas qui nous concerne, l'anxiété dysfonctionnelle est la conséquence du déclenchement fréquent et injustifiée de ce mécanisme de défense.

L'anxiété n'est jamais reliée à un événement mais plutôt à notre interprétation de ces événements. Une situation peut déclencher une crise d'anxiété chez une personne tout en laissant totalement indifférent l'autre personne, témoin du même événement. Nous venons donc de découvrir que l'anxiété dépend majoritairement des mémoires emmagasinées dans notre cerveau :

- les références émotionnelles stockées dans l'amygdale
- les références cognitives emmagasinées dans le cortex

Mieux comprendre les symptômes de l'anxiété

Lorsque la menace est réelle, comme dans le cas de la petite fille qui doit faire des efforts physiques pour sortir son père inconscient, le surplus d'oxygène généré par l'adrénaline sera consommé par le mouvement des gros muscles. De façon similaire, la quantité de sucre (énergie) dans le sang (généré par le cortisol) sera lui aussi consommé par les muscles.

Dans le cas de l'anxiété dysfonctionnelle « déclenchée par erreur », ces surplus d'oxygène et d'énergie ne sont pas éliminés par l'effort physique et peuvent causer certains symptômes déstabilisants. Pourtant, tous ces changements

physiologiques sont inoffensifs et servent à nous prévenir face à une situation imprévue et/ou incontrôlable. Cependant, certaines personnes anxieuses auront tendance à réagir de façon exagérée, pouvant même provoquer une attaque de panique. Mieux comprendre les symptômes légitimes et naturels reliés à nos réactions anxiogènes constitue un excellent point de départ afin d'apprendre à *intégrer l'anxiété à votre quotidien*.

Pupilles qui se dilatent

- (-) *Peur de perdre la raison*
- (+) Augmentation de la vision périphérique en état d'alerte et de vigilance

Étourdissements et sensation de vertige

- (-) *Peur de s'évanouir*
- (+) Reliés à l'excès d'oxygène causé par l'hyperventilation (absence d'effort physique)

Contraction de la gorge

- (-) *Peur d'étouffer*
- (+) Muscles qui se contractent pour ouvrir les voies respiratoires

Rythme cardiaque et respiratoire s'accélèrent

- (-) *Peur d'une crise cardiaque*
- (+) Assurer l'apport de sang oxygéné aux muscles

Contraction dans la cage thoracique

- (-) *Peur de manquer d'air*
- (+) Contraction du diaphragme pour ouvrir la cage thoracique

Sueurs abondantes et frissonnements

- (-) *Peur de s'évanouir*
- (+) Refroidir le corps qui se prépare à l'effort

Nausées, diarrhée constipation

- (-) *Peur d'être malade*
- (+) Réduction de l'afflux de sang au système digestif pour se concentrer vers les gros muscles

Tremblement et « jambes en coton »

- (-) *Peur de s'évanouir*
- (+) Les muscles se contractent et l'apport additionnel de sang rend les jambes plus lourdes

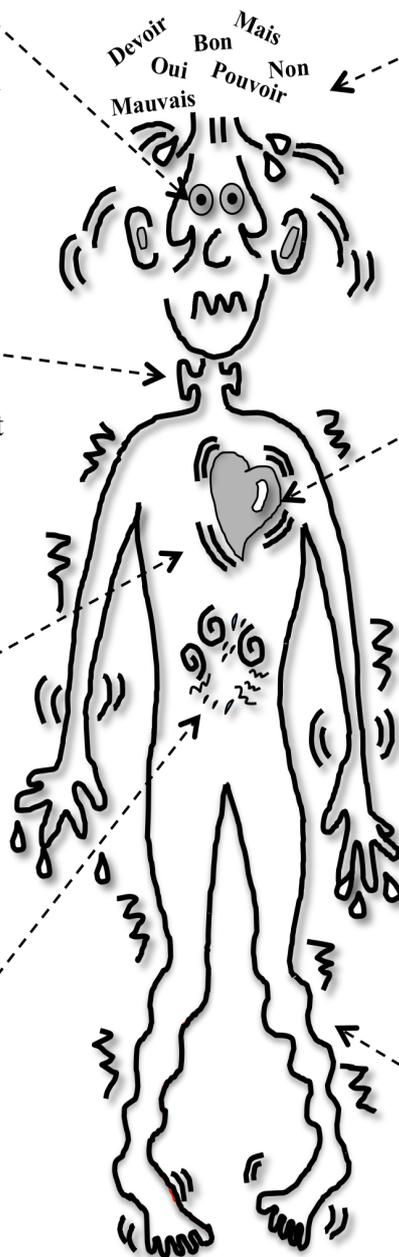


Fig. 2 : Les symptômes inoffensifs reliés à l'anxiété dysfonctionnelle

Fort de ces explications concernant les symptômes de l'anxiété (chap. 1) et de ces nouvelles connaissances concernant les principales composantes du cerveau (chap. 2), nous sommes maintenant prêts à identifier les principales sources qui génèrent des situations anxiogènes. Car le but ultime de ce livre est de pouvoir comprendre et maîtriser les 3 nouveaux outils utilisés depuis une quinzaine par les professionnels de la santé afin *d'intégrer l'anxiété à votre quotidien*.

Une envolée en montgolfière !

Je vous amène faire un voyage en montgolfière ! Imaginez-vous dans un vaste champ en vous préparant pour votre première envolée. Vous respirez à pleins poumons car vous allez vivre une expérience hors du commun qui va possiblement changer votre vie...

Question importante : quelles sont les trois étapes qui permettent à la montgolfière de quitter le sol et s'envoler ? Lors de mes conférences, les gens me répondent habituellement que ce type d'engin peut prendre son envol en chauffant l'air contenu dans le ballon afin de le rendre plus léger que l'air ambiant. Plus vous chauffez l'air, plus vous montez en altitude. Et ils ont raison ! Sauf que cette étape constitue en réalité ...la troisième étape. Deux autres étapes très importantes doivent être effectuées avant que vous commenciez à chauffer l'air.

Il faut premièrement enlever les lourds sacs de sable contenus dans la nacelle et qui la maintiennent au sol. Deuxièmement, vous devez lâcher le câble rattaché à un gros piquet de sécurité. Dès lors, vous êtes prêt pour la troisième et dernière étape qui consiste à chauffer l'air pour amorcer le décollage. Il serait totalement contre-indiqué de chauffer l'air en ayant encore de lourds sacs dans la nacelle et/ou en retenant fermement le câble attaché au sol. Les trois principaux chapitres de ce livre reflètent exactement ces trois mêmes étapes afin *d'intégrer l'anxiété à votre quotidien*.

Chapitre 3 : Se libérer des empreintes du PASSÉ (1^{er} outil)

Nos pensées, nos émotions et nos comportements actuels sont basés inévitablement sur nos expériences du passé. Certaines stratégies que nous avons développées et utilisées favorablement en bas âge sont maintenant inefficaces et dommageables à l'âge adulte. Pourtant, nous continuons de les répéter consciemment et inconsciemment. Ces « empreintes désadaptées » représentent les lourds sacs de sable que nous traînons inutilement dans la nacelle, comme des vieilles blessures dont nous n'avons pas réussi à nous départir.

Pour bien maîtriser et comprendre ce premier outil, trois cas les plus souvent rencontrés en coaching vous seront présentés : la dépendance affective, la méfiance liée à un abus et l'obsession de performance. Pour chacune de ces empreintes, nous allons identifier les sources probables durant l'enfance, les principaux symptômes ressentis à l'âge adulte et l'application de la méthode.

Chapitre 4 : Lâcher prise et vivre au moment PRÉSENT (2^e outil)

Imaginez-vous debout dans la nacelle de votre montgolfière, libéré des lourds sacs de sable et tenant fermement le câble qui vous retient au sol. Vous voulez pourtant monter dans les airs mais vos peurs vous empêchent de lâcher prise... Vous ne pourrez décoller sans avoir préalablement laissé tomber le câble qui semble pourtant vous sécuriser. Ce deuxième outil explique en détails et avec des exercices ciblés les 4 phases pour apprendre à vivre en pleine conscience au moment présent :

- 1- Accepter et accueillir les événements de la vie
- 2- Prendre du recul (*défusionner*) par rapport à l'événement
- 3- Revenir habiter le moment présent en pleine conscience
- 4- Observer les variations internes (corps) et externes (environnement)

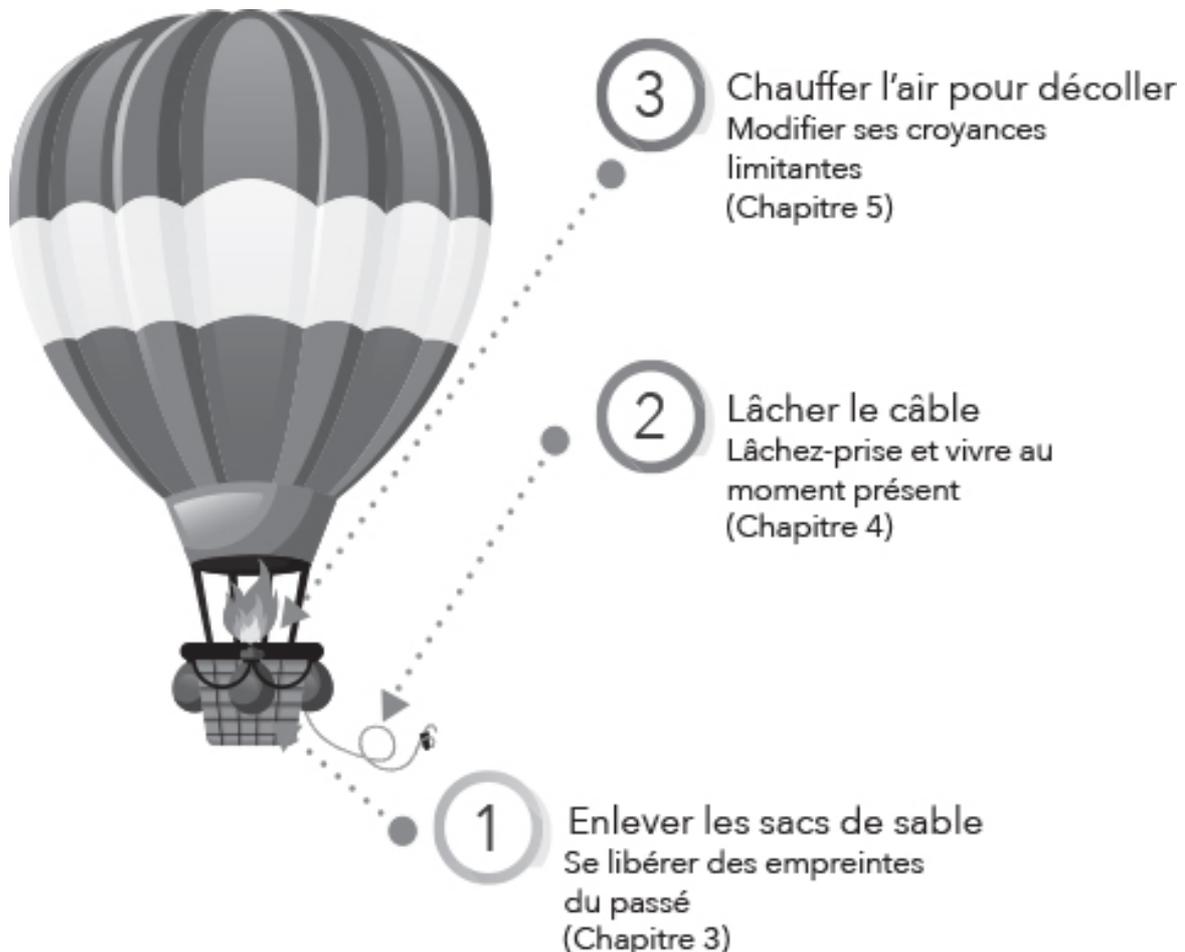


Fig. 3 : Les 3 étapes pour s'envoler en montgolfière

Chapitre 5 : Dessiner le FUTUR en transformant nos croyances limitantes (3^e outil)

Libéré des sacs de sable et du câble que nous tenions fermement, la montgolfière est maintenant prête à décoller. Identifier nos valeurs et dépoussiérer nos croyances nous permettront enfin de quitter le sol pour prendre de l'altitude. Trop souvent, notre langage intérieur nourrit consciemment et inconsciemment des saboteurs insidieux qui nous clouent au sol... Ce troisième et dernier outil de ce livre permet de transformer nos croyances *limitantes*, en croyances *dynamisantes* afin de réaliser notre mission de vie.

Vouloir toujours aller plus haut

Chapitre 6 : Les 2 motivations fondamentales pour vraiment changer

Nos pensées, nos émotions et nos actions répondent principalement à deux motivations profondes : réduire la souffrance et augmenter le plaisir. Nous devons mieux comprendre ce puissant duo afin de pouvoir changer efficacement notre relation par rapport à l'anxiété.

Ce chapitre nous apprendra à tolérer la souffrance et retarder le plaisir afin d'effectuer des efforts à court terme pour enfin obtenir un bien-être à long terme. Sachant que notre passé teinte notre présent et notre futur. Nous devons donc modifier notre référentiel (mémoire située dans le cortex et dans l'amygdale) avec de nouvelles expériences pour créer des puissantes neuro-associations qui supporteront les changements proposés. Dès lors, notre montgolfière pourra s'élever et nous faire découvrir de nouveaux horizons que l'anxiété nous avait pourtant malhabilement masqué...

Des précieux compléments d'information

Annexe « A » : État de Stress Post-Traumatique (ESPT)

Plusieurs personnes souffrent d'anxiété reliée à un trauma majeur : abus sexuel, accident de voiture, scène traumatisante où votre vie a été menacée, etc... En hommage à mes clients en coaching et aux militaires et vétérans des Forces Armées Canadiennes (FAC), je me devais d'inclure cette section en annexe.

À l'aide de dessins explicatifs, vous serez en mesure de différencier une expérience stressante d'un trauma majeur causant l'ESPT. Vous comprendrez comment les surcharges émotionnelles peuvent créer un état de dissociation générant les « *flashbacks* » qui hantent votre quotidien. Le même dessin évolutif du cerveau sera utilisé et modifié graduellement afin de vous aider à comprendre la programmation d'un trauma afin d'initier et compléter sa déprogrammation. Une meilleure compréhension du processus relié à l'ESPT supportera et facilitera l'intégration de l'anxiété causée par un événement majeur.

Annexe « B » : Le développement des 3 outils thérapeutiques

Basé sur la troisième vague de la Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC), ce livre s'inspire des plus récentes techniques utilisées par les psychologues, les psychiatres, les médecins et les différents intervenants en relation d'aide. Cette annexe trace l'évolution des différentes approches qui, depuis le milieu des années 1950, ont permis le développement des trois puissants outils présentés dans ce livre :

- Le chapitre 3 travaille avec les empreintes désadaptées. Il s'inspire de la « Thérapie des schémas » développée par le psychologue Jeffrey Young à partir des travaux du psychiatre Aaron Beck.
- Le chapitre 4 se base sur la Thérapie de l'Acceptation et d'Engagement (ACT) du psychologue Stephens Hayes (*Acceptance and Commitment Therapy*). Ce chapitre s'inspire aussi de l'approche de la Pleine Conscience (*Mindfulness*) développée par le médecin biologiste Jon Kabat-Zinn.
- Le chapitre 5 suggère une méthode sur la déprogrammation des croyances en s'inspirant de mes formations en Programmation Neuro-Linguistique (PNL), développée par Richard Bandler et John Grinder.

Chacun de ces outils aborde à sa façon un aspect relié à l'intégration de l'anxiété. Ce livre est le premier qui regroupe en un seul bouquin ces 3 outils présentés dans une séquence logique et fluide, le tout agrémenté de dessins évolutifs. Merci de me permettre d'être votre copilote dans cette belle aventure qui aura assurément un impact sur votre quotidien.

Bonne lecture

...et surtout bonne envolée à bord de votre montgolfière !

Normand Lootzak
www.lootzak.ca
normand@lootzak.ca
tél : 514-951-1724

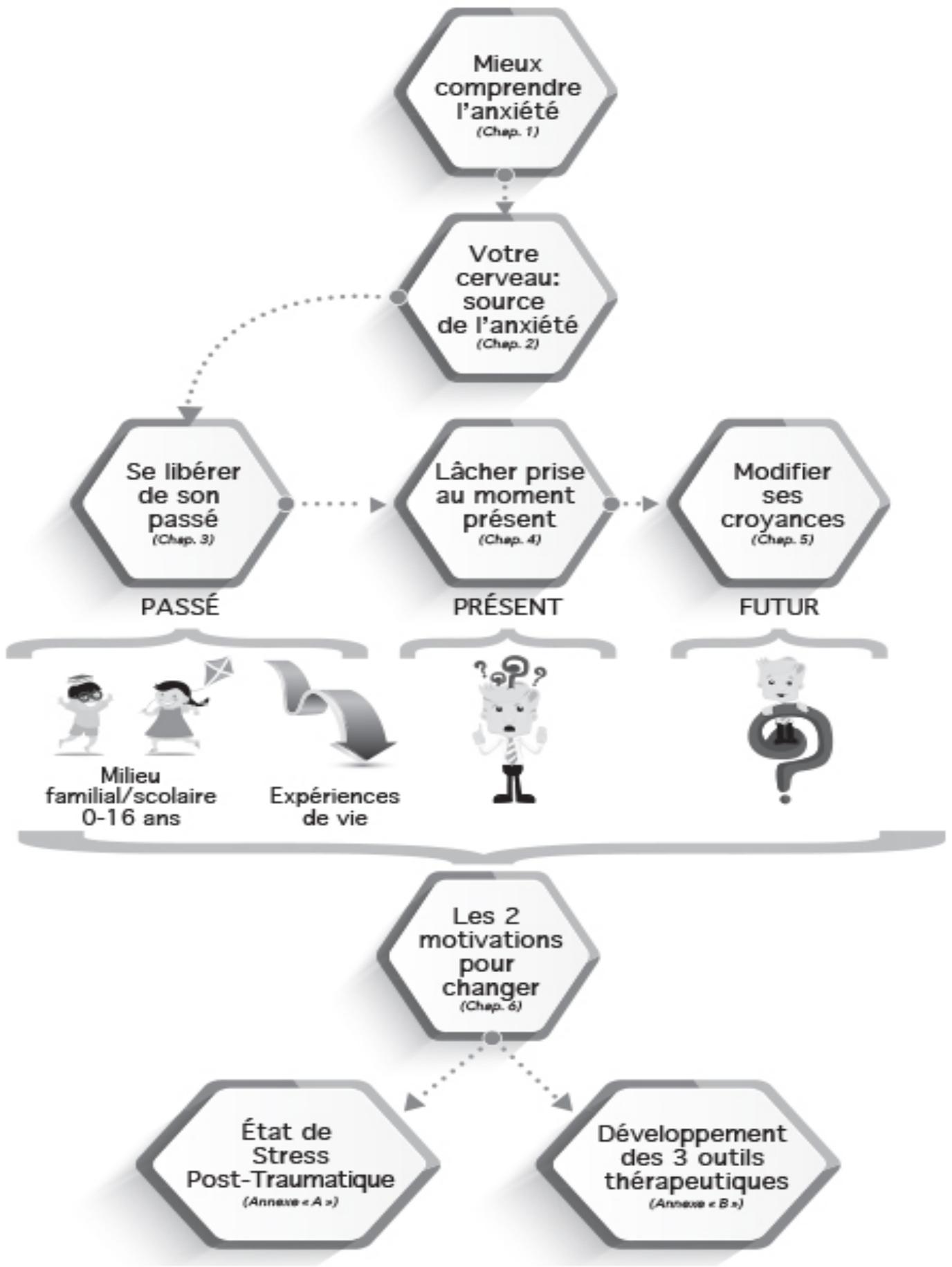


Fig. 4 : Un survol du livre « Intégrer l'ANXIÉTÉ à votre quotidien »

Depuis des années, l'anxiété pénalise votre vie...



Vous avez tenté de régler votre défi en contrôlant vos réactions et en éliminant les déclencheurs anxiogènes. Mais vous avez obtenu peu de résultats concrets. La raison est fort simple : ce n'est tout simplement pas la bonne approche !

L'anxiété n'est pas causée par les événements que vous voulez éviter mais plutôt par votre interprétation de ces situations. Et la pensée positive est nettement insuffisante pour vous aider... Voilà pourquoi les méthodes traditionnelles ont échoué par le passé.

Depuis une quinzaine d'années, des professionnels de la santé utilisent dans leur pratique une nouvelle approche thérapeutique afin **d'Intégrer l'ANXIÉTÉ à votre quotidien**. Accompagné de schémas explicatifs, des métaphores imagées et d'exercices pratiques, voici enfin le tout premier livre qui combine 3 puissants outils basés sur la neuroscience pour relever efficacement votre défi relié à l'anxiété.

Vous apprendrez à vous libérer des blessures du passé, à lâcher prise pour vivre pleinement au moment présent et à transformer vos croyances *limitantes* pour réaliser votre futur. Dès lors, vous ne percevrez plus l'anxiété comme un ennemi à éliminer mais plutôt comme un allié à intégrer dans votre vie.



Coach professionnel certifié du Centre Québécois de Programmation Neuro-Linguistique (CQPNL), Normand est membre de l'Association des Naturothérapeutes du Québec.

Lootzak.ca

Il a donné plusieurs conférences, formations et coachings sur l'anxiété et sur l'État de Stress Post-Traumatique (ESPT). Depuis 2016, il travaille auprès des militaires et des vétérans des Forces Armées Canadiennes. Ses nombreux échanges avec les médecins, les psychologues et les psychiatres ont grandement contribué au développement des méthodes proposées dans ce livre.

**100
MOTS**

ISBN 978-2-9815720-8-0



9 782981 572080 >

27.95\$

www.lootzak.ca * 514.951.1724
ISBN : 978-2-9815720-8-0