



**6 OUTILS QUI M'ONT
AIDÉ À SORTIR DE
L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE**
par Delphine





INTRODUCTION

Salut !

Avant de commencer...

Ce guide n'est pas un substitut à un suivi médical. Si vous prenez des médicaments, continuez votre traitement. Ne l'arrêtez JAMAIS brutalement et sans l'avis de votre médecin.

Ces outils sont ceux qui M'ONT aidée personnellement à sortir de l'anxiété. Je les partage avec vous car ils peuvent aussi vous aider, mais chaque parcours est unique.

Si vous traversez une période particulièrement difficile, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé. Il n'y a aucune honte à demander de l'aide !

Bien à vous,

Delphine





MON PARCOURS

Mon histoire avec l'anxiété a vraiment basculé fin 2014. Ce qui n'était au départ que quelques crises d'angoisse occasionnelles s'est transformé en un véritable trouble anxieux généralisé. Mon système nerveux était complètement déséquilibré : hypervigilance constante, pensées négatives en boucle, symptômes physiques intenses...

Les médecins m'ont diagnostiquée avec un trouble panique, un trouble anxieux généralisé (TAG) et une tendance à l'agoraphobie. Leur verdict ? Je devrais "faire avec" toute ma vie.

Mais je ne me suis pas résignée. Après des recherches intensives et beaucoup de persévérance, j'ai réussi à m'en sortir complètement depuis fin 2016.



Aujourd'hui, je suis psychopraticienne spécialisée dans l'anxiété, et j'aide d'autres personnes à retrouver leur liberté face à l'anxiété. Mon histoire est la preuve qu'il est possible de s'en sortir, même quand on nous dit le contraire.





01. L'OUTIL LE PLUS IMPORTANT

De VRAIES techniques, qui fonctionnent, c'est clairement ce qui m'a le plus aidée ! Fini les exercices de respiration pendant une crise d'angoisse, fini de partir en courant. Fini d'essayer (en vain) de se calmer, pour au final ne pas y arriver et se sentir encore plus nulle et désespérée...

C'est en découvrant une véritable technique pour stopper mes crises d'angoisse que tout a commencé. Cette découverte m'a donné la confiance pour sortir de ma zone de confort. J'ai alors compris quel état d'esprit adopter pour aller mieux rapidement, et surtout rester motivée. Plus tard, face à l'anxiété généralisée, j'ai découvert d'autres outils, techniques et changements de point de vue qui m'ont permis de gérer cette nouvelle épreuve.

Et c'est CLAIEMENT ce qui a fait toute la différence !

Ces techniques qui m'ont tant aidée, je les partage régulièrement dans mes articles et vidéos.



02. L'OUTIL SOUVENT OUBLIÉ

Le 2ème outil, le moins connu et le plus oublié : l'acceptation.

L'acceptation, c'est un concept qui m'a totalement surpris quand je l'ai découvert, et pourtant c'est la clé pour se libérer de l'anxiété !

Au début, comme beaucoup, je pensais que "accepter" signifiait se résigner à vivre avec l'anxiété toute ma vie. Me dire "c'est comme ça, c'est dans ma nature, je dois apprendre à gérer".

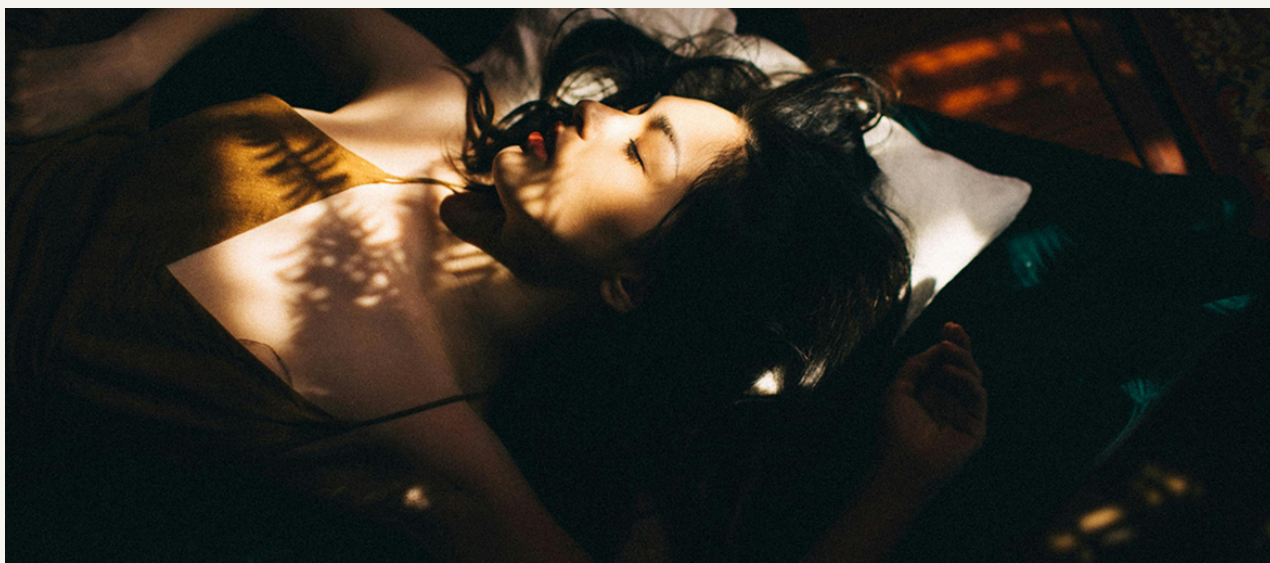
Alors que PAS DU TOUT !

L'anxiété excessive ne fait pas partie de vous, ce n'est pas une sentence à vie, et surtout ce n'est pas ce qui vous définit.

J'ai découvert que l'acceptation, c'est simplement accueillir l'anxiété du moment présent, sans la combattre. C'est comme lui ouvrir la porte au lieu de la repousser de toutes nos forces.

Et voici le plus surprenant : c'est justement en arrêtant de résister, en acceptant les sensations et les pensées anxieuses... qu'elles finissent par s'atténuer d'elles-mêmes.

Cette approche, je la partage régulièrement dans mes contenus car c'est vraiment ce qui fait la différence entre une lutte sans fin et une véritable libération.



03. L'OUTIL A FAIRE TOUS LES JOURS

Aujourd'hui, on entend beaucoup parler de "régulation du système nerveux". Et pour cause ! Quand on souffre d'anxiété généralisée, notre système nerveux est dérégulé. C'est lui qui provoque tous ces symptômes désagréables et cet état d'alerte constant.

Pour retrouver l'équilibre, j'ai découvert l'importance d'activer quotidiennement le système nerveux parasympathique - notre "pédale de frein" naturelle.

Il existe de nombreuses façons d'y arriver : douche froide, chant, bâillements, yoga, étirements... Mais personnellement, c'est la relaxation guidée qui m'a le plus aidée.

À l'époque, j'en faisais tous les soirs avant de dormir. Simple mais efficace ! Non seulement cela m'aidait à mieux dormir, mais petit à petit, mon système nerveux a retrouvé son calme.

Aujourd'hui, je ne fais plus du tout de relaxation guidée. Mais ce fut un outil précieux dans mon parcours.



04. L'OUTIL POUR ÊTRE + POSITIF

Le 4ème outil, pour être plus positif : la diète médiatique

La diète médiatique, c'est choisir de se couper volontairement des informations négatives qui nous bombardent au quotidien : journaux télévisés, chaînes d'info en continu, réseaux sociaux...

Pourquoi ? Parce que les médias se nourrissent principalement du négatif (guerres, catastrophes, crises...) pour capter notre attention. Et le pire, c'est que nous n'avons aucun pouvoir sur la majorité de ces événements !

J'ai personnellement commencé cette diète médiatique lors des attentats de 2015-2016, alors que j'habitais en région parisienne. Aujourd'hui encore, si je regarde BFMTV ne serait-ce que 5 minutes, je ressens immédiatement l'impact négatif sur mon bien-être.

Quand on souffre d'anxiété, on n'a vraiment pas besoin de ce stress supplémentaire !



05. OSER EN PARLER

Au début, je cachais mon anxiété à tout le monde. Je m'isolais, mes relations en souffraient, et je m'épuisais à faire semblant que tout allait bien.

C'est un cercle vicieux : plus on s'isole, plus on rumine, plus l'anxiété s'aggrave.

La solution ? Pas de faire semblant, mais d'être authentique, à votre rythme :

- En parler d'abord à une personne de confiance
- Arrêter de cacher systématiquement son anxiété
- Dire simplement ce qu'on ressent, sans dramatiser

Le plus surprenant ? En étant plus authentique sur mon anxiété, non seulement mes relations se sont améliorées, mais mon anxiété a diminué. Je ne dépensais plus toute mon énergie à faire semblant.

D'ailleurs, dans le programme "Se libérer de l'anxiété", nous avons des coachings de groupe mensuels où vous pouvez échanger avec d'autres personnes qui vivent la même chose que vous. C'est un espace bienveillant où personne ne vous juge, où vous pouvez être vous-même et où vous réalisez que vous n'êtes pas seul dans cette situation.



06. TOUJOURS Y CROIRE ET PERSÉVÉRER

Vous pouvez aller mieux. Vous pouvez retrouver votre vie d'avant, refaire ce que vous voulez, vous sentir à nouveau serein. C'est vraiment possible !

N'écoutez pas ceux qui vous disent que c'est impossible, que vous n'y arriverez pas, que personne ne peut s'en sortir. C'est FAUX.

Vous savez pourquoi on n'entend jamais parler des personnes qui s'en sont sorties ? Parce que quand on va mieux, on revit. On oublie l'anxiété. On profite simplement de la vie sans penser à venir en parler sur les réseaux sociaux.

Oui, c'est dur. Oui, c'est long. Oui, c'est inconfortable.

La solution miracle qui guérit en une nuit sans effort n'existe pas. Mais les vraies solutions, elles, existent. Elles demandent des efforts, du courage pour affronter vos peurs, de l'acceptation et de la persévérance.

Car oui, on peut vraiment s'en sortir. Pas juste "faire avec", mais VRAIMENT revivre : travailler, voyager, sortir de votre zone de confort, et tout ce que vous voulez !



ET APRÈS L'ANXIÉTÉ, LA VIE ELLE EST COMMENT ?

Et après l'anxiété ? La vie devient VRAIMENT différente. On développe une force intérieure incroyable, née de tous les défis qu'on a relevés. Cette force devient notre meilleure alliée : on sait qu'on peut faire face à n'importe quoi. Plus besoin de se mettre des limites ou de s'interdire des choses - on est enfin libre

Le plus fou ? On finit même par être reconnaissant envers notre anxiété passée. Elle nous a permis de nous découvrir vraiment, de développer des qualités qu'on n'aurait jamais eues autrement : la résilience, la persévérance, l'empathie envers les autres. Et on apprécie tellement plus les moments de calme, car on sait le chemin qu'on a parcouru pour y arriver.

Non, la vie post-anxiété n'est pas une vie sans peur - c'est une vie où la peur n'est plus aux commandes ! On choisit nos actions en fonction de nos envies et non de nos craintes. Changer de boulot ? Voyager ? Profiter simplement du moment présent ? On sait maintenant qu'on a tout ce qu'il faut en nous pour y arriver.



VOICI CE QUE VOUS ALLEZ OBTENIR...

+ DE 16H DE VIDÉOS
ET 48 COURS

3 AUDIOS BONUS

Pour stopper une crise d'angoisse, pour
vous relaxer et pour lâcher-prise

7 JOURNAUX DE BORD
à remplir pour vous guider tout au long
du processus

LA COMMUNAUTÉ
FACEBOOK

Pour partager ses doutes, ses
victoires et ne pas se sentir seul(e)

SUPPORT E-MAIL
Pour me poser vos questions

ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE

Se libérer de l'anxiété

Formation en ligne complète sur 4 mois pour vous libérer de l'anxiété.
À travers des vidéos pédagogiques et des outils concrets, vous
apprendrez à comprendre et à gérer votre anxiété différemment de
ce que vous on a dit et conseillé jusque là.

Vous découvrirez une approche unique, basée sur mon expérience
personnelle et mes formations en TCC et ACT.

RÉSERVER UN APPEL
GRATUIT AVEC MOI

