

ZÉNITUDE

Un stress impossible à apaiser, une
anxiété qui grandit jour après jour,
des troubles du sommeil qui
perduent, des crises de
panique d'origine
inconnue... Quand notre
cerveau nous joue des
tours, c'est notre vie
quotidienne qui devient
un enfer. Comment
trouver l'apaisement ?

La DRE ANNICK
VINCENT, psychiatre,
la DRE SANDRA
STELLAERT, médecin
homéopathe et nutritionniste,
et VÉLINA NEGOVANSKA,
docteure en neurosciences,
nous livrent leurs conseils.

Mon cerveau
ne connaît
plus
le chaos

QUE FAIRE FACE À...

Un stress quotidien et **permanent**

DRE ANNICK VINCENT: Notre réaction face à une situation engendrant du stress est influencée par de nombreux facteurs, notamment notre vision subjective de la dite situation, notre capacité de résilience et la bienveillance de nos cercles de vie. L'amplitude de notre réponse augmente lorsque la situation représente une menace ou

implique un changement dans ces cinq éléments, dont les initiales forment l'acronyme SCARE ("Peur" en anglais) :

- * Sécurité, intégrité compromise.
- * Contrôle réduit, sentiment d'impuissance.
- * Adaptation nécessaire.
- * Rôle modifié.
- * Estime de soi ébranlée.





“La respiration est absolument nécessaire, en effet. Des exercices faits plusieurs fois par jour pendant 5 minutes vous permettront de réinformer petit à petit votre cerveau.”

DRE SANDRA STELLAERT

VELINA NEGOVANSKA : Ce type de stress, diffus et constant, épuise le système nerveux. Il donne l'impression de "tenir bon"

en surface mais, à long terme, il fragilise l'organisme, le sommeil, la concentration... et même l'humeur. Le premier levier, c'est de



réintroduire volontairement des micro-pauses de récupération. Par exemple, pratiquez cinq minutes de cohérence cardiaque, trois fois par jour. C'est simple, rapide et cela permet au corps de sortir progressivement du mode "alerte". Il est crucial de nous créer de vraies pauses. C'est dans ces moments de calme que le cerveau peut se régénérer. Le deuxième levier, c'est le mouvement. Même si nous nous sentons fatigués, une activité physique régulière aide à libérer les tensions accumulées et rééquilibre le système du stress. Le sport est une forme d'antidote naturel. Bien évidemment, nous ne pouvons pas changer toute notre vie d'un coup, mais il est possible de mettre en place des routines et des rituels qui envoient un message au corps pour lui dire qu'il peut relâcher la pression pour un bref moment.

DRE SANDRA STELLAERT: Malheureusement, ce stress quotidien est aujourd'hui devenu quasi normal, presque gratifiant. Mais, non, c'est tout sauf normal ! Notre organisme n'est pas fait pour vivre à un tel rythme.

Heureusement, nous pouvons changer cela petit à petit. Mon premier conseil est de nous poser la question : "Que fais-je en premier lieu le matin ?" Souvent, nous allumons notre portable, et c'est là que les soucis commencent. Avant toute autre chose, prenons un moment rien que pour nous.

Faisons aussi un exercice de respiration. Ralentissons notre souffle. Là, nous appuyerons sur la pédale de frein de notre système nerveux autonome. À midi, ou avant une réunion ou un coup de fil important, faisons-le également.

Une impossibilité à sortir de nos angoisses

DRE ANNICK VINCENT: Les neurosciences et les sciences du comportement mettent en évidence trois dimensions cérébrales importantes et complexes qui interagissent dans la régulation des émotions. Appelons-les "Danger", "Direction" et "Douceur". Distinguer leurs rôles et leurs interactions nous permet de mieux comprendre comment nous restons parfois bloqués dans un déséquilibre émotionnel face aux diverses situations générant du stress. Lorsque nous sommes dans une situation difficile, demandons-nous ce que notre "moi compassionné" répondrait dans un tel cas.

Cela nous permettra de prendre des décisions plus posées, de répliquer positivement et d'améliorer nos relations.

DRE SANDRA STELLAERT: Quelqu'un qui est stressé en permanence sera quelqu'un d'angoissé, et le moindre imprévu lui provoquera des angoisses. Ces techniques de respiration où nous commençons à maîtriser petit à petit notre attention pour ne pas être bousculée par les imprévus de la vie sont très importantes. C'est comme le vélo, cela s'apprend !

VELINA NEGOVANSKA: Il est important de ne pas rester isolées avec nos angoisses et de ne pas laisser les choses s'installer. Si elles deviennent trop fréquentes ou handicapantes, il ne faut pas hésiter à consulter : les thérapies comportementales sont très efficaces pour apprendre à sortir des cercles vicieux anxieux, étape par étape.





“Les troubles de la concentration sont souvent le symptôme d’un cerveau en surcharge ou le signe d’un vrai trouble attentionnel.”
VELINA NEGOVANSKA

Des crises de **panique**

VELINA NEGOVANSKA : La première chose à savoir, c’est qu’une crise de panique ne nous met pas en danger. Ce n’est pas une crise cardiaque, c’est juste une fausse alarme qui s’active alors qu’il n’y a pas de vrai danger. Sur le moment,

le réflexe est de vouloir fuir ou lutter contre les sensations. Mais cela ne fait qu’aggraver la panique. Le vrai tournant, c’est d’apprendre à respirer lentement, à laisser passer l’anxiété, sans paniquer, tout en pensant à expirer calmement pour per-



mettre au rythme cardiaque de ralentir. Inspirer quatre secondes et expirer sur six secondes, par exemple. À plus long terme, ce qui change tout, c'est de travailler sur les évitements pour réapprendre à progressivement nous confronter aux situations qui font peur. Les TCC s'appuient justement sur des mises en situation très progressives pour nous aider à retrouver notre liberté.

DRE SANDRA STELLAERT: La respiration est absolument nécessaire, en effet. Des exercices faits plusieurs fois par jour pendant 5 minutes vous permettront de réinformer petit à petit votre cerveau. À terme, cela changera les programmes inconscients d'angoisse et de stress pour les transformer en quelque chose de beaucoup plus harmonieux, de plus

serein. La sophrologie peut être une bonne technique également. Il existe aussi des médicaments qui peuvent soulager et aider à retrouver une vie acceptable. Mais ce n'est pas l'un ou l'autre, plutôt l'un et l'autre.

DRE ANNICK VINCENT: Le langage des émotions nous donne des indices sur notre état. Il s'exprime par un ensemble de sensations physiques, psychiques et comportementales. Les émotions vont et viennent, comme des vagues, dont l'intensité fluctue. Il n'y en a pas de bonnes ou de mauvaises. Chacune d'entre elles a sa place. Aussi, décoder le langage des émotions nous permet de " nous lire ", comme un baromètre qui nous aiderait à tenir compte de notre météo intérieure.

Des problèmes de sommeil

VELINA NEGOVANSKA: En thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie, nous apprenons que le problème n'est pas seulement le sommeil, mais surtout ce que nous faisons et ce que nous pensons de lui. Le cerveau associe parfois le lit à l'éveil, à l'anxiété ou à l'échec et il reste en alerte. Le premier axe est comportemental : réservez le lit uniquement au sommeil, et évitez d'y rester trop longtemps éveillée. Si vous ne dormez pas après vingt ou trente minutes, il est conseillé de vous lever, de faire une activité calme, puis de retourner au lit quand le sommeil revient. Cela rééduquera le cerveau à associer le lit au sommeil. D'autre part, levez-vous tous les jours à la même heure, même après une mauvaise nuit, pour calibrer l'horloge biologique. Introduisez du sport et améliorez votre hygiène de vie. Enfin, le troisième

axe s'intéresse aux pensées pour repérer les idées qui entretiennent l'insomnie ("Je ne vais jamais y arriver", "Je dois dormir pour être en forme demain au travail"...). Ces pensées génèrent du stress qui, lui-même, empêche de dormir. En TCC, nous travaillons à les reformuler de façon plus réaliste et apaisée.

DRE SANDRA STELLAERT: Éteignez téléphone, tablette et ordinateur une heure voire deux heures avant d'aller dormir. Et prenez le temps de vous faire un câlin, en quelque sorte. Lorsque vous êtes couchée, mettez la main gauche sur votre cœur, la main droite sur votre ventre, et respirez plus lentement et plus longuement que d'habitude. Prendre ce moment vous permettra bien souvent de vous endormir. En résumé, comme nous commençons notre journée, nous la terminons : en ralentissant !



© PATRICE AUDET

“Le langage des émotions nous donne des indices sur notre état. Il s’exprime par un ensemble de sensations physiques, psychiques et comportementales. Les émotions vont et viennent, comme des vagues, dont l’intensité fluctue.”
DRE ANNICK VINCENT

DRE ANNICK VINCENT: Dormir est vital ! À tous ces conseils, j’ajouterais : augmentez l’exposition à la lumière vive en journée, réduisez la luminosité en soirée. Et évitez les siestes au cours de la journée. La stratégie FOCUS que je présente dans mon livre concerne tous ces points.



Des difficultés de concentration

VELINA NEGOVANSKA : Les troubles de la concentration sont souvent le symptôme d'un cerveau en surcharge ou le signe d'un vrai trouble attentionnel. Réduisez les distractions (notamment numériques). Fractionnez les tâches et instaurez des routines. Utilisez, par exemple, la technique Pomodoro (25 minutes de concentration, 5 minutes de pause) qui vous aidera à structurer votre effort mental. Une marche rapide ou une courte méditation avant de commencer une tâche peut aussi aider à recentrer le cerveau. Enfin, il est important de rappeler que si vos difficultés de concentration sont anciennes, durables et présentes depuis l'enfance, il peut être utile de consulter.

DRE SANDRA STELLAERT : Nous sommes surstimulés en permanence. Toute la journée notre attention passe d'une chose à l'autre, et le cerveau n'arrive plus à suivre. Or, il ne peut pas faire deux choses à la fois. Le multitâche, cela n'existe pas ! Autant que

faire se peut, essayez d'être dans un environnement calme. Ne répondez pas à un SMS pendant que vous parlez à quelqu'un, par exemple. Sinon, le cerveau sera en surchauffe. En fait, il s'agit de redevenir maître de votre attention en vous consacrant au moment présent. Certes, ce n'est pas facile. Après trois secondes de connexion à notre souffle, il n'est pas du tout rare de penser à ce que nous allons manger au dîner... Cela demande donc un vrai effort de concentration !

DRE ANNICK VINCENT : Les difficultés d'attention et l'anxiété représentent des réactions normales en situation de stress. Face à ce que nous percevons comme un danger, une réponse naturelle et saine est enclenchée. Quoi qu'il en soit, avoir une compréhension compréhensible du fonctionnement de notre cerveau nous aide à mieux saisir comment notre discours intérieur peut aussi contribuer à notre réaction au stress.

MON CERVEAU A BESOIN DE FOCUS. MAINTENIR SA CONCENTRATION MALGRÉ LES OBSTACLES

FÉMITUDE : Comment est née l'idée de votre livre ?

DRE ANNICK VINCENT : Depuis plus de trente ans, je suis impliquée dans le domaine du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) comme clinicienne, experte-conseil, enseignante, conférencière, autrice et bénévole au sein d'organisations dédiées aux personnes vivant avec le TDAH et à celles qui les accompagnent. J'ai donc le privilège de côtoyer des personnes vivant avec différentes problématiques touchant la capacité à faire le focus. Suite à une intervention chirurgicale

majeure, j'ai moi-même découvert comment composer avec la douleur, les étourdissements, les troubles du sommeil, la fatigue et les difficultés d'attention qui en résultent. Cultiver l'attention avec intention, préserver l'énergie, soutenir l'organisation, favoriser la concentration, collaborer et alimenter ce qui a du sens pour moi est au cœur de ma démarche, en tant que scientifique, soignante et soignée. De façon naturelle est né le projet de ce livre où l'expertise professionnelle et l'expérience personnelle se rejoignent pour proposer un guide pratique, ponctué de témoignages, d'éclairages scientifiques et de conseils pratiques.





FÉMITUDE : Que souhaitez-vous transmettre à vos lectrices ?

DRE ANNICK VINCENT : Je souhaite mieux les outiller. Ce livre nous touche tous, selon nos différentes étapes de vie, notre état de santé et les facteurs externes et sociétaux qui modulent notre attention. Il vise à soutenir la démarche de celles et ceux qui désirent optimiser leur capacité à se centrer, qui se sentent fatigués, stressés et débordés, en surcharge cognitive ou émotionnelle, ou encore dont l'attention ou l'énergie est fragilisée en raison d'un problème de santé physique, mental ou d'un trouble du neurodéveloppement.

FÉMITUDE : Quand et comment avez-vous commencé à vous intéresser au cerveau et à ses secrets ?

DRE ANNICK VINCENT : J'ai un parcours plutôt atypique. J'ai touché à la recherche fondamentale pendant quelques années et complété un programme de maîtrise en neurosciences ainsi qu'une année en recherche clinique au National Institute of Health à Bethesda, USA, axée sur les processus attentionnels, tout en complétant mon cursus pour devenir psychiatre.

FÉMITUDE : Pouvez-vous nous résumer votre stratégie FOCUS ?

DRE ANNICK VINCENT : Pour être disposé, notre cerveau doit être disponible, reposé, bien alimenté, actif, énergique, calme et motivé. Les bruits, les stimuli visuels, les sensations physiques ainsi que nos idées se bousculent et attirent notre esprit. La pression de production, la charge de travail,

ZÉNITUDE

le nombre et la complexité des tâches, leur durée, le temps alloué pour les effectuer ainsi que le moment de la journée : voilà autant de facteurs à ne pas négliger. Nous devons aussi prendre en compte notre système d'organisation, notre environnement et le soutien offert par ceux qui nous accompagnent. Les trucs pratico-pratiques proposés dans la stratégie FOCUS peuvent soutenir notre cheminement selon cinq grands axes :

- * **FORCE** : Rythmer son parcours selon son énergie.
- * **ORIENTATION** : Organiser sa route.
- * **CENTRATION** : Prêter attention à son attention... avec intention en tenant compte des stimuli qui nous entourent et de ceux qui nous habitent.
- * **UNIVERSALITÉ** : Cheminer ensemble.
- * **SENS** : Agir avec cœur.

FÉMITUDE : Et vous, que faites-vous pour prendre soin de votre cerveau ?

DRE ANNICK VINCENT : J'ai dû adapter ma vie et retrouver des repères suite aux séquelles de la chirurgie. Voici des exemples qui me sont personnels et qui s'appuient sur la stratégie FOCUS :

* **FORCE** : J'apprivoise mon parcours avec la douleur, les étourdissements et la fatigue. Je prends soin de mon sommeil,

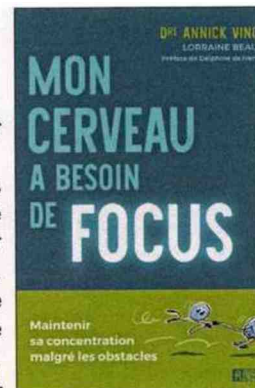
j'avance à petits pas et j'ajuste ma cadence.

* **ORIENTATION** : Je dois déplacer ou mettre de côté certains projets pour tenir compte de mes capacités. J'ai dû adapter ma pratique clinique mais aussi ma vie personnelle et mes loisirs.

* **CENTRATION** : Je choisis le plus possible un environnement qui favorise l'attention. Mes grands défis sont liés aux tourbillons de vie des dernières années et à la démarche d'acceptation de mise en action en lien avec les multiples deuils (santé, vie de couple, vie professionnelle, loisirs). Je tente d'être en pleine conscience, d'accueillir mes émotions, de cultiver ma résilience avec bienveillance.

* **UNIVERSALITÉ** : La nature et la force des liens avec le vivant ont des impacts très positifs sur ma santé physique et mentale. Je prends le temps de m'émerveiller. Je fais de la photo et du dessin amateur. Je carbure aux projets avec une portée collective, consciente de la force du groupe.

* **SENS** : J'identifie mes forces et mes valeurs, je choisis des cibles qui font sens pour moi et je m'aligne sur celles-ci pour mes actions (*Éditions de l'Homme, 272 pages, 19,90 euros*).



C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !

FÉMITUDE : Comment est née l'idée de votre livre ? Et que souhaitez-vous transmettre ?

DRE SANDRA STELLAERT : Je consulte depuis presque vingt ans et (ces dernières années, surtout) la plupart de mes patients me font part de leur stress, même s'ils ne sont pas spécialement venus pour cette raison. "Je n'ai plus le temps", "Je suis sous pres-

sion", "J'ai des angoisses, des troubles du sommeil"... À un moment, je me suis dit que, puisque le stress chronique est (de près ou de loin) lié à quasiment toutes les maladies chroniques, autant écrire un livre pour transmettre au plus grand nombre ce qui me semble être des outils faciles et accessibles à tous, ceux dont je me sers en consultation. Ce livre vise à aider à prendre soin de nous quand nous n'en avons pas vraiment le temps.



Les difficultés d'attention
et l'anxiété représentent
des réactions normales
en situation de stress.

FÉMITUDE : Quand avez-vous commencé à vous intéresser à ce sujet ?

DRE SANDRA STELLAERT : Il me passionne depuis toujours, mais ce qui m'intéresse surtout, c'est l'impact que peuvent avoir

certaines techniques sur le rééquilibrage, non seulement du cerveau, mais de tout le système nerveux autonome qui régit tout. Lorsque ce système est dérégulé physiologiquement, le stress arrive. Et ce qui me fascine beaucoup aussi, c'est le lien essentiel



ZÉNITUDE

qui existe entre le cœur et le cerveau. Ils communiquent ensemble. Aussi, porter son attention sur cette interaction me semble très utile, et même essentiel.

FÉMITUDE : À titre personnel, que faites-vous pour prendre soin de votre cerveau ?

DRE SANDRA STELLAERT : J'applique les conseils que je donne dans mon livre, et ceux qui je viens aussi de vous confier !
(Éditions Jouvence, 208 pages, 16,90 euros).



SURMONTER LES CRISES DE PANIQUE GUIDE PRATIQUE POUR MIEUX MAÎTRISER LES TEMPÊTES LIÉES À L'ANXIÉTÉ

FÉMITUDE : Comment est née l'idée de votre livre ?

VELINA NEGOVANSKA : En travaillant sur la peur de l'avion, j'ai accompagné de nombreuses personnes qui souffraient en réalité d'attaques de panique ou de claustrophobie, parfois depuis des années. Elles peuvent arriver en voiture, en réunion, dans l'avion ou simplement dans un magasin et, très vite, la peur de paniquer, les évitements et de nombreuses répercussions au quotidien s'installent. J'ai voulu proposer des explications claires, des outils concrets et un vrai chemin de sortie à travers des thérapies validées scientifiquement comme les thérapies comportementales et cognitives (TCC). En résumé, je souhaite que les lecteurs aient des outils concrets pour retrouver la liberté.

FÉMITUDE : Qu'est-ce qu'une crise de panique ? Quelles différences avec les angoisses ?

VELINA NEGOVANSKA : Il s'agit d'une montée soudaine d'anxiété qui atteint son pic au bout de quelques minutes. Le rythme cardiaque s'emballe, la respiration devient difficile, vous pouvez avoir des vertiges, des sueurs, une sensation d'étouf-

fement, voire l'impression de perdre le contrôle ou de faire une crise cardiaque. C'est très impressionnant, mais ce n'est pas dangereux. La différence avec l'angoisse ou l'anxiété "classique", c'est surtout l'intensité et la soudaineté. L'angoisse monte plus progressivement et reste plus diffuse alors que la survenue d'une attaque de panique est brutale, avec un pic très net. La peur que cela recommence s'installe. Et c'est cette peur, appelée "peur de la peur", qui pousse les gens à éviter certaines situations, et à entrer dans un cercle vicieux.

FÉMITUDE : Quand et comment avez-vous commencé à vous intéresser au cerveau ?

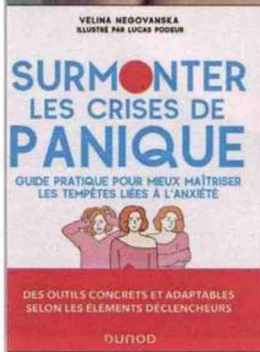
VELINA NEGOVANSKA : J'ai toujours été fascinée par le lien entre corps et esprit. Très tôt, en tant que clinicienne, je me suis rendu compte que nous ne pouvions pas soigner sans comprendre ce qui se joue dans le cerveau, notamment dans les circuits de la peur. C'est ce qui m'a naturellement orientée vers les TCC. Il ne s'agit pas de tout savoir contrôler, mais d'apprendre à ne plus en avoir peur. Et cette approche change tout dans la manière de traiter les





© TIMMYBUDDY

Il est important de ne pas rester isolées avec nos angoisses et de ne pas laisser les choses s'installer.



attaques de panique, les phobies ou les troubles anxieux en général.

FÉMITUDE : À titre personnel, que faites-vous pour prendre soin de votre cerveau?

VELINA NEGOVANSKA : Comme tout le monde j'ai du mal à ralentir. Je m'oblige à des activités régulières. Je vais nager deux fois par semaine. J'essaye de mar-

cher quand c'est possible. Je pratique aussi la cohérence cardiaque, qui ne prend que cinq minutes par jour et que je recommande car elle a un effet très bénéfique sur le système nerveux. J'ai aussi appris, avec le temps, à mieux sentir mes limites et à ralentir lorsque je sens le stress déborder. Dans un monde où tout pousse à la surstimulation et à la perfection, ralentir et prendre soin de soi est une vraie nécessité (*Éditions Dunod, 192 pages, 23,90 euros*).

Laurent Fialaix

