

Méditation

• Le corps et l'esprit en parfaite harmonie •

RENCONTRE

MAUD ANKAOUA

« Être heureux, c'est avoir le courage de prendre le temps de ressentir »

COACHING
5 CLÉS POUR
DÉCONNECTER

TENDANCE
CONSTELLATIONS
FAMILIALES
Ce qu'elles révèlent
de notre vie

L'éloge du repos

Et si on arrêtait de s'épuiser ?

Interviews d'experts,
détox du cortisol, exercices...
Tout pour réussir à ralentir !

+ CHALLENGE
DE L'ÉTÉ

MISSION ZÉRO DOUTE
AVEC LILOU MACÉ !

10 pages pour retrouver
confiance cet été

Séances méditatives • Yoga Nidra • Journaling • Évasion bien-être

L 18987 - 29 - F: 6,90 € - RD





*“ L'alimentation,
le sommeil ou
l'activité physique sont
fondamentaux dans
la prise en charge
de l'anxiété ! ”*





ENTRETIEN AVEC LILIE MASSON

« Une émotion ne se gère pas, elle se soutient et elle s'accompagne. »

Anxiété persistante, émotions débordantes, difficulté à lâcher prise même en vacances... Et si le corps devenait la clé ? Lilie Masson, thérapeute psychocorporelle et fondatrice de la méthode zéro anxiété, invite à renouer avec sa sécurité intérieure dans son nouvel ouvrage *Zéro anxiété* (éd. Le Lotus et l'Éléphant). Après l'avoir elle-même combattue pendant 25 ans, elle partage conseils et pratiques pour tendre enfin vers le chemin de la guérison. Rencontre.

Propos recueillis par Léa Follin



Dans votre ouvrage, la théorie polyvagale occupe une place centrale. Que nous apprend-elle sur l'anxiété ?

La théorie polyvagale a été fondée par le neuroscientifique et psychiatre américain Stephen Porges dans les années 1990. Elle repose sur le constat physiologique que l'anxiété serait en grande partie liée à une dérégulation du système nerveux autonome. Ce système joue un rôle central dans la façon dont notre corps perçoit la sécurité ou le danger. Cette théorie montre ainsi que l'anxiété est d'abord corporelle et vient révolutionner le dogme dominant selon lequel elle serait uniquement « dans la tête ».

Quels mécanismes corporels sont à l'origine des symptômes d'anxiété ?

Les principaux acteurs des symptômes d'anxiété sont

le système nerveux autonome, avec ses branches sympathique (*qui mobilise l'énergie et prépare à l'action, ndlr*) et parasympathique (*qui permet le repos et la récupération, ndlr*), ainsi que le nerf vague, qui va détecter la sécurité ou le danger. De manière totalement inconsciente, tout ce système va mettre notre corps soit dans un mode de combat et de fuite face à un stress, soit dans une réponse ultime de survie et donc d'immobilisation totale si la menace est perçue comme vitale.

Vous évoquez une première étape essentielle : la sécurisation. Pourquoi est-elle si fondamentale ?

La sécurisation permet justement de restaurer une sécurité physiologique. Car on ne peut pas guérir durablement si le corps n'a pas déjà restauré une jauge de sécurité intérieure assez grande. →

Comment peut-on installer cette sécurité au quotidien ?

Ce que l'on peut faire, c'est signaler corporellement la sécurité par des gestes répétés afin d'activer le nerf vague. C'est assez simple à mettre en place surtout lorsqu'on les couple à des gestes du quotidien, comme se masser les oreilles, bâiller, soupirer intentionnellement ou bien même faire vibrer sa gorge sur l'expiration, bouche fermée, lors de respirations. Le nerf vague est proche des cordes vocales et les faire vibrer, c'est un véritable marqueur de sécurité.

Que permet la deuxième étape, celle de la reprogrammation ?

La deuxième étape va permettre de reprogrammer les réflexes de survie et de protection qui pilotent notre quotidien. D'ailleurs, on se rend compte en neurosciences du trauma que ce ne sont en rien des comportements d'autosabotage, mais bien des stratégies de protection qui possèdent une intention très positive.

Comment l'amorcer dans la pratique ?

On peut d'abord ramener énormément de douceur et de compassion envers ses propres comportements. Pendant trois jours, par exemple, on peut s'observer avec beaucoup de curiosité, afin de repérer les changements qui s'opèrent dans ses attitudes, non pas pour les modifier, mais justement pour les reconnaître. À cette pratique, on pourra également ajouter des exercices de journaling.

Quel mode de vie permet de soutenir cette régularité dans le temps ?

C'est ce qu'on va justement appeler le mode de vie soutenant, qui est un levier vraiment important. Les méthodes dites « classiques » parlent rarement d'alimentation, de sommeil ou d'activité physique dans la prise en charge de l'anxiété, alors que c'est fondamental ! On peut réduire sa consommation de sucre et d'aliments ultra-transformés, privilégier une alimentation anti-inflammatoire... Car la sérotonine, aussi appelée hormone du bonheur, est à 95 % produite par l'intestin ! Donc si le microbiote intestinal n'est pas au top, eh bien la production de cette hormone sera également réduite. L'été, puisqu'il fait nuit un peu plus tard, on peut facilement pratiquer de la marche consciente. Elle possède d'ailleurs un rôle essentiel dans la réduction du stress chronique ; l'idéal serait de marcher au minimum 8 000 pas par jour.

Que faire lorsque les émotions deviennent trop intenses ?

Une émotion ne se gère pas, elle se soutient et elle s'accompagne. Si je ressens de la colère, de la frustration ou de la tristesse, eh bien au lieu d'essayer de la gérer par mon mental, je vais utiliser le prisme somatique et le prisme corporel. Par le mouvement, par la respiration et par la posture, j'accompagne mon émotion

“ Le nerf vague est proche des cordes vocales et les faire vibrer, c'est un véritable marqueur de sécurité. ”



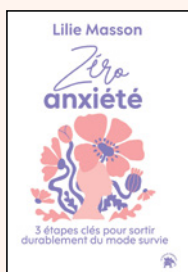
afin qu'elle trouve une porte de sortie. Pour mobiliser l'énergie qui « brûle » mon corps, je peux venir sautiller sur place en ajoutant des soupirs intentionnels. Une fois que je me suis déchargé, je peux m'asseoir une minute avec une main sur le cœur et une sur le ventre en respirant lentement afin de revenir dans un état de sécurité. Cela nous permet d'élargir notre fenêtre de tolérance émotionnelle et, sur le long terme, cela évite que les émotions ne nous submergent.

En quoi l'été, a contrario de ce que l'on pourrait penser, peut devenir source d'anxiété ?

Quand le système nerveux est dérégulé ou lorsqu'on est vraiment plongé dans un état de stress chronique, notre physiologie devient « addict » aux hormones du stress. La norme pour le système nerveux c'est l'urgence, l'alerte, le « je fais vite ». Et une fois en vacances, lorsqu'il n'y a plus d'obligations, que c'est calme, eh bien pour lui, cela va être source de menace. D'ailleurs, de nombreuses personnes ont des symptômes d'anxiété décuplés durant l'été. Il peut y avoir d'autres facteurs, comme le changement de rythme, la possible consommation d'alcool, la réduction du sommeil ou bien une alimentation moins saine. De la même manière, si je suis avec des amis et que j'ai beaucoup d'interactions, il se peut que cela surcharge mon système nerveux, alors que cela peut *a priori* paraître bénéfique !

Lors de cette période charnière du stress, comment peut-on apaiser son système nerveux ?

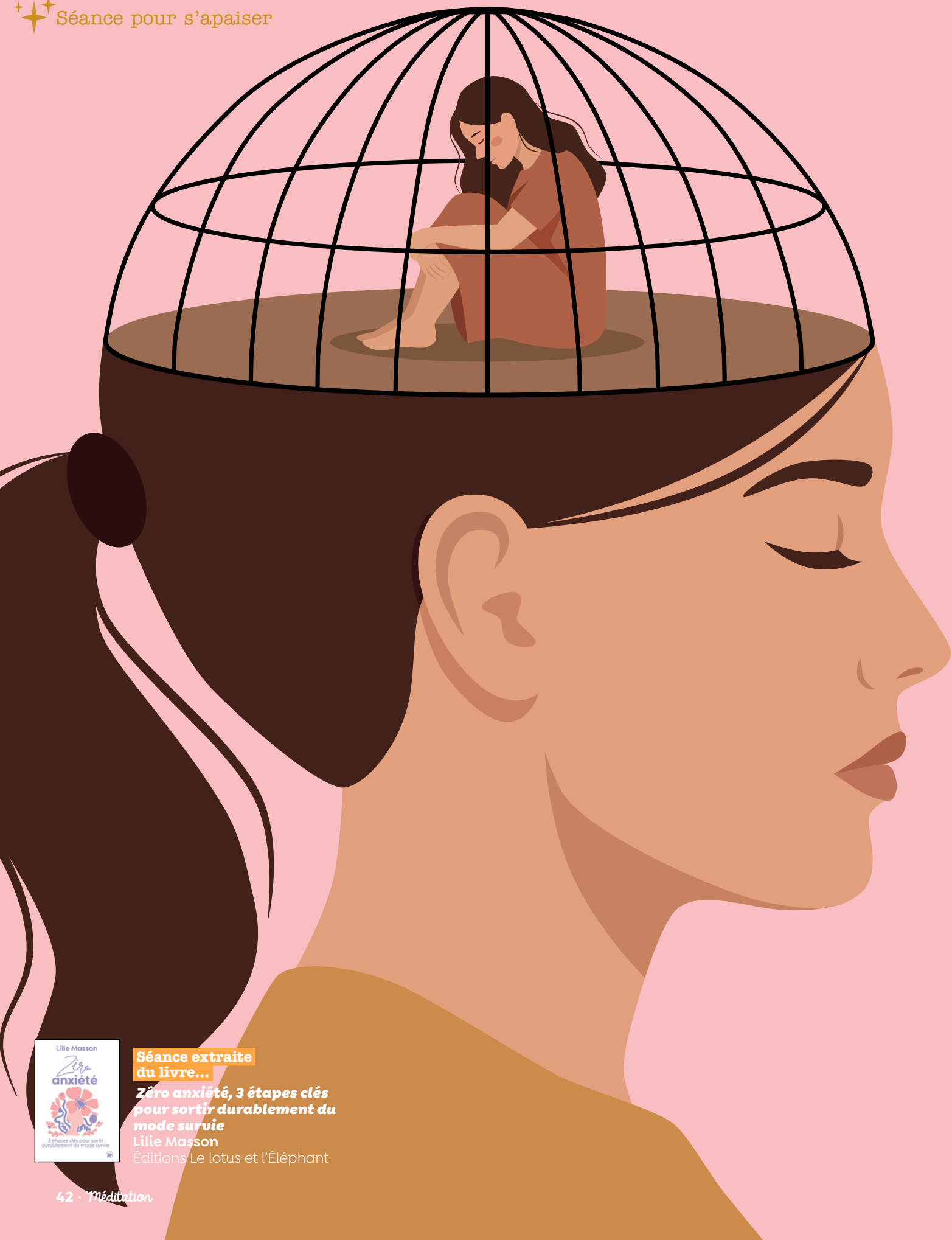
Pour moi, l'un des exercices les plus puissants à mettre en place, c'est la respiration vagale. Elle active physiologiquement la branche vagale ventrale, celle qui ramène à la sécurité, à la connexion et à l'ancrage. La respiration vagale, c'est très simple : j'expire plus longtemps que je n'inspire, donc j'inspire sur 4 temps par les narines et j'expire sur 6 temps par la bouche. On peut poser une main sur le cœur ou le ventre et on respire de cette façon pendant deux minutes. Ici, on peut également ajouter des techniques de contact pour ramener au sentiment de sécurité, par exemple tapoter son sternum avec le bout des doigts, presser ses épaules ou ses bras... Cela va permettre au corps d'être dans un véritable état de repos et de relâchement. ●



Pour aller plus loin

**Zéro anxiété,
3 étapes clés pour
sortir durablement
du mode survie**

Lilie Masson
Éditions Le Lotus et
l'Éléphant



**Séance extraite
du livre...**

**Zéro anxiété, 3 étapes clés
pour sortir durablement du
mode survie**

Lilie Masson

Éditions Le lotus et l'Éléphant

• Ma séance d'exploration •

Cartographier une boucle mentale

Avec Lilie Masson



Cet exercice a pour intention de vous aider à prendre du recul sur ce qui se joue en vous, et de vous donner un regard différent sur vos réflexes automatiques.

Installez-vous confortablement, reconnectez-vous à votre souffle, ressentez votre corps, ramenez votre attention dans le moment présent en orientant doucement votre regard dans l'espace où vous vous trouvez.

Ensuite, choisissez une situation récente lors de laquelle une pensée anxieuse/obsessionnelle/intrusive/dévalorisante s'est imposée à vous. Un moment où votre mental a pris toute la place et où vous vous êtes senti comme envahi par cette pensée.

Sur votre carnet ou sur une feuille, déroulez les étapes suivantes une par une.

• Le déclencheur

Qu'est-ce qui a initié cette spirale mentale ? Un événement ? Un message ? Un ressenti corporel ? Une interaction ? Décrivez-le simplement, sans chercher à analyser.

• La pensée

Quel discours a émergé en moi ? Qu'est-ce que mon mental m'a communiqué ? Écrivez sans filtre, même si tout n'est pas cohérent.

• La sensation corporelle

De quelle(s) sensation(s) dans mon corps ces pensées ont été accompagnées ? Une tension ? Un serrement ? Une pression ? Une agitation ? Une fermeture, une douleur ? Décrivez la/les zone(s), les ressentis, l'intensité.

• L'émotion

Quelle émotion principale ai-je ressentie à ce moment précis ? Peur ? Honte ? Tristesse ? Frustration ? Solitude ? Colère ? Laissez émerger ce qui vient sans vous censurer.

• Le comportement

Qu'ai-je fait ensuite ? Ai-je évité quelque chose ? Compensé ? Réagi rapidement ? Ruminé ? Notez ce qui a suivi en termes d'actions.

• Le résultat

Cette action ou réaction m'a-t-elle soulagé ? A-t-elle au contraire renforcé mon anxiété ? Mon système s'est-il calmé ou, au contraire, est-il resté en alerte ?

Vous venez de mettre en lumière un cycle complet : déclencheur > pensée > sensation > émotion > comportement > résultat.

Ce n'est pas un simple exercice, c'est une façon de ramener de la conscience et de créer de l'espace afin d'offrir à l'avenir d'autres réponses, et de sortir progressivement de ces cycles automatiques. ☀