

Prévenir l'anxiété

Que faire pour dissiper un épisode d'angoisse ?

Un événement important a lieu demain. Jusqu'alors vous n'étiez pas très inquiet, et soudain vous êtes pris d'une bouffée d'angoisse. Votre cœur se met à battre plus vite, vos mains deviennent moites, vous avez des difficultés à avaler votre salive, vous vous sentez mal et n'arrivez pas à vous raisonner.

- Des techniques simples de relaxation peuvent être efficaces pour vous calmer. Respirez lentement et profondément pendant quelques minutes. Bloquez votre respiration en comptant jusqu'à trois à la fin de chaque inspiration. Videz complètement vos poumons à chaque expiration. Détendez vos muscles de manière consciente en commençant par le bas du corps et en remontant progressivement jusqu'au visage. Relativisez autant que possible l'événement stressant, en essayant d'en voir les côtés positifs.
- Les participants à des épreuves sportives ou à des examens doivent s'adapter à des impératifs parfois contradictoires, être motivés et combatifs, tout en restant maîtres d'eux-mêmes. Certaines personnes ont une aptitude naturelle à contrôler leur stress et à maintenir leur vigilance à un niveau favorable à la performance. D'autres ont besoin de recourir à des techniques particulières contre le stress : relaxation, respiration profonde, auto contrôle, etc.
Les méthodes de gestion du stress varient d'une personne à l'autre. Certains ont besoin de s'isoler avant les épreuves, pour se concentrer et garder l'esprit fixé sur leur objectif. D'autres préfèrent passer du temps entourés d'amis, de coéquipiers, de collègues... pour un soutien et des encouragements mutuels.
- Tâchez de vous souvenir de la façon dont vous avez préparé des épreuves par le passé et de vous rappeler quelles actions vous ont été les plus bénéfiques. Vous pourrez ainsi les appliquer, voire les améliorer.

Comment prévenir l'anxiété ?

Comme l'anxiété est une réaction normale, les mesures de prévention visent plutôt à éviter qu'une anxiété passagère ne s'installe de manière durable. La parole est un excellent moyen de soulager un sentiment anxieux. Il ne faut pas hésiter à parler à un proche, un médecin ou un professionnel du soutien psychologique. Les inquiétudes non exprimées ont rapidement tendance à devenir difficiles à supporter. Les activités sportives sont souvent d'une aide précieuse pour les personnes qui sont d'un tempérament anxieux : l'activité physique lutte contre le stress, détend, change les idées et permet d'éliminer les tensions physiques.

Pratiquez des activités de relaxation (yoga, tai-chi, sophrologie, etc.) susceptibles de favoriser la gestion du stress. Essayez de vous coucher tôt et d'avoir un sommeil suffisant. Assurez-vous que votre alimentation est équilibrée et satisfaisante. Réduisez votre consommation de caféine (café, thé, colas, chocolat, guarana, etc.).