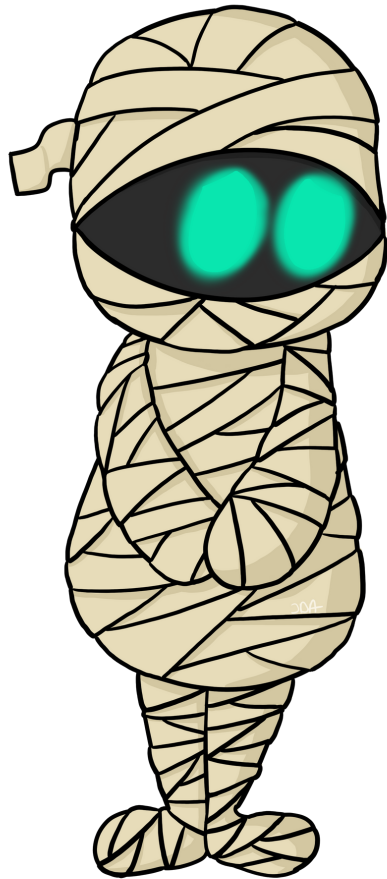


Les Monstres du Quotidien

Le JOURNAL
d'une Animatrice

Timidite



Ah, la Timidité ! Tant redoutée pour s'exprimer face à un groupe, pour oser dire le fond de sa pensée, pour tout ce qui concerne les interactions avec les autres.

Tremblements, souffle court, perte de ses moyens, sueurs, mains moites, mise à l'écart volontaire dans les relations sociales, sensation de malaise ... Autant de symptômes qui indiquent que le monstre de la Timidité est bien là.

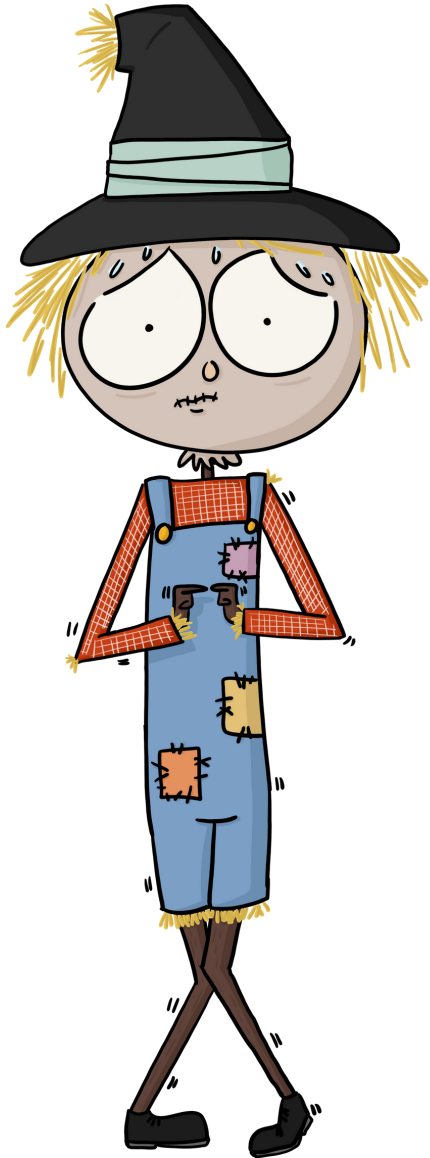
La Timidité a peur de mal faire et d'être jugée par les autres pour ce qu'elle n'a pas réussi. Elle manque de confiance en elle et craint de dire ou faire quelque chose qui sera mal interprété, et ainsi d'être critiquée. Elle a peur de ne pas être à la hauteur et a une image négative d'elle-même.

Pour ne plus laisser la Timidité vous gêner la vie, il faut d'abord l'accepter, ne pas la rejeter, et chercher à comprendre pourquoi elle arrive à tel moment. De quoi on a peur à ce moment là, et est-ce une peur rationnelle ou est-ce juste dans notre tête ?

Imaginons, j'entre dans la salle de réunion en retard, tout le monde est déjà là. J'ai peur que tout le monde me juge de mon retard, j'ai peur de trébucher, j'ai peur d'être rejetée, ... Mais en réalité, les autres ont mieux à faire que de s'attarder sur mon retard. Et au pire ? Ils me critiquent, et alors ? C'est leur choix et je n'en suis pas responsable.

Certes ce n'est pas agréable de se sentir critiqué, mais ça fait aussi partie de la vie. Il faut savoir qu'on n'est en rien responsable de la manière dont les autres réagissent. La seule chose sur laquelle on peut agir, c'est notre façon de réagir aux situations. S'apitoyer sur son sort ne nous fera pas avancer ! Bref, la Timidité a beaucoup à nous apprendre sur nous-même et notre rapport au monde !

Anxiété



L'Anxiété est normale et se sent lorsqu'elle vient nous prévenir d'un danger, et nous permet d'agir en conséquence.

Elle devient cependant gênante et pathologique lorsqu'elle est excessive. C'est à dire qu'on va sur-réagir à un événement qui n'est pas dangereux en soi. L'Anxiété fait généralement partie intégrante de la vie de la personne et l'accompagne au quotidien.

Elle se manifeste par des anticipations excessives de l'avenir de façon négative (peur de ce qu'il va se passer, peur d'un imprévu, peur que le projet échoue, peur d'être en retard, ...).

L'Anxiété nous fait anticiper le pire, et nous nous adaptons, nous cherchons des solutions pour contrer toutes les éventualités imaginées. Souvent, la personne vivant avec l'Anxiété présente des troubles du sommeil, des tensions musculaires, des maux de têtes, des tics, de l'eczéma, des troubles digestifs, etc...

Il n'y a pas de recette miracle pour défaire l'emprise de l'Anxiété sur nous en un claquement de doigt, mais il existe plusieurs méthodes pour l'apaiser et mieux vivre avec.

La respiration abdominale aide à détendre le sternum, et donc à détendre le corps. On peut ajouter la relaxation et la méditation pour apaiser les pensées intrusives.

Le sport peut également aider, car faire du sport sécrète des hormones qui viendront diminuer l'anxiété et les tensions du corps.

Faire attention à son alimentation et à son sommeil est très important aussi afin de maintenir une bonne hygiène de vie.

Et si vous ne parvenez pas à cohabiter avec votre anxiété malgré tous vos efforts, n'hésitez pas à faire appel à un spécialiste, qui saura certainement vous aider !

Charge mentale



La Charge Mentale touche beaucoup de monde, mais est connue pour toucher davantage les femmes que les hommes.

Elle s'accroche à nous lorsqu'on a plusieurs choses à penser et à gérer en même temps ; généralement ça concerne le travail ET le perso. Au travail, on a des choses à penser, des tâches à effectuer, des responsabilités à tenir. En arrivant chez soi, on a encore toutes les tâches du quotidien à faire.

Souvent, la Charge Mentale s'attache aux personnes qui n'arrivent pas à déléguer, qui pensent devoir tout tenir sur leurs épaules, qui ont l'impression de devoir tout gérer, qui ont du mal à lâcher prise.

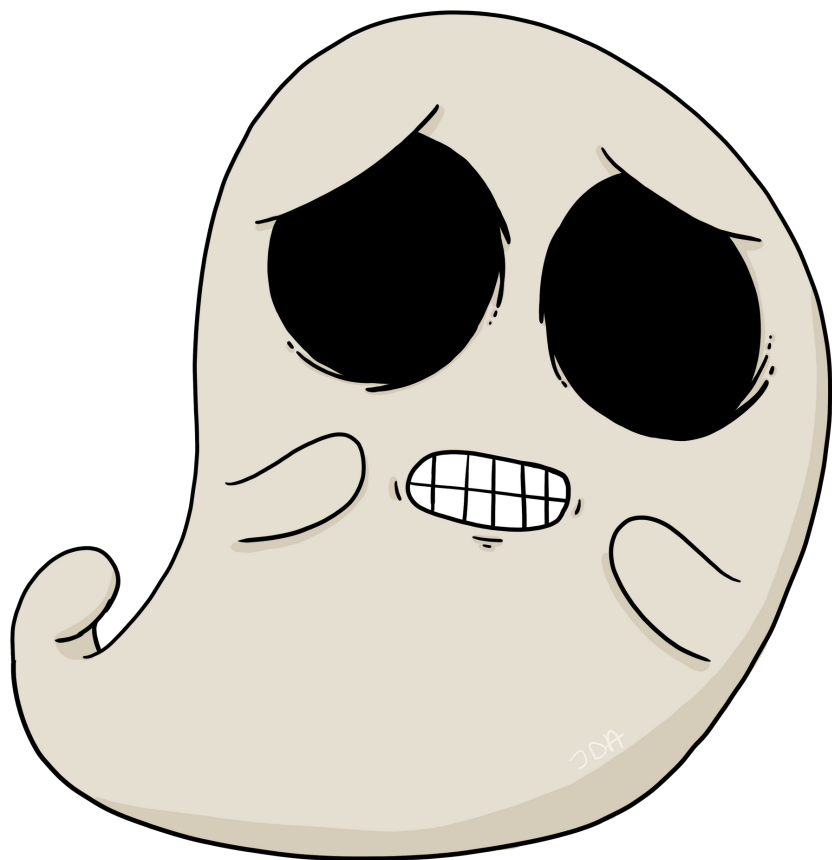
La Charge Mentale amène généralement avec elle quelques symptômes, comme une plus grande irritabilité, une baisse de la concentration, un sommeil perturbé, des relations sociales plus tendues.

Pour que la Charge Mentale nous laisse tranquille, il faut apprendre à lâcher prise et à déléguer, à dire stop quand on en a besoin. Ce n'est pas facile à faire, mais encore une fois c'est un cheminement qui se fait petit à petit.

C'est important aussi de se garder du temps rien que pour soi, un moment OFF. C'est un moment où on coupe de toutes nos préoccupations du moment pendant un temps qu'on aura défini. Ça peut être 15 minutes comme 30 minutes ou 1 heure, c'est à vous de voir. Le principal est de le tenir sur le long terme et plusieurs fois dans la semaine.

Une bonne méthode est de passer par l'écrit : faire une liste des choses qu'on a à faire afin de ne plus les avoir à trotter dans la tête. On peut aussi écrire sur papier tout ce qu'on a sur le cœur, se décharger de nos tensions sans réfléchir.

PEUR



La Peur peut être utile pour notre survie, elle peut aussi nous aider à nous surpasser dans certains moments. Mais parfois, la Peur nous paralyse, nous empêche de faire les choses qu'on aimerait pourtant faire.

Ici, on va parler de la Peur en général, et survoler les autres peurs, mais d'autres monstres de la Peur nous attendent dans les prochaines publications.

Quand la Peur est à nos trousses, on est dans l'inaction, on pense à ce qu'on aimerait faire plutôt que de le faire. On anticipe les choses, se disant que nous ne sommes pas assez, qu'on risque d'échouer, de se ridiculiser, de ne pas réussir comme on le souhaitait, d'être déçu.

Et on reste dans notre quotidien, dans nos habitudes. La Peur nous empêche de sortir de notre zone de confort, parce qu'on est bien là, au chaud. Mais à côté de ça on va se plaindre de stagner, on va se trouver nul.le, et on n'avancera pas pour autant.

Généralement, la Peur arrive dans notre vie dans l'enfance ; plusieurs facteurs sont responsables, comme un événement qu'on a mal interprété et qui nous a créé une peur (de l'échec, d'être abandonné.e, rejeté.e, ...), par mimétisme des adultes, qui sont un modèle quand on est enfant, etc...

Pour se détacher de la Peur, il s'agit d'essayer de comprendre pourquoi elle est là, ce qu'elle nous apporte. Se poser la question si elle est toujours utile ou non, se demander en quoi elle nous bloque dans notre vie. Encore une fois, c'est pas à pas qu'on peut réussir à s'en détacher.

Sortir régulièrement de sa zone de confort aide beaucoup à surmonter la Peur et lui montrer qu'on est plus fort qu'elle. Faire des choses qu'on ne se pensait pas capable, étape par étape.

Stress



Le Stress, tout comme la Peur, est normal et se sent lorsqu'il s'agit d'éviter un danger, de se surpasser, ou de passer une étape importante dans sa vie. Il devient plus nocif lorsqu'il est quotidien et qu'il a une emprise sur nous.

Le Stress peut s'accrocher à chacun d'entre nous, avec une intensité plus ou moins forte selon la situation et selon notre capacité à y faire face. Il peut survenir suite à plusieurs facteurs, tels qu'une trop grande pression au travail ou à la maison, un changement soudain dans le quotidien, un événement traumatique, une charge mentale trop élevée, etc...

Le Stress apporte avec lui des tas d'effets négatifs sur l'individu : des troubles du sommeil, de la digestion, le système immunitaire plus faible, des maux de tête, des difficultés de concentration, de l'irritabilité, des problèmes cutanés, un état émotionnel négatif, des douleurs musculaires, ...

Pour que notre cher Stress ait moins d'impact sur nous, il faut d'abord en reconnaître les signes et ses déclencheurs : à quoi je vois que je suis stressé.e ? Qu'est-ce qui vient déclencher ce stress chez moi ? Comment je réagis face à cette/ces situations ?

Pratiquer une activité physique aide à diminuer le stress, au même titre que la relaxation et la respiration abdominale. On peut aussi mettre à l'écrit nos pensées, ou en parler à quelqu'un.

Si le Stress est trop oppressant et que vous ne voyez pas de porte de sortie, n'hésitez pas à aller voir un professionnel, qui saura vous aider !

Peur de téléphoner



Le JOURNAL
d'une Animatrice

Descendante de notre chère Peur, la Peur de téléphoner touche moins de personnes, mais reste gênante au quotidien pour ceux à qui elle s'accroche.

Lorsqu'il s'agit de devoir téléphoner ou d'être appelé.e, elle nous fait ressentir une crainte, on est comme paralysé à l'idée de devoir téléphoner. Comme si passer ce coup de fil allait nous mettre en danger.

La Peur de téléphoner peut venir à vous pour plusieurs raisons : manque de confiance en soi, le fait de ne pas vouloir déranger la personne au bout du fil, être habité par la Timidité, avoir du mal à organiser ses pensées à l'oral, avoir de l'anxiété sociale, ...

La Peur de téléphoner se manifeste avant l'appel : vais-je trouver les mots justes ? Vais-je tomber sur la bonne personne ? Et si elle n'est pas aimable, qu'elle est froide ? Comment je vais savoir comment l'autre réagit à ce que je dis ?

Bref, vous l'aurez compris, la Peur de téléphoner peut nous gêner quotidiennement !

Pour éviter qu'elle ne se manifeste, il existe plusieurs astuces.
Préparer des phrases qu'on veut dire au début de la conversation.
Lister les choses qu'on veut dire peut être une bonne méthode pour ne rien oublier.
S'entraîner encore et encore à téléphoner, pour prendre conscience qu'on ne craint rien au téléphone.
Essayer de comprendre d'où vient cette Peur.

Ruminations



Les Ruminations sont des pensées intrusives et nocives pour notre bien-être. Penser, c'est normal et humain. Au cours de notre journée, nos pensées traversent notre esprit, parfois passent sans s'arrêter, parfois nous permettent d'avoir des idées, et nous aident à régler un problème.

Mais parfois, les petites araignées se fauillent dans nos pensées et elles deviennent négatives : on ressasse un moment désagréable, une colère, une frustration, on a une vision négative de soi et des choses. Les Ruminations ont tissé leur toile !

Elles surgissent face à des peurs, des angoisses que la personne a. Souvent, lors des Ruminations, on se pose des questions telles que "Pourquoi moi ?", "Et si j'avais fait/dit ça ?", "J'aurais dû ...", "Vais-je m'en sortir ?", qui nous enferment dans une spirale négative et nous empêchent d'avancer.

Résultat des courses : on perd toute motivation, toute volonté d'agir, et on perd en confiance en soi. En plus de ça, les Ruminations sont très fatigantes émotionnellement et laissent peu de place pour les autres pensées plus utiles et positives.

Les Ruminations mentales sont souvent accompagnées de leurs amis l'Anxiété et le Stress et forment un cercle vicieux.

Pour les faire fuir, il faut commencer par identifier nos peurs qui les attirent : peur du regard des autres ? Peur d'échouer ? Peur de décevoir ? Etc... Ensuite, voir s'il y a vraiment de quoi s'inquiéter, de quoi stresser, ou si le problème peut être résolu facilement.

S'entraîner à réorienter ses pensées lorsque les Ruminations apparaissent aide à diminuer leur impact sur nous.

Faire des choses qui font plaisir, prendre du recul sur la situation, faire de la relaxation, sortir prendre l'air, s'accorder du temps pour soi, etc.. sont plein de petites choses qui aident à les diminuer.

Colere



La Colère, un monstre qu'on a souvent du mal à apprivoiser, et qu'on n'apprécie vraiment pas. Et pourtant, elle a tant de choses à nous apporter ! On ne réagit pas tous de la même façon à chaque situation : certains seront juste un peu agacés lorsqu'une personne les double dans une file, alors que d'autres se mettront dans une grande colère.

La Colère a tendance à s'infiltrer chez les personnes qui interprètent une situation de façon négative et hostile à leur égard ; chez les personnes qui ont tendance à avoir Ruminations et se répètent en boucle les pensées et émotions désagréables, et ainsi font croître leur colère ; chez les personnes qui ont du mal à réguler leurs émotions, notamment la Colère, et n'arrivent pas à empêcher la survenue des comportements agressifs.

Les déclencheurs de Colère sont nombreux et dépendent de chacun. Ils sont généralement des obstacles dressés devant la personne qui l'empêchent d'arriver à son but. D'autres déclencheurs existent, comme les comportements de déviance, les reproches, les provocations, la fatigue mentale, etc...

On ne veut évidemment pas rejeter la Colère, mais l'utiliser à bon escient et éviter qu'elle nous contrôle et prenne le dessus sur nous.

Pour cela, il faut en identifier la cause. Cela peut parfois être difficile à faire sur le moment, mais ça peut être fait après, au calme, ou en amont avant que la flamme ne soit trop grande. Une fois la/les causes identifiées, chercher à comprendre pourquoi elles attirent à nous la Colère.

On peut aussi apprendre à réduire notre réaction face à la colère, en prenant du recul sur la situation et ne pas la prendre trop à cœur, en lâchant prise. Libérer sa Colère est important, afin qu'elle ne grandisse pas jusqu'à exploser : faire de l'exercice, taper dans un punching ball, un coussin, faire du yoga, de la respiration, écrire ses émotions, etc... Trouvez votre façon d'exprimer votre colère !

Peur du regard des autres



Si nous avons cette Peur, c'est normal, c'est un mécanisme psychologique qui nous pousse à nous adapter à nos pairs afin d'être accepté et intégré dans le groupe. La Peur du regard des autres est la peur d'être rejeté et de ne pas faire partie d'un groupe... Et on est des êtres sociaux !

Ça devient cependant plus problématique lorsque cette Peur nous bloque dans ce qu'on veut faire.

C'est d'ailleurs un des monstres qui peut le plus nous bloquer au quotidien : dans nos actes, notre comportement, dans nos décisions, dans nos choix de vie, dans l'entreprise de projets, dans ce qu'on va dire, les vêtements qu'on va porter, ... Tant de choses qu'on s'empêche de faire lorsque la Peur du regard des autres nous contrôle.

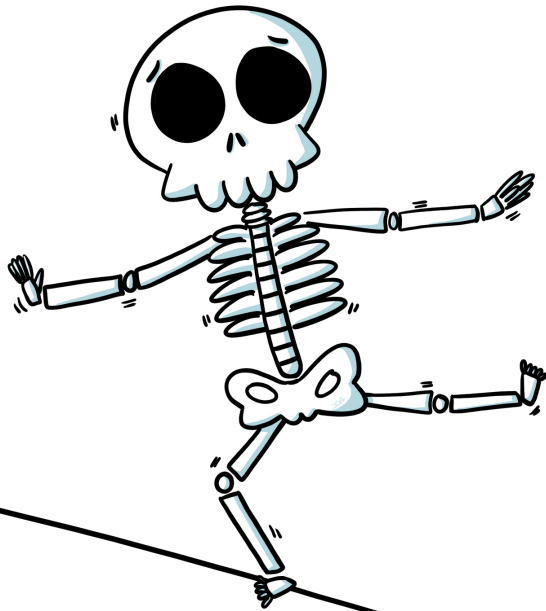
Comme pour d'autres monstres, celui-ci est souvent accompagné de ses copains : la Peur de l'échec, la Timidité, l'Anxiété, les Ruminations.

Pour diminuer son impact sur nos vies, il faut d'abord se rappeler qu'on n'est pas le centre de l'attention : tout le monde n'a pas le regard braqué sur nous et la chose qui nous bloque. Peut-être qu'une ou deux personnes le remarqueront, et ensuite ? On n'en mourra pas !

Et si jamais on reçoit une critique sur ce qu'on fait, dit ou porte, qu'est-ce que ça fait ? Absolument rien ! On ne peut pas plaire à tout le monde et tant mieux !

Essayer de dédramatiser les choses, d'apprendre à affirmer ses choix, à avoir davantage de confiance en soi... Pas facile à dire mais pas impossible !

Peur de l'échec



Encore une peur accompagnée de ses camarades de chambre : Peur du regard des autres, Anxiété, Ruminations.

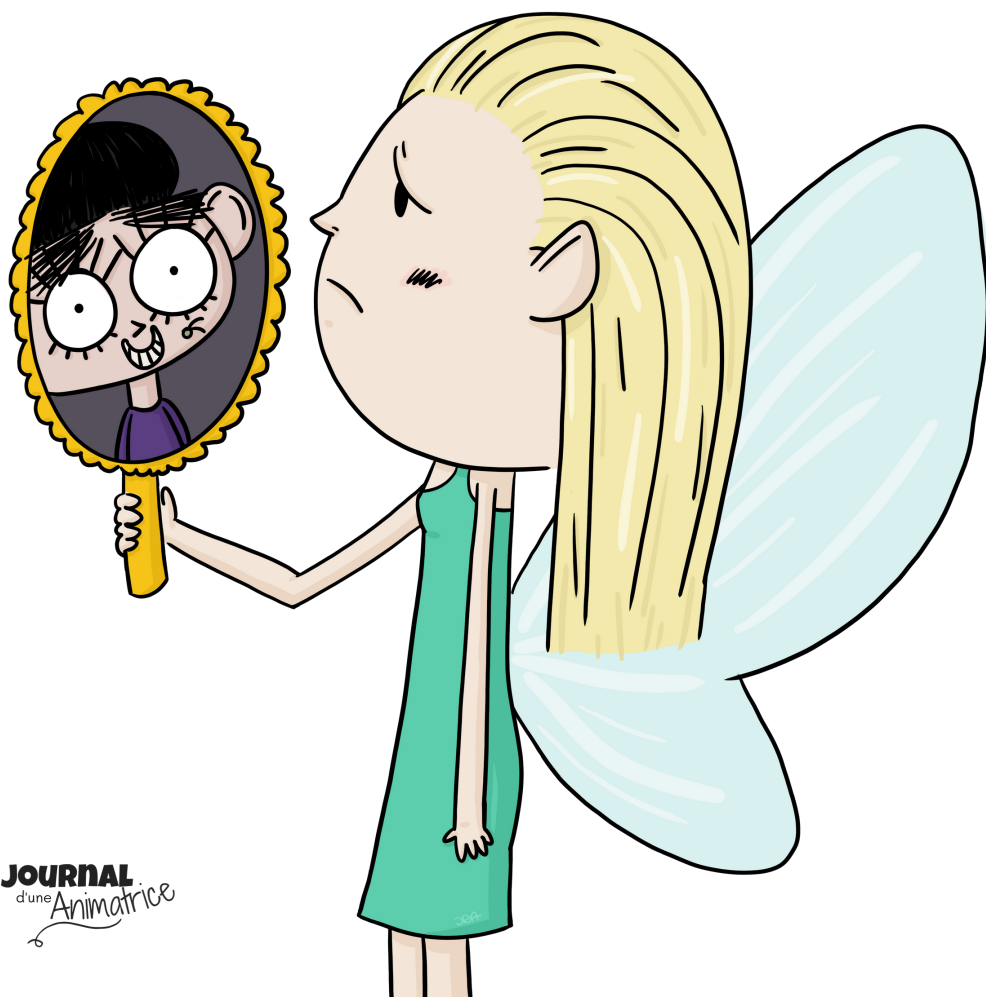
Cette Peur nous empêche de nous lancer dans des nouveaux projets, par peur de ne pas atteindre les résultats attendus. Elle nous paralyse et nous fait stagner dans notre zone de confort et passer à côté de certaines belles occasions, de certains rêves.

La Peur de l'échec en cache souvent d'autres : peur de décevoir, de ne plus être aimé, d'avoir honte, d'être jugé, ...

Elle s'est immiscée dans notre vie depuis l'enfance : à l'école, ne pas avoir de bonnes notes, c'est échouer, et ça n'est pas bien vu. C'est la même chose dans notre société : si tu échoues, tu es nul. A force, on fini par intégrer le fait qu'échouer est terrible et honteux. On n'a pas le droit à l'erreur.

Alors qu'au contraire, l'échec est une occasion de rebondir, de voir ce qui n'a pas fonctionné et d'ajuster le tir pour la prochaine fois. On apprend beaucoup d'un échec si on sait le regarder de la bonne façon !

Reflet du miroir



Cette peur s'incruste dans nos vies quand on a peu de confiance en nous, et peu d'estime de nous.

Elle vient perturber notre perception de notre corps par rapport à la réalité. On voit nos défauts, on se compare aux autres, aux standards de beauté actuels. Et généralement, on se dévalorise.

En réalité, la perception qu'on a de notre corps dépend beaucoup de notre état d'esprit : si on se sent bien, en bonne forme, heureux, notre reflet n'aura pas ou très peu d'impact sur notre journée et notre attitude, et on se verra de façon positive.

Au contraire, si on est maussade, triste, fatigué, notre reflet ne nous plaira pas et on ne verra que des défauts. On verra un monstre à la place de notre reflet. Un sentiment de désespoir nous envahira et viendra gâcher la journée entière parfois.

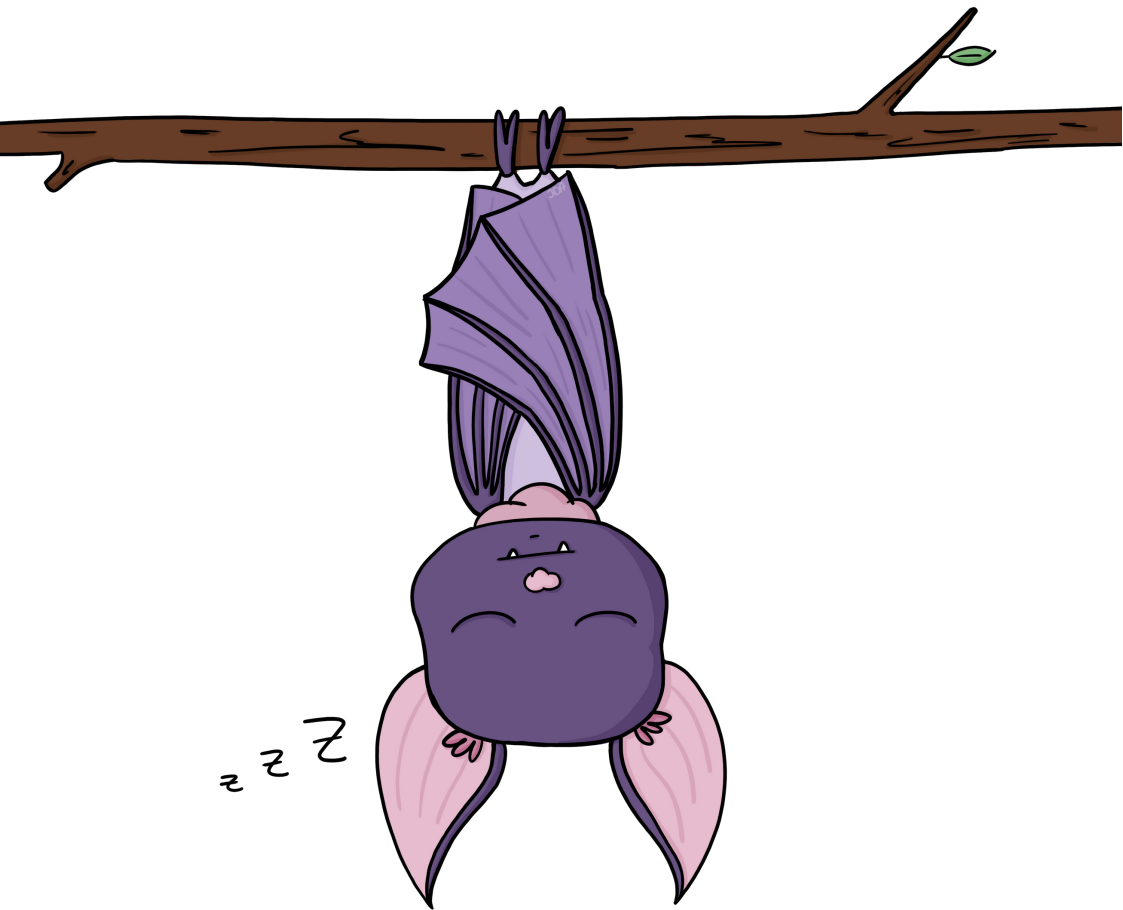
Ça peut paraître bateau et compliqué à appliquer, mais se débarrasser de la Peur du reflet dans le miroir passe par une acceptation de son corps, notamment de ce qu'on ne peut pas changer.

Pour ce qu'on peut changer, on peut réfléchir à des solutions pour tendre vers un corps qui nous plaît plus, dans lequel on se sentira mieux, et les appliquer.

Apprendre à rire de ce qu'on considère comme des défauts peut aussi beaucoup aider à les accepter. L'autodérision est super efficace !

Et comme vous le savez, les standards de beauté changent en permanence.. Alors à quoi bon vouloir y ressembler ?

Fatigue



Qu'elle soit physique ou psychologique, la Fatigue peut nous freiner dans nos projets, ou même dans notre quotidien.

La Fatigue s'incruste lorsque nous avons un problème de santé, une maladie, en réaction à notre environnement, lorsqu'on dort mal ou pas assez, lorsque son amie la Charge mentale est présente, ou encore le Stress, lorsque nous faisons un travail compliqué, etc...

Lorsque la Fatigue nous atteint, nous nous sentons incapables de faire quoique ce soit. Toute action semble compliquée à accomplir. On se sent faible, inefficace, on manque d'énergie et on n'a pas de motivation.

Elle peut être temporaire, mais lorsqu'elle dure plus de quelques mois, elle devient problématique et chronique.

Pour éviter de se faire accrocher par la Fatigue, il faut parfois modifier son mode de vie : se coucher plus tôt et écouter son corps, trouver un équilibre entre vie pro et vie perso, et se garder des moments pour soi, pour souffler, parfois faire une sieste de 5 à 20 minutes dans la journée aide à tenir le coup, s'hydrater correctement et avoir un bon équilibre alimentaire.

Si malgré tout ça la Fatigue persiste, n'hésitez pas à en parler à un médecin, qui saura vous orienter en fonction !

Flemme



La Flemme s'immisce dans notre vie assez régulièrement au quotidien ! Elle nous hôte toute envie de faire quoique ce soit et nous plonge dans l'inaction. Elle est partout, que ce soit pour des petites tâches du quotidien ou pour mener de plus gros projets. On fait du surplace et on reste dans notre zone de confort.

Le problème avec la Flemme, c'est qu'elle nous fait repousser des tâches, qui prennent plus d'ampleur à mesure que le temps passe et qu'on ne les exécute pas... et nous avons encore moins envie de les faire !

On aura beau se répéter les tâches qu'on a à faire, les noter sur une liste, tant qu'on sera dominé par la Flemme, on ne bougera pas un petit doigt. Pour éviter de se faire dominer par la Flemme, on peut se définir un objectif à notre action : pourquoi je veux faire mon sport quotidiennement ? Pourquoi je veux cuisiner maison pour la semaine ? Pourquoi je veux préparer mes activités en avance ? etc... En trouvant son objectif, on trouvera plus de motivation à se lancer dans l'action, car on sera motivé pour l'atteindre.

Installer une routine peut aider à faire certaines choses : quand on se fixe un moment précis dans la journée pour faire une action, on a plus de chance de la réaliser. Par exemple, si je veux prendre un temps pour lire, je peux le faire après mon petit déjeuner, ou juste avant de dormir. Ainsi, cette action deviendra une habitude et ça sera plus facile de la faire.

Mais ne vous flagellez pas non plus lorsque vous êtes en proie à la Flemme... C'est peut-être aussi que vous en avez besoin ! Parfois, ne rien faire, chiller, c'est bien aussi !