



COMMENT DIRE À SON ANXIÉTÉ D'ALLER SE FAIRE FOUTRE ?

Emma Vasiliu

RÉSUMÉ

Un essai à la fois intime et à visée éducationnelle, dans lequel l'auteure s'interroge sur les causes de l'anxiété et comment tenter d'y remédier.

PACE - 2023

Illustration de couverture : dessin de Huan Tran pour l'article
How to ease social anxiety for the Christmas season par
Emma-Louise Pritchard pour CountryLiving (date de
captation : 15/10/22)

Sommaire

L'introduction, ou comment surprendre son lecteur	3
Parlons peu mais parlons bien : petit topo sur les nuances entre le stress, l'anxiété et les troubles anxieux.....	6
Un premier exemple : l'anxiété scolaire.....	11
La partie où je vous explique enfin comment dire à son anxiété d'aller se faire foutre.....	19
Références	26

L'introduction, ou comment surprendre son lecteur

Je suis déjà assise depuis quelques minutes dans la petite pièce lorsque la journaliste entre, me lance un sourire et referme la porte derrière elle. Sa veste de tailleur, ses bottines à talons et ses longs cheveux blond cendré tenus hors de son visage par une pince lui donnent un air professionnel mais détendu à la fois. L'idéal pour interviewer une auteure comme moi qui publie son premier livre. Je dois avouer que je suis un peu nerveuse. Ironique non, pour quelqu'un dont le livre s'intitule « Comment dire à son anxiété d'aller se faire foutre » ? Après avoir vécu avec de l'anxiété pendant des années, j'ai voulu sensibiliser à ce sujet ceux qui me liraient. Ce texte s'adresse à la fois à ceux qui ne souffrent pas d'anxiété, mais dont c'est le cas d'un proche qu'ils aimeraient aider, et aussi à ceux qui sont dans mon cas. J'aimerais aider ceux qui en ont besoin, en faisant le tour des conseils qui ont profité à moi ou à d'autres. Pour cela, j'ai puisé dans mes expériences personnelles passées, et j'ai aussi parcouru avec zèle des moteurs de recherche dédiés aux publications scientifiques, comme Cairn.info ou encore Focus, spécialement créé pour les étudiants et chercheurs du Plateau de Saclay. Mon but n'était pas de raconter ma vie, mais bien de confronter mon vécu à des études scientifiques.

La journaliste s'assoit sur la chaise en face de la mienne, les jambes croisées et le dos bien droit.

« Alors Emma, comment tu te sens ? » me demande-t-elle gentiment. Je ne sais pas exactement si c'est sa posture ou son intérêt –qui semble bien réel– pour ce que j'ai à dire, mais je me sens déjà plus en confiance que lors des précédentes interviews de la journée. « Ça va, c'est assez excitant de passer à la deuxième étape de la vie de mon livre et de le dévoiler enfin. Enfin, un peu stressant aussi. » Par habitude, je passe une main dans mes cheveux.

« Mais il ne faut pas avoir peur de s'exposer à la critique, lorsqu'on sait qu'elle est constructive, n'est-ce pas ? Et si c'est juste de la méchanceté gratuite, alors on les emmerde. »

Je lève les yeux vers la journaliste, surprise de reconnaître un des conseils que je donne à mon lecteur dans l'un des derniers chapitres de mon livre. Au moins, je sais qu'elle l'a vraiment lu, pas comme le type de ce matin qui n'a réalisé qu'au bout de la moitié de l'interview que je n'étais pas auteure de romans policiers. Elle me lance un clin d'œil.

« Enfin Emma, tu devrais savoir que je ne commence jamais une interview sans l'avoir sur-préparée. »

En effet, je vois tout à fait de quoi elle parle. Ce perfectionnisme mêlé à un syndrome de l'imposteur¹ qui nous

¹ D'après Wikipédia, le syndrome de l'imposteur est une forme de doute maladif qui consiste à nier ses accomplissements personnels et d'injustement attribuer son succès à des facteurs extérieurs (chance, relations sociales, ...). La personne concernée se voit comme un menteur et vit dans la peur d'être « démasquée » par ses pairs.

pousse à envisager et à se préparer à chaque éventualité parce qu'on veut bien faire les choses quoi qu'il arrive. Je regarde la journaliste plus longuement. C'est vrai qu'elle est rayonnante. Parents, amis, amants, ils sont plusieurs à le lui avoir dit. Et ils n'ont pas tort. Mais je sais que ce n'est qu'une façade et qu'il y a beaucoup plus qui se cache derrière. Je sais que derrière son anticerne minutieusement appliqué se cachent justement des cernes qui ne veulent pas partir, preuve que cela fait des années qu'elle n'arrive plus à dormir plus de six heures d'affilée. Je sais que le vernis rouge sur ses ongles n'est pas une coquetterie, mais bien une tentative de ne plus s'arracher la peau autour des doigts, habitude qu'elle a prise au lycée et qui revient lorsqu'elle est stressée. Je sais que malgré tous les efforts qu'elle fait pour ne rien laisser paraître, elle a les mêmes démons, angoisses et peurs que moi.

Pourquoi ça ? Parce que cette journaliste, c'est moi.

Parlons peu mais parlons bien : petit topo sur les nuances entre le stress, l'anxiété et les troubles anxieux

Pour être honnête avec vous, j'ai toujours été plutôt stressée. Il y a les gens comme moi, puis les gens pour qui leur stress ne se déclenche que lors d'évènements majeurs, et puis les petits chanceux qui restent détendus en toutes circonstances. En ce qui me concerne, je ne sais pas si c'est parce que j'ai été élevée par un père psychorigide et une mère tout aussi stressée que moi, ou si c'est parce que je suis d'un naturel intrinsèquement anxieux, mais le stress fait partie de mon quotidien.

Néanmoins, il y a quand même un fossé assez grand entre « être en CP et compter le nombre de personnes qui doivent lire avant moi pour préparer la phrase que je vais lire à haute voix » et « ne pas pouvoir manger le matin pendant mes concours aux grandes écoles parce que mon anxiété malade m'empêchent de manger sans vomir ». A partir du moment où j'ai commencé me réveiller bien trop tôt le matin, avec le cœur galopant, j'ai su qu'il y avait un problème.

Définition des termes et explication de la nuance entre les déclencheurs et les symptômes

Ce livre traite du stress, de l'anxiété et de leur rapport à l'estime de soi. J'ai donc d'abord cherché à définir plus précisément les termes « stress » et « anxiété », mais aussi la frontière entre les deux. A partir de quand n'est-on plus dans un cycle de fonctionnement normal, mais dans quelque chose d'handicapant sur le long terme ? D'après l'*American Psychological Association* [1] (APA, la plus grande organisation scientifique et professionnelle de psychologues aux États-Unis), le stress et l'anxiété sont tous les deux des réactions émotionnelles. Néanmoins, le stress est causé par des déclencheurs externes, comme une échéance professionnelle, une dispute avec un être cher ou une discrimination. L'anxiété, quant à elle, se définit par des inquiétudes persistantes et excessives qui ne disparaissent pas, même en l'absence d'un facteur de stress. En cherchant les listes des symptômes de ces deux réactions émotionnelles, je me suis aperçue qu'elles étaient assez similaires : irritabilité, fatigue, difficulté à se concentrer, douleurs musculaires et troubles digestifs. Ce sont les principaux, mais bien entendu, chacun réagit différemment, et c'est sans mentionner les déclencheurs qui sont eux aussi très variés. L'APA explique que si les formes légères de stress et d'anxiété peuvent être corrigées par des mécanismes d'adaptation, comme un simple changement d'hygiène de vie ; lorsqu'elles affectent en revanche le fonctionnement quotidien et l'humeur, alors il peut s'agir d'un trouble anxieux. J'ai appris qu'il en existait plusieurs, et les plus

répandus sont le Trouble d'Anxiété Généralisé, le Trouble d'Anxiété Sociale² et le Trouble Panique³. Mais c'est sans compter les phobies variées, ou encore le Syndrome de Stress Post-Traumatique⁴, qui est, d'après la classification médicale de l'Organisation Mondiale de la Santé, l'*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (ICD), considéré comme un trouble anxieux.

L'anxiété et le stress en quelques chiffres

C'est bien beau de donner une liste de noms, mais le peuple réclame des statistiques. Sauf que quand on sait à quel point la santé mentale est encore stigmatisée dans de nombreuses parties du monde, et à quel point l'accès à un diagnostic et à un traitement est parfois compliqué et coûteux, on imagine bien que les chiffres trouvés sont une sous-estimation claire de la réalité. Selon l'OMS [\[2\]](#), en 2019, 301 millions de personnes vivent avec un trouble anxieux

² Le Trouble d'Anxiété Sociale désigne la peur excessive de devoir réaliser une activité en public et d'être ensuite jugé ou humilié si la personne ne répond pas aux attentes des autres

³ Le Trouble Panique se caractérise par des attaques de panique récurrentes qui conduisent à une inquiétude excessive à l'idée de futures attaques, voire à des changements de comportement afin d'éviter les situations qui pourraient déclencher une crise

⁴ Le Syndrome de Stress Post-Traumatique est développé à la suite d'un évènement traumatisant, et fait revivre ce moment à la personne concernée, mais peut aussi lui cause des cauchemars ou des crises de panique.

diagnostiqué, dont 58 millions d'enfants et d'adolescents. Mais ce qui est particulier avec ce genre de troubles, c'est qu'ils ne sont souvent pas à vie et peuvent disparaître avec un traitement approprié, que ce soit une prescription médicale, des changements de vie ou d'autres possibilités dont je vous parlerai plus loin. C'est pourquoi, d'après une étude de la Harvard Medical School [3] datant de 2007, 31% des Américains connaîtront un trouble anxieux au cours de leur vie. Certes, cette étude semble assez datée, mais vous imaginez bien que le climat social, politique et économique actuel n'a pas arrangé la situation depuis 2007, entre les crises monétaires qui se sont succédées, le dérèglement climatique, le coronavirus et la guerre en Ukraine. Et en effet, en 2021, selon l'Oxford University Press [4], le mot « anxiété » est le premier choix de plus de 8 000 enfants britanniques à qui l'on a demandé les mots qu'ils utiliseraient pour parler de santé mentale. Ces résultats mettent en évidence l'impact des confinements et des fermetures d'écoles sur les enfants, près d'un quart d'entre eux ayant choisi l'anxiété comme premier mot, suivi de près par "défi" (*challenging*) et "isolement" (*isolate*). Cependant, le "bien-être" et la "résilience" suivent de près, indiquant l'attitude positive des enfants face aux récents défis.

En y réfléchissant, j'observe presque une tendance au stress et à l'anxiété autour de moi depuis quelques années. Les ventes de livres de coloriage pour adultes, de *fidget spinner* (mais si vous savez, ces petits jouets à faire tourner avec sa main, d'abord conçus pour calmer l'anxiété chez les enfants

autistes, mais qui ont fait fureur dans les cours de récré en 2017), de balles anti-stress, et plus récemment de couvertures lestées sensées calmer le stress ont explosé ces dernières années. Même si je sais pertinemment que c'est le propre des industriels et des revendeurs de traire au maximum la nouvelle vache à lait à la mode –en l'occurrence ici, le Grand Méchant Stress ; le fait que même des enfants soient familiers avec le concept d'anxiété aujourd'hui montre que le phénomène n'est pas marginal. C'est un problème réel, qui touche de plus en plus les *Millenials*⁵ et la *Generation Z*⁶, et qui nuit à la santé mentale et physique des gens qui en sont victimes.

⁵ Aussi appelée Génération Y, les *Millenials* sont nés entre le début des années 80 et la fin des années 90

⁶ Les *Gen Z* sont de la génération qui suit celle des *Millenials*, on considère qu'ils sont nés entre la fin des années 90 et 2010

L'exemple de l'anxiété scolaire

Comme je vous l'ai expliqué, les troubles de l'anxiété sont multiples, et mon objectif n'est pas ici de faire une liste exhaustive de ces troubles, ni une description complète de leurs symptômes. Je vais plutôt prendre un exemple avec lequel je suis plutôt familière –et peut-être que vous l'êtes aussi d'ailleurs– et dont les études le concernant commencent à être suffisamment nombreuses pour établir une base scientifique correcte.

Anecdote personnelle sur le stress en prépa

En septembre 2021, quelques jours après ma rentrée en deuxième année de prépa, je décide de m'approcher de ma prof de physique à la fin d'un cours. L'année précédente, c'était mon prof de maths qui m'avait encouragé et mise en confiance, mais cette année, mon nouveau prof de maths est moins sympathique, alors je me tourne plutôt vers elle.

« Euhhhh excusez-moi Madame, vous auriez deux minutes pour parler un peu ? » Je m'enfonce nerveusement les ongles dans la paume de mes mains. Cette conversation n'est vraiment pas ma préférée à avoir, mais au vu de ma situation c'est mieux de la prévenir. Très franchement, ça me frustre et ça me fatigue d'être comme ça. J'aimerais tellement pouvoir me concentrer sur la montagne de cours et d'exercices que je vais devoir apprendre cette année. Mais non, mon idiot de

subconscient (à moins que ça ne soit juste mon corps ? Enfin techniquement, je ne suis qu'un corps donc ça simplifie les choses...) a décidé de compliquer la tâche déjà difficile qui m'attend. Pourquoi est-ce que je suis obligée de me réveiller systématiquement entre 4 et 6 heures du matin, en devant mettre la main sur ma poitrine pour tenter de calmer mon cœur et en devant respirer bien profondément ? Pourquoi est-ce que j'ai autant de mal à avaler une pauvre tranche de pain au petit-déjeuner ? Vraiment, si mon anxiété pouvait aller se faire foutre, ça serait cool.

« Oui bien sûr, vas-y, me répond ma prof en commençant à ranger ses affaires.

– Je sais pas si Monsieur Chauvet⁷ vous a prévenue, mais... je stresse beaucoup. Enfin trop par rapport à ce qui est normal. Et c'est pas facile les devoirs surveillés le samedi matin et surtout le classement. Ça me fait paniquer en me disant que si je ne suis pas assez bonne, je n'aurais pas les écoles que je veux. » Les mots sortent de ma bouche de manière assez maladroite. C'est tellement plus simple de parler de ses émotions à l'écrit... Et pourtant, je n'oublierai pas le conseil qu'elle m'a donné ensuite.

« Tu sais, Emma, tu as toutes les capacités pour réussir. Cette année, tu dois te dire que c'est la première fois que tu travailles pour toi. Tu ne travailles plus pour avoir des notes suffisantes

⁷ Mon prof de maths en première année de prépa

pour passer en classe étoilée, mais juste pour te préparer le mieux possible aux concours. Je ne vais pas te juger. »

Ça n'a pas l'air de grand-chose, mais ces quelques mots m'ont permis de vivre une année beaucoup plus sereine jusqu'aux concours. Attention, je ne dis pas qu'elle a résolu tous mes problèmes, mais j'ai pu détacher l'estime de moi-même de mon classement parmi les 44 élèves de ma classe au devoir surveillé le plus récent.

Recherche du profil type de l'élève anxieux et des sources de stress usuelles

Dans cette partie, je vais traiter de l'anxiété scolaire. C'est un trouble qui est particulièrement lié à l'estime de soi justement, et j'ai fini par le remarquer lorsque j'ai réalisé que depuis toute petite, je cherchais à être appréciée par mes professeurs et je savourais le moindre compliment, tandis que j'étais abattue par la moindre critique. Mais aujourd'hui, j'ai parcouru un long chemin. Je sais que je ne suis pas la meilleure, loin de là, mais aussi que personne ne me demande d'être la meilleure et que la personne que je suis est suffisamment brillante pour réussir. Pour pouvoir m'épanouir, je sais que la critique est nécessaire, et je n'ai plus peur de m'y exposer lorsqu'elle est constructive. Et si c'est juste de la méchanceté, vous l'avez deviné... je les emmerde.

Mais revenons au sujet de l'anxiété scolaire, si vous le voulez bien. Je me suis demandée s'il était possible d'établir un profil

type de l'élève ou de l'étudiant souffrant d'anxiété. D'après une enquête [\[5\]](#) du *Programme International de l'OCDE pour le Suivi des Acquis des élèves (PISA)* publiée en 2017 à partir de résultats datant de 2015, comme on peut s'y attendre, l'anxiété est plus fréquente chez les filles que les garçons. « Quelque 64 % des filles, contre 47 % des garçons, se disent d'accord ou tout à fait d'accord avec l'affirmation " Même si je suis bien préparé(e) pour un contrôle, je me sens très angoissé(e) ". Dans tous les pays et économies sauf au Japon, les filles sont aussi plus susceptibles que les garçons de déclarer qu'elles sont très tendues quand elles étudient et qu'elles deviennent nerveuses quand elles ne savent pas comment résoudre un exercice à l'école. » Tout cela est très psychologique et peut être longuement discuté, mais quelques justifications à cela apparaissent clairement. Les filles ont souvent moins confiance en elles que les garçons et se mettent sans même s'en rendre compte des barrières dans les matières scientifiques une fois qu'elles arrivent à la préadolescence et prennent conscience du cliché selon lequel les filles ne peuvent réussir en sciences. Certains me rétorqueront que c'est un *fait biologique* si les filles sont moins bonnes en sciences, et justement, Ada Lovelace, Marie Curie et moi-même les emmerdons bien cordialement. Et à l'inverse, on peut faire l'hypothèse qu'à cause des normes sociales qui veulent que les garçons soient forts et confiants en eux, certains d'entre eux peuvent ne pas répondre de façon complètement honnête au questionnaire PISA.

Ce que j'ai trouvé d'intéressant dans cette étude concernant ma recherche du profil type de l'élève anxieux, c'est que le statut socio-économique semble jouer un rôle, mais la tendance diffère selon les pays. En Suède, par exemple, 65 % des élèves défavorisés disent s'inquiéter souvent à propos de la difficulté d'un contrôle, contre 48 % seulement des élèves favorisés. Par contre, en Corée, les élèves favorisés sont plus susceptibles que les élèves défavorisés de se dire très tendus quand ils étudient et angoissés même lorsqu'ils se sont bien préparés pour un contrôle. En effet, les sources d'anxiété liées à la pression familiale et scolaire diffèrent selon les cultures. En Asie, les attentes des parents augmentent généralement avec le statut socio-économique. Et au-delà de toute frontière, l'étude PISA rapporte que les élèves qui sont scolarisés dans des collèges ou lycées d'élite font face à un risque plus élevé de développer une anxiété scolaire. La raison ? Des enseignants et des parents qui accordent une grande importance aux notes, et une concurrence avec des camarades tous aussi bons et parfois meilleurs que soi. En fait, cette concurrence est souvent à double tranchant. Les enfants scolarisés dans de tels établissements grandissent souvent avec les mêmes camarades pendant plusieurs années, ce qui peut créer des amitiés plus longues et une émulation positive plus importante, mais aussi causer le stress de ne pas être aussi doué que les autres, ce qui peut conduire à un syndrome de l'imposteur.

Pour les enfants et les adolescents, les sources de stress les plus répandues sont l'anxiété liée au travail scolaire et aux

contrôles, suivie des disputes avec les parents, et de la nervosité concernant les relations amoureuses. Et cette enquête confirme bien ce dont je me doutais : « Des niveaux excessifs d'anxiété peuvent aussi nuire au développement social et affectif des élèves et à leur estime de soi, les inciter à consommer des substances psychoactives pour réduire leur stress ». Un stress hors de contrôle conduit souvent à une estime de soi faussée. Encore une fois, cette tendance à se mettre des barrières, à s'imaginer moins performant que les autres et à se dire qu'on ne mérite pas sa place est quelque chose de typiquement féminin. Ce syndrome de l'imposteur, qui prend ses racines dans les premiers cours de maths au collège, se retrouve chez de nombreuses femmes ayant un poste à responsabilités en entreprise ou un travail dans un milieu typiquement masculin. Et il est bien trop souvent conjugué à une anxiété chronique, elle aussi ayant bourgeonné pendant l'enfance.

Le cas des études supérieures

Passons désormais aux étudiants. A vrai dire, ce paragraphe n'a pas été initialement conçu comme tel que vous allez le lire, mais une phrase que j'ai lue dans *The impact of stress on students in secondary school and higher education* [6], un article de recherche de Michaela Pascoe publié en 2020, m'a particulièrement interpellée et m'a poussée à remodeler un peu mon paragraphe. Comme vous pouvez vous en douter, un élève qui souffre déjà d'anxiété scolaire et qui poursuit des

études supérieures risque fort d'en être toujours victime dans la poursuite de ses études, surtout si elles sont plus exigeantes que ce qu'il a connu auparavant. Et d'autres qui n'étaient pas encore anxieux peuvent le devenir. Pour cet article, Pascoe a effectué des recherches sur les sites *PubMed* et *Google Scholar* pour trouver des articles publiés pendant ces 30 dernières années par des pairs. Ces articles portent sur l'impact du stress sur les étudiants, et l'auteure compile des résultats intéressants sur le lien entre le stress et la santé physique, le sommeil, ou encore le taux d'abandon scolaire. Elle fait notamment référence à un article de 2017 [\[7\]](#) étudiant le lien entre le taux de stress perçu par 456 étudiants allemand en médecine et leurs résultats à leur examen (un test de 320 questions standardisé à l'échelle nationale). Les chercheurs ont conclu que les élèves les moins stressés avaient de meilleures notes à cet examen. Et Pascoe note des résultats similaires dans d'autres études. Revenons-en à la phrase qui m'a interpellée. Dans le résumé de son article, Pascoe écrit : *"The longer-term impacts of academic-related stress, which include reduced likelihood of sustainable employment, cost governments billions of dollars each year."* Vous ne trouvez pas ça choquant, vous ? Dans la dernière partie de ce livre, mon objectif est de vous parler des mécanismes que l'on peut adopter afin de maîtriser son stress et son anxiété. Mais pour un phénomène qui se répand, comme l'anxiété scolaire justement, on peut se demander si des plans massifs ne vont pas être mis en place. Mais si les chercheurs en sont réduits à justifier l'utilité de leurs recherches en parlant de la rentabilité

de l'embauche des jeunes diplômés pour les gouvernements,
je crois qu'il reste un long chemin à parcourir...

La partie où je vous explique enfin comment dire à son anxiété d'aller se faire foutre

Cette partie sur les mécanismes d'adaptation vient conclure ce livre et je tiens à remercier ceux qui m'auront lue jusque-là. J'espère sincèrement que si vous vous êtes reconnu, ou avez reconnu un proche, au fil de ces pages, les solutions que je présente ici sauront vous aider. Bien entendu, je ne suis pas une professionnelle de santé et je ne prétends pas guérir votre anxiété, mais je serais ravie de pouvoir adoucir vos maux. S'il y a deux choses que j'ai pu apprendre en ce qui concerne la santé mentale, c'est, d'une part, que reconnaître qu'il y a un problème et qu'on a besoin d'aide n'est pas une honte, et d'autre part, que disposer d'un système de soutien composé de personnes en qui l'on a confiance est la meilleure base possible pour une santé mentale équilibrée.

Une première astuce originale mais efficace

Pour le premier mécanisme que je vais vous présenter, je dois remercier l'un de mes plus fidèles amis de ces dix dernières années car c'est lui qui m'en a parlé avant que le phénomène prenne de l'ampleur. Il s'agit de l'ASMR, qui donne lieu depuis quelques années à des vidéos populaires sur YouTube. Alors qu'un après-midi de juin 2017, je me plains de

ne pas pouvoir m'endormir facilement à cause de mon cerveau qui refusait de s'arrêter le soir (un symptôme classique de l'anxiété), il me recommande d'essayer de m'endormir en écoutant l'un de ces vidéos. Curieuse, je décide me renseigner le soir même. D'après Wikipédia [8], « l'ASMR (de l'anglais *autonomous sensory meridian response*, que l'on peut traduire par « réponse du méridien sensoriel autonome ») est une sensation distincte, agréable, de picotements ou frissons au niveau du crâne, du cuir chevelu ou des zones périphériques du corps, en réponse à un stimulus visuel, auditif, olfactif ou cognitif. » Intéressant. Je crois que j'ai ressenti ça quelques fois à l'école primaire, quand mes amies brossaient et tressaient avec délicatesse mes cheveux. Si je me souviens bien, dans la première vidéo que j'ai écoutée, une jeune femme chuchotait plusieurs fois à la suite des *trigger words*, c'est-à-dire des mots agréables à entendre comme *chocolate* ou *pumpkin*. Et... je ne m'étais jamais endormie aussi vite depuis plusieurs années. J'étais aux anges. En fait, dans ces vidéos, le ou la vidéaste chuchote ou parle à voix basse et peut aussi broser son micro avec un pinceau, écrire sur une feuille, ou plus original : faire semblant d'être un médecin qui s'occupe de nous. La tendance se développe ces dernières années, et les vidéos des « ASMartistes » les plus populaires peuvent atteindre les quelques millions de vues. Comme le phénomène est récent, les études dessus sont assez peu nombreuses, mais je suis tombée sur un article [9] qui le lie à l'anxiété. Ses auteurs ont fait regarder une vidéo d'ASMR à 36 personnes qui pouvaient ressentir l'ASMR et 28 qui ne le pouvaient pas. Avant de lancer la vidéo, ils ont demandé aux participants d'évaluer leur taux

de stress, afin de pouvoir le comparer à ce même taux mais en fin de vidéo. Les chercheurs ont aussi évalué le taux de relaxation, inconfort et même sommeil des participants. Et il leur est clairement apparu que les personnes les plus positivement affectées par la vidéo (donc celles qui se sont senties les plus relaxées ensuite) étaient celles ayant le taux de stress initial le plus élevé, et elles coïncident également majoritairement avec le premier groupe de personnes, soit celles pouvant ressentir l'ASMR. Ce qui explique donc pourquoi j'y suis si sensible moi aussi, et pourquoi écouter ces vidéos me fait le plus grand bien depuis quelques années déjà. Je ne dis pas que cela peut marcher pour tout le monde, je connais des gens anxieux qui détestent ces vidéos malgré tout, mais qui ne tente rien n'a rien, et surtout... celui qui juge avant d'avoir essayé est un vieux con. (S'il vous plaît, n'allez pas sortir ma phrase de son contexte, et ne sautez pas du haut d'une falaise au-dessus de la mer par ma faute).

Et maintenant, inspirez... expirez...

Une autre chose que j'ai eu le plaisir de découvrir pendant ma première année de prépa fut la sophrologie. Après avoir fini en pleurs un matin au début de ma première année de prépa dans le bureau de la CPE, celle-ci a recommandé à ma mère de me faire essayer la sophrologie. Au début, j'étais peu convaincue par l'idée : je ne pensais pas du tout pouvoir libérer une petite heure dans mon emploi du temps pour ce genre de chose, rien que le fait d'y penser me stressait déjà. Mais après

avoir fait mes premières séances avec une sophrologue proche de chez moi, je me suis rendue compte que cela me faisait réellement du bien, et que ça n'était pas du temps perdu. Pendant nos séances, on discutait un peu, on faisait quelques exercices pour concentrer le corps et l'esprit, et puis je m'allongeais quelques minutes en prenant soin de bien respirer comme elle me l'indiquait, avec une musique relaxante en fond sonore. Certes, je suis bien consciente que la sophrologie est une pratique couteuse, mais ce que j'en ai retenu est que rien n'est plus important qu'une respiration profonde, calme et posée. Inspirer par le nez sur 3 temps, retenir sa respiration pendant 4 temps, expirer par la bouche pendant 5 temps, et puis répéter l'opération suffisamment de fois jusqu'à ce que je sente mon cœur se calmer : c'est la technique que j'ai appliquée tous les matins en prépa, et que j'utilise encore lorsque ça ne va pas. Et puis il faut aussi se trouver un « petit coin de paradis » dans lequel on peut se réfugier, le temps que la tempête émotionnelle passe. Pour moi, ce coin c'est la plage du Sud de la France que je visite chaque été, avec le clapotis des vagues qui arrive à mes pieds, le soleil rouge orangé qui plonge à l'horizon le soir, et le rire de ma meilleure amie qui réchauffe mon cœur. Et très sincèrement, je pense que se ressourcer dans son coin de paradis n'est pas qu'une solution au stress ou à l'anxiété, mais à chaque coup de blues ou de fatigue que l'on peut ressentir.

La différence entre les stratégies d'adaptation, et une réelle prise en main du problème

Les solutions dont je viens de vous parler, que ce soit l'ASMR, la méditation, la sophrologie ou encore les intelligences artificielles de discussion spécialisées dans la santé mentale, sont des choses que je rangerais dans la catégorie des *coping mechanisms*, ou stratégies d'adaptation en français. A vrai dire, ce ne sont pas des réelles solutions qui pourront guérir l'anxiété d'une personne, elles ne peuvent que l'aider à mieux la gérer. Pour nuancer, je dirais que, le stress étant causé par des déclencheurs externes, il est en quelque sorte plus facilement combattu par de tels mécanismes. De façon similaire, certains troubles anxieux comme l'anxiété sociale ou le stress post-traumatique, se soignent par une thérapie à l'exposition. En premier lieu, l'exposition est imaginaire, et le thérapeute place son patient dans un scénario fictif où il peut le faire se confronter à sa peur. Cette méthode est particulièrement appropriée dans les cas de traumatismes violents qu'il n'est pas bon de revivre. Ensuite, dans le cas général, on peut passer à la thérapie d'exposition in vivo afin de désensibiliser le patient.

Mais si on veut espérer soigner l'anxiété, et ici, j'utilise ce mot dans le sens de « état d'esprit généralisé », la racine du problème est ancrée plus profondément en nous et elle est donc plus difficile à couper. Malgré toutes les recherches que j'ai pu faire sur le sujet et le temps que j'ai passé à y réfléchir, je ne peux toujours vous dire avec certitude pourquoi une personne souffre plus d'anxiété que d'une autre. Enfin, il y a

certes des facteurs tels que des prédispositions familiales, l'éducation, ou l'environnement de la personne, mais la recette varie avec chaque individu. Mon anxiété n'est pas la même que la vôtre, puisque vous n'êtes pas moi et je ne suis pas vous.

La part du rapport à l'estime de soi

J'ai remarqué que les facteurs que je viens de vous citer, ainsi qu'un autre élément assez important chez un individu –je parle bien entendu de sa personnalité– sont fortement liés à l'estime de soi. Et je suis convaincue que pour attaquer le problème de l'anxiété à la racine, il faut aller chercher de ce côté. Là, je glisse sur un terrain dangereux parce que si ça ne tenait qu'à moi, je pourrais écrire encore trente mille caractères sur le thème de l'estime de soi. Mais le sujet est vraiment passionnant et les idées fusent déjà dans ma tête. Comment retrouver un semblant d'estime de soi après une dépression, après s'être détesté pendant des années ? Pourquoi les femmes souffrent-elles autant de ce syndrome de l'imposteur, qui gangrène leur estime de soi et les empêche d'avancer ? Pourquoi est-ce justement les personnes vivant avec de l'anxiété au quotidien dont l'estime de soi est la plus fragile ? Comme je l'écrivais au début de ce livre, l'anxiété implique une remise en question permanente de soi, une adrénaline beaucoup trop élevée, et donc du doute et de la perte de confiance en soi. Et ensuite, le cercle vicieux se met en route et en sortir demande beaucoup de travail. Il faut petit

à petit réapprendre à se faire confiance, à être bienveillant envers soi-même, à s'extraire du jugement d'autrui, à transformer son anxiété paralysante en un stress moteur qui focalise notre esprit sur la tâche à accomplir. Je sais bien que c'est un long chemin à parcourir, mais croyez-moi, quand on part de loin, chaque pas vers l'avant est une victoire.

Références

[1] : American Psychological Association (En ligne, consulté le 27/12/22)

<https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference>

[2] : Organisation Mondiale de la Santé (En ligne, consulté le 27/12/22)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

[3] : Harvard Medical School (En ligne, consulté le 29/12/22)

https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftpd/ncsr_LTP_revgenderxage.pdf

[4] : Oxford University Press (En ligne, consulté le 29/12/22)

https://global.oup.com/news-items/archive/cwoty_21?cc=gb#:~:text=We%20have%20announced%20'Anxiety'%20as,reflect%20their%20emotions%20and%20experiences

[5] : OCDE (2018), « L'anxiété liée au travail scolaire », dans *PISA 2015 Results (Volume III) : Students' Well-Being*, Éditions OCDE, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264288850-8-fr>

[6] : M. Pascoe, The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2020, VOL. 25, NO. 1, 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

[7] : Kötter, T., Wagner, J., Brüheim, L. *et al.* Perceived Medical School stress of undergraduate medical students predicts academic performance: an observational study. *BMC Med Educ* 17, 256 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1091-0>

[8] : Autonomous sensory meridian response (dernière mise à jour le 20 décembre 2022). Dans *Wikipédia*. https://fr.wikipedia.org/wiki/Autonomous_sensory_meridian_response

[9] : Eid CM, Hamilton C, Greer JMH (2022) Untangling the tingle: Investigating the association between the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), neuroticism, and trait & state anxiety. *PLOS ONE* 17(2): e0262668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262668>