



« Le sport m'a libérée »

Frédérique, 38 ans, **coach en déco.**

« J'étais hôtesse de l'air depuis treize ans quand j'ai décidé d'arrêter ce métier. Choix difficile. Si je me sentais libérée, je ne supportais pas de ne plus être productive. Il me fallait retrouver une activité. Mais dans quelle branche ? Je l'ignorais. Anxieuse, je tournais en rond. Une amie m'a entraînée dans

une salle de sport. J'ai découvert le step, le Bodypump, le cardio... C'est devenu un rendez-vous quotidien. Mes tensions s'envolaient, mes courbatures me donnaient le sentiment de réactiver un processus positif. En quelques semaines, ma tête s'est libérée. Et mon avenir est apparu comme une évidence.

Me lancer dans l'art de valoriser un intérieur, voilà un défi qui me correspondait. Toute cette énergie retrouvée, je l'ai donc investie dans ce projet, j'ai créé mon agence*. Bien que j'aie trouvé ma voie, je continue le sport pour garder la forme ! »

*www.danslordredeschoses.com

Comment m'apaiser ?

Face à l'anxiété, il n'existe que des solutions sur mesure reposant sur une démarche personnelle : faire connaissance avec son angoisse et l'appivoiser. « L'une des premières choses à faire pour y parvenir est d'identifier précisément vos mécanismes de défense, c'est-à-dire votre profil anxieux parmi les trois établis : créatif, réflexif ou combatif », explique le psychiatre (*voir notre article « À chacune sa solution » p. 62*). Pour s'y retrouver, c'est facile : les créatives ont tendance à utiliser leur tension intérieure pour exercer leur inventivité, les réflexives pour s'éprouver intellectuellement, et les combattives pour entrer en compétition et dépasser leurs limites. À partir de là, il devient plus aisé d'utiliser notre anxiété pour aller vers ce qui peut nous apaiser. « Trouver la route à suivre en s'engageant dans des actions concrètes et spécifiques, telle est la démarche que devraient entreprendre les angoissées soucieuses d'alléger leur fardeau », poursuit Alain Braconnier. Si on se reconnaît dans le caractère combatif, une solution consiste à s'engager dans l'action par le biais de sensations neuves dans le domaine professionnel ou sportif. Aux réflexives, on peut conseiller de lire, d'écrire ou de s'enrichir du point de vue culturel. Quant aux créatives, rien de mieux pour elles que de se ménager un espace de transition entre leur monde intérieur et les autres, par exemple en s'initiant au théâtre, au dessin, à la musique, même au jardinage... Dans tous les cas, l'essentiel est d'utiliser intelligemment ses ressources pour canaliser son excès de vigilance et offrir un débouché à l'angoisse. Et si la sérénité tarde à venir, souvenez-vous de cette phrase de Jean-Marc Louis, auteur de *Itinéraire d'un angoissé heureux* (Presses de la Renaissance) : « L'angoisse nous délivre un message : elle nous invite à évoluer et nous démontre bien souvent que nous n'exploitons pas toutes nos compétences. »

1. cf. *Appivoiser son angoisse*, de Catherine Serrurier (Desclée de Brouwer).
2. Auteur de *Petit ou grand anxieux ?* (Odile Jacob Poche).
3. *L'Anxiété* (Éditions J.Lyon).



« Je me ressource dans la philosophie »

Brigitte*, 50 ans, **philosophe.**

« En amour, j'ai toujours revendiqué une liberté totale ; surtout ne pas me poser. J'avais besoin de cette énergie de la séduction. Aujourd'hui, à 50 ans, je sens comme un basculement. Se retirer de la séduction est très angoissant, pour une femme. J'éprouve la nostalgie d'une jeunesse perdue, d'une forme de

légèreté que je ne ressens plus. Je me ressource dans la pensée d'Henri Bergson : "La joie annonce toujours que la vie a remporté une victoire." Cette phrase du philosophe m'accompagne tous les jours. »

*Brigitte Sitbon-Peillon est auteure de *Religion, métaphysique et sociologie* chez Bergson (PUF, 2009).