

ANTIDOTE

Eva Naudet

Mettre les
crises
à la poubelle

(Guide pratique pour ne plus se
laisser emporter par la tempête)

INTRODUCTION

Bienvenue dans le club des cerveaux en freestyle



Si tu lis ces lignes, c'est probablement parce que ton **cerveau** a décidé de te faire des blagues pas drôles. Tu vois, ces moments où tu es persuadé(e) que tu vas **mourir**, que le sol se dérobe sous tes pieds et que ta **respiration** devient digne d'un marathonien après 42 km ? Oui, les **crises d'anxiété**, c'est ça !

Mais avant de **paniquer** sur la panique (parce qu'on est doué pour ça), sache que tu n'es pas seul(e) et que NON, tu ne vas pas y passer. Dans cet ebook, on va voir ensemble comment reprendre le **contrôle**, comment **apprendre à switcher** quand une crise pointe son nez, et surtout comment ne plus leur donner d'espace dans ta vie. Et tout ça, avec **légèreté, humour** et **bienveillance**.

Ready ?



CHAPITRE 1

Comprendre ce qui t'arrive (et pourquoi ton cerveau panique comme un chat devant un concombre)?

Pourquoi ça m'arrive, bordel!

Une crise d'anxiété, c'est ton cerveau qui pense qu'il est en danger... sauf que la menace, c'est juste ton RDV chez le dentiste ou un mail non lu.

Les déclencheurs les plus courants : stress, fatigue, traumatismes passés, surcharge mentale... bref, la vie !

L'impact du stress chronique : comment ton système nerveux devient une alarme incendie trop sensible.

✍️ Exercice : Écris une liste des situations où tu ressens le plus d'anxiété. Tu verras qu'il y a des schémas récurrents !



CHAPITRE 2

Premiers secours anti-crise (parce qu'on n'a pas le temps pour ces conneries)

Les crises d'angoisse arrivent sans prévenir et peuvent donner l'impression qu'on est pris(e) au piège. Heureusement, il existe des outils ultra-efficaces pour reprendre le contrôle en quelques minutes.

Ce chapitre est là pour te donner une trousse de secours mentale et physique, utilisable sur le moment quand la crise frappe.

1. Stopper la crise en urgence : les 5 réflexes à adopter

Quand l'angoisse monte, ton cerveau part en vrille, ton corps se met en mode panique, et tout semble incontrôlable. Le but ici est d'envoyer un message clair à ton système nerveux : "Tout va bien, tu peux te calmer".

◆ Réflexe 1 : Respiration 4-7-8 (réinitialisation immédiate du cerveau)

La respiration est l'un des moyens les plus rapides pour calmer un système nerveux en alerte.

☞ Comment faire ?

1. Inspire pendant 4 secondes par le nez.
2. Bloque ta respiration pendant 7 secondes.
3. Expire lentement sur 8 secondes par la bouche.
4. Répète 5 fois.

☀ Pourquoi ça marche ?

Cette respiration ralentit le rythme cardiaque et diminue la production de cortisol (l'hormone du stress).

👉 Exercice : Pratique cette technique chaque jour, même quand tu vas bien, pour l'ancre comme un réflexe en cas de crise.

CHAPITRE 2

Premiers secours anti-crise (parce qu'on n'a pas le temps pour ces conneries)

◆ Réflexe 2 : La méthode 5-4-3-2-1 (ancrage sensoriel immédiat)

Pendant une crise, ton cerveau est en mode "catastrophe". Cette technique le ramène ici et maintenant grâce aux sens.

👁️ Comment faire ?

1. Regarde 5 objets autour de toi. Décris-les mentalement (couleur, forme, taille).
2. Touche 4 choses (ta peau, un tissu, un objet froid ou chaud). Sens la texture sous tes doigts.
3. Écoute 3 sons autour de toi (une voiture, le vent, une horloge).
4. Sens 2 odeurs (ton parfum, une plante, du savon).
5. Goûte 1 chose (un chewing-gum, de l'eau, un bonbon).

☀️ Pourquoi ça marche ?

Ça détourne ton attention de la crise et reconnecte ton cerveau avec la réalité.



CHAPITRE 2

Premiers secours anti-crise (parce qu'on n'a pas le temps pour ces conneries)

◆ Réflexe 3 : L'auto-hypnose express (réinitialisation mentale instantanée)

L'auto-hypnose permet de reprogrammer ton état émotionnel en quelques minutes.

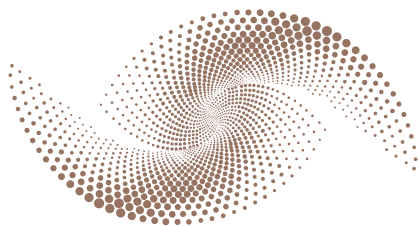
🌀 Comment faire ?

1. Ferme les yeux et prends trois grandes respirations profondes.
2. Imagine un lieu où tu te sens en sécurité (plage, forêt, maison d'enfance).
3. Ajoute des détails : la température, les couleurs, les sons.
4. Reste là 30 secondes à 1 minute en t'immergeant dans cette sensation de calme.

🌟 Pourquoi ça marche ?

Ton cerveau ne fait pas la différence entre une situation réelle et une situation imaginée. Tu lui fais croire que tu es dans un endroit apaisant, et il réagit en conséquence.

👉 Exercice : Trouve TON lieu refuge mental et visualise-le régulièrement pour l'ancrer en toi.



CHAPITRE 2

Premiers secours anti-crise (parce qu'on n'a pas le temps pour ces conneries)

◆ Réflexe 4 : Le dialogue avec ton cerveau (la méthode du pote flippé)

Quand l'angoisse monte, ton cerveau te bombarde de messages paniqués du style :
"On va mourir ! C'est une catastrophe !"

Au lieu de te laisser embarquer, réponds-lui comme à un ami flippé :
🗣️ "Hey, merci de m'avertir, mais en vrai, il n'y a aucun danger. Tu peux te calmer."

☀️ Pourquoi ça marche ?

Ça désamorce la panique et crée une distance entre toi et l'émotion.

✍️ Exercice : Note une phrase rassurante que tu pourrais dire à ton cerveau en cas de crise.



CHAPITRE 2

La "Technique du Frigo" : Se refroidir pour stopper la panique

Pourquoi ça marche ?

Quand tu es en crise d'angoisse, ton corps entre en mode "combat ou fuite". Le fait de baisser rapidement ta température corporelle envoie un signal à ton cerveau que tout va bien, stoppant net la montée d'adrénaline.

Comment faire ?

1. Plonge tes mains dans l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Passe un glaçon sur tes poignets ou ton cou (tu peux même en garder un dans ta bouche).
3. Mets un linge humide et froid sur ton visage et respire lentement.
4. Si possible, ouvre une fenêtre ou sors prendre l'air pour ressentir un choc thermique doux.



👉 **Exercice : Note un endroit chez toi ou au travail où tu peux facilement accéder à de l'eau froide en cas de crise. Garde un sachet de glaçons ou un brumisateur à portée de main pour tester cette technique la prochaine fois.**

CHAPITRE 3

Switcher plus vite qu'une pub youtube

Repérer les signes AVANT que la crise explose : serre tes poings, écoute ton souffle, note ce qui change en toi.



Détourner son attention efficacement : regarde une vidéo drôle, chante une chanson absurde.

Les techniques corporelles : secoue-toi (littéralement), fais 10 squats, tape dans tes mains.



L'objet "totem" : un bracelet, une pierre, une peluche... tout ce qui peut te ramener au présent.

👉 Exercice : Note trois choses que tu pourrais faire immédiatement si tu sens une crise arriver.

CHAPITRE 4

Prévenir plutôt que guérir (parce que l'on n'a pas envie de jouer à ce jeu tous les jours)

Hygiène mentale et physique : bien dormir, bien manger, bouger (un peu).

Journaling et décharge émotionnelle : écrire ses pensées avant qu'elles s'accumulent.

La magie du "NON" : apprendre à poser des limites.

Techniques énergétiques : Human Design, sophrologie, EFT... tout ce qui te fait du bien.



 Témoignage :

"Depuis que je fais du yoga 2 fois par semaine et que j'ai appris à dire NON aux trucs qui me bouffent, mes crises ont diminué de moitié

CHAPITRE 4

Techniques énergétiques et pratiques douces : choisir ce qui te fait du bien

Chaque personne est différente, et ce qui apaise l'un ne fonctionne pas forcément pour l'autre. L'important, c'est d'explorer et de trouver des pratiques qui te détendent sur le long terme.

◆ Quelques outils efficaces :

Le Human Design : mieux se comprendre et fonctionner selon son énergie naturelle.

La sophrologie : exercices de respiration et de visualisation pour calmer l'esprit.

L'EFT (Emotional Freedom Technique) : technique d'acupression pour libérer les blocages émotionnels.

Le yoga et la méditation : aide à relâcher les tensions et à créer un état de calme durable.

💬 Témoignage :

"Je pensais que la méditation, c'était pas pour moi. Mais depuis que j'ai trouvé un podcast qui me guide, c'est devenu mon moment de pause indispensable."

👉 Exercice : Essaie une nouvelle pratique cette semaine (même 5 minutes !) et note comment tu te sens après.

CHAPITRE 5

Comment hacker ton cerveau?



Une fois qu'on a appris à gérer une crise d'anxiété en cours, l'étape suivante est de faire en sorte qu'elles deviennent de plus en plus rares, voire inexistantes. Ça passe par un travail de fond sur la manière dont ton cerveau interprète le stress et les signaux de danger.

1. Changer ses croyances limitantes

Le cerveau adore les habitudes, même les mauvaises. Si tu t'es toujours dit "Je suis trop anxieux(se), je n'arriverai jamais à gérer mes crises", il va enregistrer cette info comme un programme automatique. Bonne nouvelle : tu peux recoder ça !

◆ Comment faire ?

Remplace tes pensées automatiques par des affirmations alternatives :

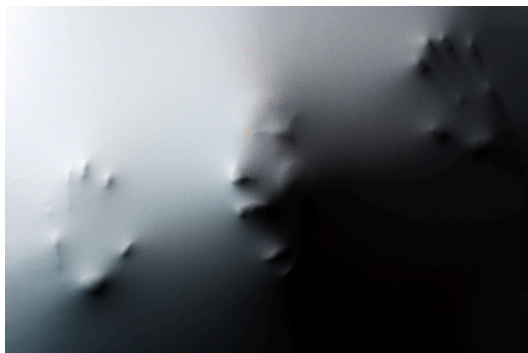
- ✗ "Je suis faible" → ✓ "Je suis en train d'apprendre à gérer ça."
- ✗ "J'ai toujours été anxieux(se)" → ✓ "Je peux changer avec du temps et des outils adaptés."

Écris ces phrases sur des post-its et colle-les à des endroits visibles.

Répète-les chaque jour, même si au début tu n'y crois pas. Ton cerveau finira par suivre.

👉 Exercice : Note trois croyances négatives que tu as sur ton anxiété et reformule-les en affirmations positives.

CHAPITRE 5



2. L'exposition progressive : Affronter ses peurs en douceur

Éviter les situations qui provoquent de l'anxiété donne un soulagement immédiat... mais à long terme, ça renforce la peur. Plus tu fuis, plus ton cerveau se persuade que le danger est réel.

◆ Comment faire ?

Dresse une liste des situations anxiogènes, de la moins effrayante à la plus difficile.

Expose-toi progressivement en commençant par la plus simple.

Félicite-toi à chaque petite victoire.

💬 Témoignage :

"J'avais peur de parler en public, alors j'ai commencé par poser une question en réunion, puis à échanger avec des inconnus dans des événements. Aujourd'hui, je donne des présentations sans paniquer."

✍️ Exercice : Fais une liste de 5 situations qui te stressent et note une petite action que tu pourrais faire pour commencer à les affronter.

CHAPITRE 5

3. La visualisation et l'affirmation positive (sans bullshit)

Beaucoup de gens pensent que la visualisation, c'est juste s'imaginer sur une plage en buvant un mojito. Nope ! Ça peut être un outil ultra puissant pour entraîner ton cerveau à mieux réagir face au stress.

◆ Comment faire ?

Ferme les yeux et imagine-toi dans une situation qui t'angoisse, mais en la vivant sereinement.

Ajoute tous les détails sensoriels : ce que tu vois, entends, ressens.

Répète cet exercice tous les jours pour entraîner ton cerveau à associer ces situations avec un état de calme.

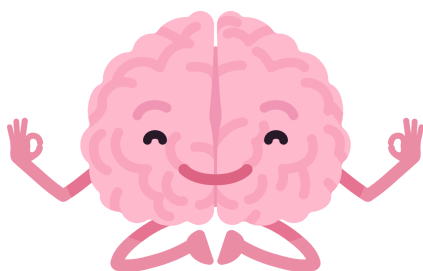
💬 Témoignage :

"Avant un entretien, je prends 5 minutes pour visualiser le moment où je sors du rendez-vous, soulagé et fier de moi. Ça change complètement mon état d'esprit."

 **Exercice : Prends une situation qui te stresse et décris comment tu aimerais la vivre sereinement.**



CHAPITRE 5



4. Reprogrammer le cerveau avec la cohérence cardiaque

Ton rythme cardiaque et ton état émotionnel sont étroitement liés. Une technique simple pour "hacker" ton cerveau et calmer ton anxiété en profondeur est la cohérence cardiaque.

◆ Comment faire ?

Inspire 5 secondes, expire 5 secondes, et répète cela pendant 5 minutes.

Fais-le 3 fois par jour pour entraîner ton système nerveux à mieux gérer le stress.

 Exercice : Teste cette respiration pendant 5 minutes et note comment tu te sens avant et après.

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu as déjà fait un énorme pas vers la reprise de contrôle sur ton anxiété. Ce guide t'a donné des outils concrets, des exercices et des réflexes pour arrêter de subir les crises et apprendre à les désamorcer.

Les crises d'angoisse ne sont ni une fatalité, ni une faiblesse. Elles sont juste un message de ton corps et de ton esprit pour te dire que quelque chose a besoin d'attention. Et maintenant, tu sais quoi faire.

Reprends le contrôle de ta vie!



🔥 Ce que tu peux retenir :

- ✅ Une crise d'angoisse n'est pas dangereuse. Même si ton corps te fait croire le contraire, c'est une fausse alerte que tu peux apprendre à gérer.
- ✅ Tu as des armes efficaces pour l'arrêter. Respiration, ancrage, mouvement, dialogue interne... à toi de tester et d'adopter celles qui te conviennent.
- ✅ Prévenir vaut mieux que guérir. Prendre soin de toi, poser tes limites, et écouter ton corps sont tes meilleurs alliés pour réduire durablement l'anxiété.
- ✅ Tu n'es pas seul(e). Beaucoup de personnes vivent ces moments et s'en sortent. Si tu as besoin d'aide, demande-la sans honte.

Et maintenant ?

L'anxiété n'a plus à être une ennemie. Elle peut devenir un guide, un signal qui t'indique quand ralentir, quand changer quelque chose, quand prendre soin de toi. Tu as tout en toi pour reprendre le pouvoir. Petit pas après petit pas, tu peux transformer ta relation avec l'anxiété et retrouver ta liberté.

Et si tu sens que tu as besoin d'aller plus loin, que tu veux lever les blocages qui t'empêchent d'avancer vers tes objectifs sans peur et sans angoisse, je suis là pour t'accompagner. Ensemble, nous pouvons explorer ce qui se cache derrière ton anxiété, et développer des stratégies personnalisées pour que tu puisses avancer sereinement vers tes rêves.

Tu n'as pas à affronter ça seul(e). Je t'aide à reconnecter avec tes forces, à dépasser tes peurs, et à construire une vie alignée avec qui tu es vraiment. Une vie où l'anxiété n'est plus un frein, mais une source de puissance et de clarté.

Crises d'angoisse ? Pas aujourd'hui, Merci ! 😊

💡 Dernier exercice :

Prends une feuille et écris :

La technique qui t'a le plus aidé(e) dans ce guide.

Une habitude que tu veux mettre en place pour prévenir les crises.

Un message d'encouragement pour ton futur toi.

Made With Love