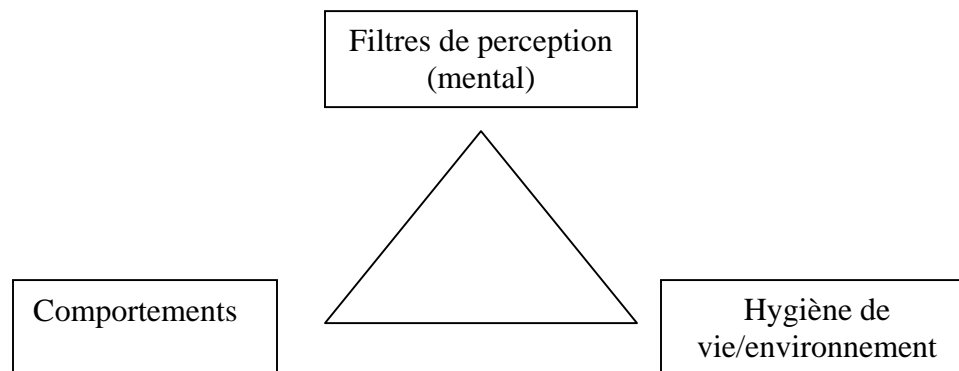


Laurent Lacherez

Bulletin mai 2009

## IDENTIFIER LES FACTEURS FAVORISANT L'ANXIÉTÉ

Les différents facteurs pouvant favoriser l'anxiété peuvent s'organiser sous la forme d'un triangle :



### Les filtres de perception

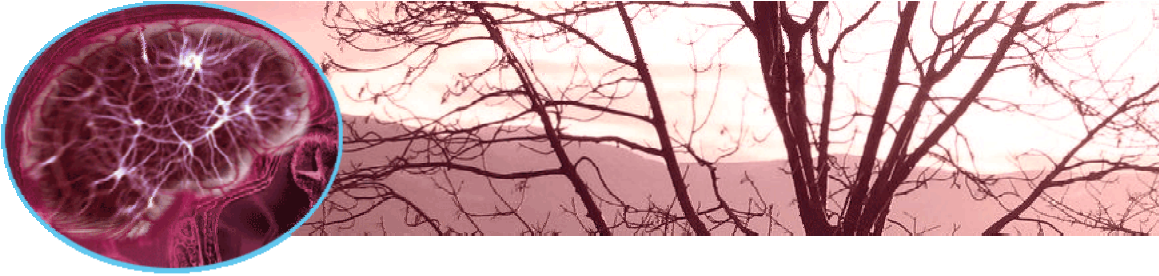
Vous l'aurez sûrement compris, l'anxiété peut être générée par les filtres qui s'intercalent entre une situation donnée et l'interprétation qui en découle.

Ces filtres prennent différentes formes. En voici quelques unes pour mieux vous aider à les identifier. C'est en modifiant vos filtres que vous allez pouvoir restaurer une interprétation de ce que vous vivez plus « juste » et ainsi élargir votre capacité à agir dans telle ou telle situation.

### Les croyances

Elles sont souvent formées en conclusion à des événements particuliers de notre vie. Plus que des décisions, elles sont comme des vérités que nous définissons le plus souvent lors de notre enfance et qui nous permettent de donner un sens plus ou moins cohérent à ce que nous vivons.

Ceci dit, les croyances peuvent aussi nous être « imposées » par les parents, la société, nos amis qui, à force de nous répéter que : « nous sommes nuls, que la vie est une lutte perpétuelle etc. ... » finissent par nous convaincre, consciemment ou non, qu'ils disent vrai et nous les appliquons dans nos vies.



**Laurent Lacherez**

**Bulletin mai 2009**

### Les empruntes émotionnelles

Imaginez un fil dans lequel vous incérez des perles. Chacune de ces perles représentent une expérience que vous avez vécu et qui a laissé une empreinte émotionnelle de nature similaire, souvent à un niveau inconscient. Le contexte de ces souvenirs peut être très différent. En fait, ils ont peu d'importance. Ils impriment en vous un type de ressenti qui s'amplifie lorsqu'une nouvelle perle est ajoutée.

Vient un moment où le collier de perles est complété, le fil est plein. Si d'autres perles sont ajoutées, alors cela déborde et réveille toutes les empruntes émotionnelles, toute la chaîne de perles, dans un contexte qui, normalement, n'était pas anxiogène. Ce processus s'applique aussi bien pour des sensations agréables que des sensations désagréables. Il n'existe pas de raisons apparentes à cette anxiété mais elle existe quand même et s'installe de part l'incompréhension de ce qui se produit. Cela coupe la personne de ses capacités, de ses forces, comme si l'énergie créatrice est bloquée par un barrage. Le travail consiste alors à défaire ce collier. En P.N.L, on désamorce ces empruntes émotionnelles à l'aide de la ligne de temps qui permet de débloquer ce phénomène en libérant la personne de ce barrage pour lui permettre d'accéder à nouveau à son potentiel.

### Le langage intérieur

La manière dont on se parle à soi-même, dans sa tête, peut provoquer beaucoup de pression au point de nous faire courir comme des poules sans têtes. Alors inutile d'être trop dur avec soi. Faites preuve plutôt d'indulgence, de gentillesse, de patience, de persévérance, bref, d'amour pour vous!

Il convient donc de surveiller ses pensées, les habiller d'espoir, de confiance et de positivisme.

### Les comportements

Il s'agit ici de notre capacité à agir, poser des gestes concrets tout en faisant preuve de souplesse, de flexibilité compte tenu du contexte.

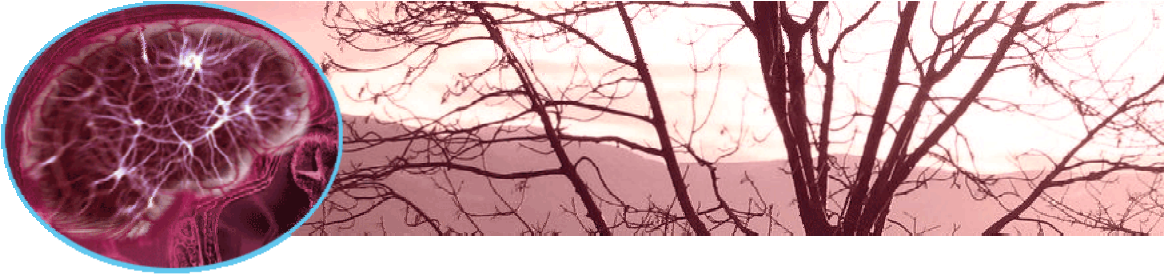
Ici, on développe de nouvelles habitudes, on essaie de nouvelles choses en conservant ce qui fonctionne bien, ce qui nous procure du bien et en modifiant les comportements qui nous nuisent ou ne donnent pas les résultats escomptés.

C'est un peu la politique de : « plus je fais la même chose, plus j'obtiens le même résultat ».

Ainsi, je suis stressé dans mon travail car je ne parviens pas à respecter les délais, il convient de poser des gestes pour mieux organiser mes actions, définir mes priorités, utiliser un calendrier etc. ...

### Hygiène de vie/ Environnement

Le corps est tout aussi important que l'esprit lorsqu'il est question d'anxiété. Prendre soin de soi en soignant son alimentation, en mangeant à des heures régulières des repas



**Laurent Lacherez**

**Bulletin mai 2009**

**équilibrés, sains et nutritifs sont tout aussi importants pour aider l'organisme à s'adapter au situation de stress.**

**Il n'est pas utile ni souhaitable de manger ses émotions, ses vieilles habitudes, son manque d'amour propre.**

**De même, il est vivement conseillé d'aider l'énergie que son corps contient à circuler, quelque soit son état de santé, en faisant de l'exercice. Il faut bouger!**

**Cela prend du sport régulièrement afin de favoriser l'évacuation du stress, d'éliminer les toxines par la transpiration et de faire le vide dans son esprit. Même un peu de jardinage peut avoir des effets bénéfiques surprenants.**

**Le sommeil est essentiel aussi. Bien dormir, se coucher à heures régulières, consacrer un nombre d'heures suffisant à recharger ses batteries et utiliser la chambre uniquement comme lieu de repos ou d'activité sexuelle. Inutile aussi de se coucher et de se forcer à dormir alors qu'il s'agit d'un état spontané.**

**Prendre le temps de vivre, de s'arrêter, de se ressourcer pour développer une attitude plus centrée sur soi, sans tourner comme une girouette dès que le vent se lève, voilà ce à quoi peut vous entraîner un coach!**

*Laurent Lacherez*  
*Coach/Thérapeute en PNL*  
[www.laurentpnl.com](http://www.laurentpnl.com)  
[laurent@laurentpnl.com](mailto:laurent@laurentpnl.com)