Le mémo

L'essentiel de ce que j'ai compris en quinze ans.

Pas une méthode, pas un programme. Juste les idées qui m'ont aidé à vivre avec l'anxiété, à lâcher prise et à m'ouvrir au monde. À relire quand on en a besoin.

Apprivoiser l'anxiété

Ce à quoi tu résistes persiste.

Lutter contre l'angoisse l'entretient. Laisse-la être là.

L'angoisse a un plafond.

Elle monte, atteint un sommet, puis redescend. Toujours.

Agir vaut mieux que ruminer.

Un petit pas concret calme plus qu'une heure à tourner en rond.

Lâcher prise

Laisse-toi un temps avant de réagir.

Une respiration avant de répondre. Ton énervement n'a pas à être offert.

Le problème n'est pas le problème.

C'est ton attitude face à lui qui fait la différence.

Occupe-toi de ce qui dépend de toi.

Le reste, laisse-le passer.

Ne prends rien personnellement.

Ce que font et pensent les autres parle d'abord d'eux.

Ton passé ne décide pas de ton avenir.

Ce qui compte, c'est ce que tu fais de ce qu'on a fait de toi.

S'ouvrir au monde

Arrête d'attendre.

Le vendredi, l'été, le bon moment. La vie, c'est maintenant.

Intéresse-toi vraiment aux autres.

Souris, écoute, retiens les prénoms.

La honte ne décide pas à ta place.

Tu peux avoir honte, et continuer quand même.

La vie est un jeu.

Danse, siffle dans la rue, essaie des choses nouvelles.

Prendre soin de soi

Ton corps d'abord.

Marche sans téléphone, respire par le ventre, dors, ris.

Tu es ton pire ennemi.

Et la bonne nouvelle : ton meilleur allié aussi.

« Deviens ce que tu es. »

Pindare

Ceci est un témoignage, pas un avis médical. Si l'anxiété t'empêche de vivre, parles-en à ton médecin ou à un psychologue. Ce mémo est gratuit : partage-le librement.

plusleger.fr

En cas de détresse

3114

gratuit, 24 h/24