

GUIDE GRATUIT

10 ressources *pour apaiser ton anxiété*

*(et enfin comprendre pourquoi
elle revient)*



WWW.SURTONCHEMIN.CH

Maya Gossett

Avant de commencer...

Je m'appelle Maya. Infirmière devenue thérapeute – pour mieux accompagner les autres, et moi-même.

J'ai toujours été d'un naturel anxieux. Toujours sur le qui-vive, à anticiper tous les scénarios possibles. Perfectionniste. Je me mettais une pression immense pour être une infirmière "parfaite" – ce qui était, bien sûr, impossible.

Résultat : je vivais sous tension permanente, sans vraiment m'en rendre compte. Plus tard, j'ai compris que je fonctionnais en mode survie, en hypervigilance constante. Et j'ai pu comprendre pourquoi.

Mon corps a commencé à me parler autrement. Des douleurs dans les hanches, le dos, les épaules. Une maladie de Crohn s'est installée. Il m'hurlait de ralentir. En plus, je ne me sentais tout simplement pas heureuse – même quand tout semblait aller bien de l'extérieur.

J'ai donc cherché à aller mieux. Et c'est comme ça que j'ai découvert les fleurs de Bach – non pas dans un livre, mais parce que j'en avais moi-même besoin.

Ce guide, je l'aurais aimé à l'époque.

Ce que tu vas trouver ici :

- 10 ressources concrètes pour apaiser ton système nerveux au quotidien
- Une réflexion sur ce que ton anxiété essaie peut-être vraiment de te dire
- Un espace pour te demander si quelque chose de plus profond demande ton attention

L'anxiété n'est pas ton ennemie. Écoute ce qu'elle a à te dire.

PARTIE 1

10 ressources gratuites pour retrouver du calme

01

Revenir à ta respiration

Quand l'anxiété monte, ton mental quitte le présent. La respiration est le chemin le plus court pour y revenir.

Inspire 4 secondes par le nez, expire 6 secondes par la bouche. Répète quelques minutes. Ou pratique la cohérence cardiaque : inspire 5 secondes, expire 5 secondes, pendant 3 à 5 minutes. Cette technique active ton système nerveux parasympathique — et envoie à ton corps le message qu'il peut se détendre, qu'il est en sécurité.

02

Écrire pour sortir les pensées de ta tête

Quand tout reste à l'intérieur, les inquiétudes tournent en boucle et prennent toute la place.

Prends un carnet. Écris ce qui te préoccupe, ce que tu ressens, ce que tu ressasses indéfiniment. N'essaie pas d'être cohérent·e. Dépose simplement. Voir ses pensées sur le papier fait déjà du bien — et soulage.

03

Parler à quelqu'un de confiance

Quand on souffre, le réflexe est souvent de le cacher pour ne pas déranger.

Pourtant, en parler permet de prendre du recul, d'avoir un autre regard sur la situation. Parfois, ce dont on a le plus besoin, ce n'est pas d'une solution – mais de soutien.

04

Bouger ton corps

Les pensées anxieuses s'installent plus facilement quand tu restes immobile.

Une marche de 20 minutes – encore mieux en nature – peut transformer ton état intérieur. Le mouvement permet d'évacuer le trop-plein émotionnel que les mots n'arrivent pas toujours à libérer. Courir, nager, danser, peu importe. L'important, c'est de remettre du mouvement là où tout semble figé.

05

Méditer – même 5 minutes

Certaines méditations permettent d'apaiser le mental en douceur – comme le scan corporel, qui invite à revenir aux sensations du corps. D'autres, comme les visualisations positives, aident à cultiver une énergie plus apaisée et confiante.

Petite précision : si l'anxiété est trop présente, privilégie le mouvement ou la respiration. Dans ces moments-là, un exercice cérébral ne suffira pas – le corps a besoin d'être impliqué en premier.

06

Bouger avec douceur — yoga ou mobilité

L'anxiété ne vit pas que dans la tête. Elle s'installe dans le corps : épaules crispées, mâchoire serrée, ventre noué.

Quelques étirements doux, du yoga léger ou de la mobilité peuvent aider à relâcher ce que tu portes physiquement. Tu n'as pas besoin d'être souple ni expérimenté-e. Juste présent-e à ce que tu ressens.

07

Remettre les scénarios à leur juste place

L'anxiété a tendance à nous faire croire que le pire scénario est le plus probable — alors que sa probabilité réelle est souvent d'1 %.

L'exercice : écris le scénario catastrophe, en restant dans les faits. Va jusqu'au bout — et demande-toi : quelle serait ma solution si cela arrivait vraiment ? Est-ce que cela peut réellement se produire ? Puis retourne la question. Et si tout se passait bien ? Donne autant de place aux scénarios positifs : écris ce que tu ressentirais, comment tu te comporterais, quel serait le résultat. Ce n'est pas de la pensée positive naïve — c'est revenir à une vision globale et réelle.

08

Créer avec tes mains

Ton système nerveux n'a parfois pas besoin de réfléchir davantage. Il a besoin de ralentir.

Coloriage, tricot, crochet, dessin, jardinage... Les gestes répétitifs apaisent le mental d'une façon que les mots n'arrivent pas toujours à faire. Voir quelque chose prendre forme sous tes mains peut te redonner confiance en toi — surtout dans les moments où tout semble hors de contrôle.

09

Réduire ce qui nourrit l'anxiété

Si ton système nerveux est déjà en état d'alerte, il n'a pas besoin de recevoir encore plus de signaux de danger.

Observe ce qui se passe quand tu diminues : les informations anxiogènes, le scrolling compulsif, les notifications qui surstimulent, les contenus qui te laissent vidé.e.

Protéger ton espace mental, ce n'est pas fuir la réalité. C'est prendre soin de toi.

10

Choisir ce qui te fait du bien

Après avoir réduit ce qui épuise, tu peux choisir activement ce qui te met dans une énergie plus positive.

Des podcasts qui t'inspirent, des livres qui ouvrent de nouvelles perspectives, des témoignages porteurs d'espoir, des contenus qui nourrissent des énergies positives et te motivent.

Ton esprit est influencé par ce que tu lui donnes. Choisis avec soin.

PARTIE 2

Et si ton anxiété essaie de te dire quelque chose ?

Toutes ces ressources peuvent vraiment t'aider – il en existe encore bien d'autres. Certaines ont profondément transformé mon propre cheminement.

Mais si ton anxiété revient encore et encore malgré tous tes efforts... si tu as déjà essayé la méditation, le yoga, les livres, les podcasts... ce n'est pas parce que tu n'en fais pas assez. Tu as les outils. La question, c'est peut-être ce qui se joue dans ton subconscient.

Peut-être que ton anxiété essaie d'attirer ton attention sur quelque chose de plus profond.

En thérapie florale, chaque émotion est un message du corps et de l'âme. Et derrière l'anxiété, il y a très souvent une peur profonde de l'inconnu. Un besoin de contrôler ce qui pourrait arriver... parce qu'au fond, une partie de nous ne se sent pas en sécurité.

Alors le mental essaie d'anticiper. Il imagine tous les scénarios possibles. Et surtout... tout ce qui pourrait mal se passer. Il cherche à prévoir les dangers, même les plus improbables, pour être prêt "au cas où".

L'anxiété ne vient pas de nulle part.

Tu as peut-être grandi avec un parent lui-même anxieux ou surprotecteur. "Fais attention." "Tu vas tomber." Des phrases prononcées avec amour, mais qui ont transmis le message que le monde était un endroit dangereux.

Parfois, malheureusement, notre sécurité émotionnelle a été fragilisée dans l'enfance. C'est le cas notamment lors de négligences ou d'expériences traumatiques. Alors devenu·e adulte, notre système nerveux – qui n'a pas pu digérer ces expériences – continue de percevoir le danger partout.

Ton anxiété n'est pas une faiblesse.

C'est souvent le signal que quelque chose, en toi, attend d'être entendu.

PARTIE 3

Est-ce qu'une blessure plus profonde demande ton attention ?

Il arrive que l'anxiété soit directement liée à une situation concrète. Quand la situation s'apaise, l'anxiété diminue aussi. Mais parfois, elle semble être là depuis toujours. Présente même quand "tout va bien".

Lis les affirmations suivantes.

Coche mentalement celles qui résonnent en toi.

Tu anticipes souvent le pire, même quand rien ne justifie cette peur

Tu portes beaucoup — et tu demandes rarement de l'aide

Tu as du mal à vraiment te détendre, même en vacances ou en week-end

Tu fais tout pour que les autres se sentent bien, sans en faire autant pour toi

Tu restes en vigilance sans savoir exactement pourquoi

Il t'arrive d'avoir du mal à ressentir de la joie, ou à te réjouir vraiment — même quand les choses vont bien

Tu culpabilises facilement, même quand tu n'as rien fait de mal

Tu as du mal à faire confiance — à la vie, aux autres, à toi-même

Même dans les bons moments, une petite voix attend que ça se gâte

Tu as l'impression de devoir mériter ta place, ton bonheur, ton repos

Si plusieurs de ces phrases résonnent en toi, ce n'est pas une fatalité. Et ce n'est certainement pas une faiblesse. C'est peut-être simplement le signe qu'une partie de toi attend d'être entendue.

*Dans mes accompagnements, je t'aide à remonter à l'origine de ton **anxiété**, à recréer un sentiment de **sécurité intérieure** — pour avancer plus **sereinement** dans ta vie.*



Je suis Maya

Infirmière de formation, thérapeute par cheminement. J'ai cherché pourquoi mon propre corps et mon système nerveux étaient au bout du rouleau – et cette quête m'a conduite aux fleurs de Bach, à différentes thérapies, et finalement à accompagner les autres.

Dans mes accompagnements en visio, nous partons de ce que tu vis aujourd'hui – l'anxiété, les émotions qui reviennent ou les schémas qui se répètent dans ta vie. Ensemble, nous cherchons à comprendre ce qui se joue en profondeur, et à libérer ce qui demande à l'être.

Les fleurs de Bach sont au cœur de mon travail : des élixirs personnalisés, choisis selon ce que tu traverses, pour soutenir ton système nerveux et ton équilibre émotionnel.

Si tu sens qu'il est temps d'aller chercher ce qui se
joue en profondeur pour t'en libérer,
je suis là.

Écris-moi ou réserve directement ta séance sur
www.surtonchemin.ch

Merci de m'avoir lu.e jusqu'ici. Si ces pages ont résonné en toi, je serais heureuse que tu me le partages.

Mes coordonnées :

WhatsApp : +41 78 881 15 74.

E-Mail : maya@surtonchemin.ch

Instagram : [@sur.ton.chemin](https://www.instagram.com/sur.ton.chemin)

Avec douceur,

Maya

Mes coups de cœur

Ce qui a nourri mon propre chemin – et que je recommande vivement.

LIVRES

À fleur de peau – Saverio Tomasella

Un roman initiatique pour les hypersensibles. Des mots qui donnent envie d'arrêter de se battre contre sa propre nature.

Respire, le plan est parfait – Maud Ankaoua

Un roman que j'ai adoré. Il apprend à se laisser porter, même quand on ne comprend pas encore où le chemin mène.

Les 4 Accords Toltèques – Don Miguel Ruiz

Quatre principes puissants. Celui de "ne pas faire de suppositions" m'a beaucoup aidée à lâcher prise par rapport au jugement des autres.

Le Pouvoir de l'intention – Wayne Dyer

Prendre conscience des intentions qu'on pose – parfois sans le savoir – pour ensuite créer la réalité qu'on veut vraiment vivre.

PODCAST disponibles sur Spotify

Dialogues par Fabrice Midal – Fabrice Midal

La Vie Suffit – Chloé Bloom

YOUTUBE

Méditations guidées en français : @mikemeditation

Séances d'hypnose guidée en français : @PierreYvon

Cohérence cardiaque : youtu.be/bM3mWlq4M8E

Yoga (en anglais) : @yogawithadriene · @bohobeautiful

Choisis uniquement ce qui résonne pour toi.