



# **Mini cours d'apaisement mental**

**pour bipède anxieux**



## PRÉAMBULE : UN DIAGNOSTIC SANS COMPLAISANCE

---

Cher bipède au cortex surchauffé,

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez fait le premier pas vers une prise de conscience essentielle : nous sommes tous des primates anxieux tentant de naviguer dans un océan de chaos pour lequel notre cerveau n'a jamais reçu le manuel d'utilisation.

Dans ce mini cours je vous propose un regard lucide, parfois sarcastique, mais toujours bienveillant sur notre condition de mammifères pensants confrontés à un monde qui évolue trop vite pour notre câblage neuronal.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez entre autres, comment cultiver un "pessimisme joyeux" - cette capacité à regarder le chaos en face tout en gardant intact votre sens de l'humour - comment instaurer un "sabbat numérique" salvateur pour votre santé mentale et bien d'autres choses encore.

Nous apprendrons également ensemble comment faire taire ce commentateur catastrophiste qui vous habite sans recourir à des substances prohibées ou à une lobotomie. Car entre l'ignorance béate et la panique chronique, il existe un territoire habitable. Nos philosophes vont nous aider à le découvrir.

Je vous y emmène, équipés de rien d'autre que votre attention pour éveiller votre conscience et vous présente quelques techniques neurologiquement éprouvées.

Alors installez-vous confortablement, respirez profondément (oui, même si ça ne résout rien, ça fait du bien), et préparez-vous à voir votre anxiété sous un jour nouveau. Après tout, si nous ne pouvons pas échapper à notre nature de primates inquiets, autant apprendre à en rire.



## **SOMMAIRE**

---

**LEÇON 1 : Distinguer les tigres réels des tigres imaginaires**

**LEÇON 2 : L'anxiété, cette mauvaise fiction**

**LEÇON 3 : Votre corps, ce traître analogique**

**LEÇON 4 : La dictature de l'attention permanente**

**LEÇON 5 : L'art d'être médiocrement présent**

**LEÇON 6 : Cultiver un pessimiste joyeux**

**ÉPILOGUE : L'anxiété comme marque d'intelligence mal employée**

**CONCLUSION : L'art délicat de rester à peu près sain d'esprit**



## LEÇON 1 : DISTINGUER LES TIGRES RÉELS DES TIGRES IMAGINAIRES

---

Notre premier exercice consistera à différencier ce que les stoïciens – ces antiques thérapeutes cognitifs – appelaient déjà les choses *"qui dépendent de nous"* de celles *"qui ne dépendent pas de nous"*.

Épictète a écrit entre deux crises d'Empire romain : *"Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses."*

De ces enseignements, je vous suggère un 1<sup>er</sup> exercice pratique.

### #1 : L'inventaire des tigres

Sur une feuille divisée en deux colonnes, notez :

1. À gauche : les menaces immédiates, concrètes et actionnables (ce mail professionnel accusatoire, cette facture impayée, cette conversation difficile que vous remettez depuis des semaines).
2. À droite : les menaces abstraites, lointaines ou systémiques (l'effondrement économique mondial, la montée des océans, la fin de la démocratie).

Observation : Vous remarquerez que la colonne de droite, bien que parfaitement inutile à votre survie immédiate, occupe probablement 80% de votre espace mental. Quelle merveilleuse optimisation de vos ressources cognitives !

Comprendre : ne polluons pas notre esprit avec des sujets sur lesquels nous n'avons pas la main mais portons plutôt notre attention sur ce qui est important pour nous, là où nous pouvons agir et trouver des solutions concrètes pour améliorer notre bien-être mental.

**Réflexion** : Si Montaigne pouvait écrire ses *Essais* pendant les guerres de religion, la peste et la famine, qu'est-ce qui nous empêche véritablement d'accomplir nos modestes objectifs actuels ? ...

**Conseil de coach** : et si au lieu de scroller sur les réseaux sociaux jusqu'à pas d'heure chaque soir, nous relisons Épictète ?



## LEÇON 2 : L'ANXIÉTÉ, CETTE MAUVAISE FICTION

---

Comme l'aurait peut-être observé Sartre s'il avait connu les notifications push : "L'enfer, c'est les autres... qui vous informent en temps réel de chaque nouveau désastre planétaire."

Notre anxiété se nourrit essentiellement de récits catastrophistes que nous nous racontons, tels d'infatigables romanciers spécialisés dans les pires scénarios. À côté de nous, Stephen King peut aller se rhabiller.

### **Exercice pratique #2 : Démasquer le narrateur névrotique qui sommeille en vous.**

Choisissez une grosse préoccupation actuelle qui vous prend bien la tête et répondez par écrit aux questions suivantes :

1. Quelle est la pire issue possible que j'imagine ? (Soyez créatif, n'hésitez pas à inclure des météorites et des zombies)
2. Quelle est la probabilité réelle de cette issue ? (Soyez mathématiquement honnête)
3. Ai-je survécu à des situations similaires par le passé ? (Spoiler : vous êtes en vie pour répondre, donc oui)

Observation : Votre cerveau anxieux mérite un Goncourt de la fiction catastrophique. Malheureusement, c'est un prix que vous payez au quotidien en cortisol. (Comprendre ce stress chronique qui ruine votre santé et flingue votre humeur).

**Réflexion :** Et si nous prenions conscience que la plupart des scénarios qui nous tourmentent seront parfaitement insignifiants à l'échelle de notre vie entière, et ridicules à l'échelle cosmique ?

**Conseil de coach :** Chaque soir, dites à votre cerveau d'aller se faire cuire un œuf avec ses idées sinistres et proposez-lui des scénarios gagnants, des issues joyeuses à vos préoccupations du moment. Un recadrage libérateur qui invite votre cher cerveau à distinguer les véritables enjeux des tracasseries temporaires.



## LEÇON 3 : VOTRE CORPS, CE TRAÎTRE ANALOGIQUE

---

Tandis que Descartes séparait joliment le corps et l'esprit avec son "*Je pense donc je suis*", votre physiologie, elle, n'a pas reçu le mémo. Pour elle, une notification anxigène équivaut à un lion affamé, et elle réagit en conséquence : adrénaline, cortisol, rythme cardiaque accéléré.

Le problème ? Notre corps est un système analogique dans un monde devenu numérique. Il n'a pas évolué pour faire face à 152 micro-stress par jour pendant 80 ans.

### Exercice pratique #3 : La redécouverte du corps stupide mais sage

1. Lors de votre prochaine montée d'angoisse, chronométrez 90 secondes (durée moyenne d'une émotion pure avant que votre néocortex ne l'amplifie).
2. Pendant ces 90 secondes, observez uniquement vos sensations physiques sans les nommer.
3. Respirez profondément par le ventre (comme un idiot heureux, sans complexe).

Observation : Vous voilà réduit à respirer comme un nouveau-né pour gérer votre cerveau surdéveloppé. L'évolution a décidément le sens de l'humour.

**Réflexion** : Socrate prônait la connaissance de soi comme vertu suprême. Connaissez-vous vraiment les signaux corporels qui précèdent vos crises d'angoisse, ou préférez-vous les ignorer jusqu'à l'implosion ?

### ***Ce que j'en pense parce que depuis que je m'écoute respirer, je revis***

***littéralement*** : Je sais, c'est d'une banalité affligeante de vous recommander de respirer. Presque aussi banal que de vous rappeler de boire de l'eau ou de dormir suffisamment. Et pourtant, faites-vous l'une de ces trois choses correctement ? Apprenez à écouter vos signaux corporels, derrière eux se cachent un message, lequel ? Allez Columbo, ne nous décevez pas sur ce coup-là !



## LEÇON 4 : LA DICTATURE DE L'ATTENTION PERMANENTE

---

Dans son *1984*, Orwell imaginait des télécrans surveillant en permanence les citoyens. Visionnaire mais incomplet : il n'avait pas prévu que nous paierions volontairement pour installer ces dispositifs dans nos poches, nos salons et nos chambres à coucher.

Nous vivons dans une société de la fatigue – un monde où l'attention constante est devenue une forme d'oppression consentie.

### Exercice pratique #4 : La rébellion attentionnelle

1. Identifiez votre "dealer" d'anxiété préféré (chaîne d'info en continu, réseau social spécifique, groupe WhatsApp toxique).
2. Décrétez des plages horaires précises (30 minutes max) où vous consultez ces sources.
3. En dehors de ces plages, confisquez-vous l'accès comme vous le feriez à un enfant indiscipliné.

Observation : La dernière fois que votre espèce a connu un tel déluge informationnel, c'était... jamais. Votre cerveau navigue à vue dans des eaux pour lesquelles il n'a pas de carte. (Pauvre vieux).

**Astuce d'hygiène informationnelle** : Créez un #sabbatnumérique hebdomadaire, inspiré de la pratique juive ancestrale. Dites-vous que c'est une nécessité neurologique. Votre système nerveux a besoin de jachère.

**Ce que j'en pense vraiment** : Si votre première pensée est "impossible dans mon métier/ma vie", félicitations ! Vous venez d'identifier précisément pourquoi vous êtes ici à lire ce cours.



## LEÇON 5 : L'ART D'ÊTRE MÉDIOCREMENT PRÉSENT

---

Nous oscillons généralement entre deux états pathologiques : la rumination du passé (dépression) et l'anticipation anxieuse du futur (anxiété). Le présent, cette denrée rare, est devenu aussi insaisissable que la modération sur internet.

Pourtant, comme le soulignait Montaigne : "Si vous avez su régler votre vie, vous avez tout fait." Et cette régulation commence par l'habitation du présent.

### Exercice pratique #5 : La médiocrité attentive

Ne vous méprenez pas : je ne vais pas vous suggérer une méditation transcendante. Visons plus bas, avec plus de chances de succès :

1. Choisissez une activité quotidienne banale (se brosser les dents, marcher jusqu'au métro, faire la vaisselle, éplucher des carottes).
2. Réalisez cette activité avec une attention délibérément médiocre mais constante.
3. Chaque fois que votre esprit s'échappe vers ses scénarios catastrophes favoris, ramenez-le gentiment, sans violence, à votre passionnante vaisselle.

Observation : Vous voilà en train d'accorder une attention soutenue à l'art de rincer une assiette. Bouddha serait fier.

**Réflexion** : Nietzsche parlait d'amor fati – l'amour du destin, l'acceptation joyeuse de ce qui est. Pourrions-nous envisager d'appliquer ce concept non pas aux grands événements de notre vie, mais à ses aspects les plus triviaux et répétitifs ?

**Ce que j'en pense avec beaucoup d'objectivité** : Non, la pleine conscience n'est pas réservée aux yogis qui ont le temps. C'est précisément ceux qui "n'ont pas le temps" qui en ont le plus besoin.

Alors, filez-vous achetez un tapis chez Decathlon et installez-vous en tailleur au milieu de votre salon 5mn par jour en écoutant une petite méditation de votre choix. Si vous avez un fou rire c'est bon signe, continuez.



## LEÇON 6 : CULTIVER UN PESSIMISME JOYEUX

---

Le pessimisme joyeux est peut-être la posture intellectuelle la plus honnête à notre époque. Il s'agit d'accepter lucidement la gravité de notre situation collective tout en refusant d'en faire une prison mentale individuelle.

### Exercice pratique #6 : Le journal de l'absurde

1. Chaque soir, notez trois catastrophes, personnelles ou globales, qui vous ont préoccupé dans la journée.
2. À côté de chacune, identifiez un moment de beauté, de connexion ou d'humour que vous avez vécu malgré tout.
3. Concluez par une formulation camusienne du type : "Et pourtant, le café était délicieux."

Observation : Cette juxtaposition du tragique et du banal est précisément ce qui définit la condition humaine. Vous mourrez un jour, et en attendant, vous vous demandez ce que vous allez manger ce soir.

**Résilience existentielle** : Approprions-nous cette idée que même dans le pire des mondes possibles existe une forme de nécessité ou de beauté. Non pas pour justifier l'injustifiable, mais pour éviter de sombrer dans un désespoir inutile.

***Ce que j'en pense parce que c'est précisément moi qui l'ai inventé (hahaha)*** : Non, ce n'est pas de la pensée positive toxique à l'américaine. C'est de l'acceptation lucide à l'européenne, avec une pointe d'absurde qui rend le tout supportable.

Entraînez-vous parce qu'au début c'est pas gagné. L'absurde n'est pas à la portée de tous, mais je vous fait confiance !



## **ÉPILOGUE : L'ANXIÉTÉ COMME MARQUE D'INTELLIGENCE MAL EMPLOYÉE**

---

Considérez un instant cette hypothèse dérangeante : votre anxiété n'est peut-être que votre intelligence tournant à vide, comme un moteur de Formule 1 au point mort – beaucoup de bruit, beaucoup d'énergie consommée, et pourtant aucun mouvement.

Votre capacité à imaginer mille futurs possibles (généralement catastrophiques) est la même qui vous permet de créer, d'innover et de transcender votre condition.

Ne cherchons pas à tuer notre anxiété – elle fait partie de notre équipement cognitif de base. Cherchons plutôt à la diriger, comme un jardinier canalise une rivière pour fertiliser ses cultures plutôt que les inonder.

Dans un monde devenu fou, notre légère névrose est peut-être la réponse la plus saine. Freud nous dit : *"La névrose est le prix que nous payons pour la civilisation."*

Et si nous considérons notre anxiété comme notre contribution personnelle au malaise civilisationnel ? Ce n'est pas réjouissant mais comme c'est vrai, portons-la avec le style qui convient.

Après tout, si nous devons être les témoins conscients de cette époque étrange, autant le faire avec un brin d'élégance névrotique, vous ne croyez pas ?!

L'acceptation et la bonne utilisation de notre anxiété sont donc ici nos meilleures solutions.



## **CONCLUSION : L'ART DÉLICAT DE RESTER À PEU PRÈS SAIN D'ESPRIT**

---

Chers primates anxieux parvenus au terme de ce parcours neurologique,

Vous voilà donc équipés de quelques outils modestement efficaces pour naviguer dans le grand cirque contemporain sans finir en position fœtale sous votre bureau. Félicitations et bravo pour ces prises de conscience ! C'est déjà plus que ce dont disposaient nos ancêtres, qui devaient se contenter de religions terrifiantes et d'alcools de qualité douteuse pour gérer leur rapport au cosmos.

Souvenez-vous que l'anxiété n'est pas votre ennemie, mais plutôt cette belle-mère envahissante qu'il faut se coltiner aux repas de famille : impossible à faire disparaître, mais gérable avec les bonnes stratégies et un sens de l'humour bien aiguisé.

Dans ce monde qui semble courir joyeusement vers sa propre fin, peut-être que la véritable rébellion consiste à cultiver, envers et contre tout, cette tranquillité d'âme que les stoïciens appelaient "ataraxie" – ce qui, soit dit en passant, ressemble dangereusement au nom d'un anxiolytique moderne. Comme quoi, les Grecs avaient déjà tout compris.

Et si, malgré tous ces exercices, vous vous retrouvez encore parfois à 3h du matin, les yeux grands ouverts, imaginant les mille façons dont votre vie pourrait s'effondrer, consolez-vous : vous n'êtes pas seul. Nous sommes des milliards, dans ce même bateau possiblement en train de couler, à chercher une contenance dans l'absurde.

**Pour approfondir votre névrose avec style :** L'anxiété n'est qu'un mauvais usage de l'imagination. Votre cerveau mérite des scénarios plus créatifs que l'apocalypse perpétuelle. À vous de les écrire sur votre plus joli cahier le matin au réveil !





Neurologiquement vôtre,

Laurence

**P.S. 1 :** *Si ce cours n'a pas fonctionné, vous pouvez toujours essayer le vin. C'est moins structuré comme approche, mais plusieurs siècles de littérature française ne peuvent pas avoir complètement tort.*

**P.S. 2 :** *Vous noterez que je vous vouvoie comme pour vous signifier l'immense respect que je porte à vos névroses chéries, névroses qui me collent encore parfois à la peau, vous l'aurez compris 😊*

[laurence@leducationpersonnelle.com](mailto:laurence@leducationpersonnelle.com)

[www.leducationpersonnelle.com](http://www.leducationpersonnelle.com)

[Instagram](#)

Ce document est protégé par les lois relatives à la propriété intellectuelle et au droit d'auteur. Toute reproduction, diffusion ou utilisation non autorisée, partielle ou totale, est formellement interdite.

