

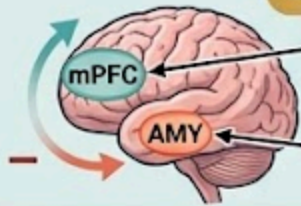


# ANXIÉTÉ : 10 SOLUTIONS CLASSÉES PAR NIVEAU DE PREUVE



LE MÉCANISME CÉRÉBRAL DERRIÈRE CHAQUE SOLUTION + PROTOCOLE PRATIQUE

## === LE MÉCANISME (en 10 secondes) ===



**mPFC**  
médial Cortex Préfrontal,  
contrôlé top-down waikend

**AMY**  
Amygdale, overexcited

Anxiété n'est pas « l'amygdale qui s'emballa », c'est un **déséquilibre entre l'amygdale et le cortex préfrontal médian.**

Chaque solution ci-dessous agit sur ce circuit.



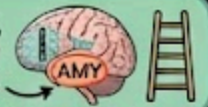
**1• TCC** (Thérapie cognitivo-comportementale)  
→ Protocole: 12-16 séances, thérapeute formé

Lavime  
mPFC renforce  
pour calmer AMY



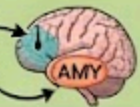
**2• Exposition graduée** ★★★★★  
→ Protocole: Échelle du moins au plus intense

Désensibilisation AMY,  
contrôle supérieur  
mPFC renforcé



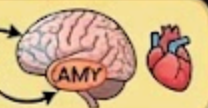
**3• Réévaluation cognitive** ★★★★★  
→ Protocole: Reformuler la pensée en faits

mPFC analyse et  
modifie la source  
de pensées AMY



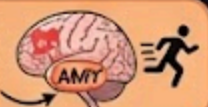
**4• Cohérence cardiaque** ★★  
→ Protocole: 6 cycles/min, 5 min × 3/jour

Souffle contrôlé,  
régule directement le  
circuit autonome AMY



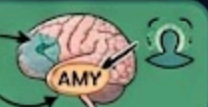
**5• Exercice aérobic** ★★  
→ Protocole: 30 min, 3-5x/semaine

Influence métabolique  
et neurotrophique  
affecte le circuit



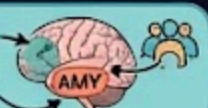
**6• Méditation MBSR** ★★  
→ Protocole: 8 semaines, 30-45 min/jour

La pleine conscience  
renforce le contrôle  
mPFC sur AMY



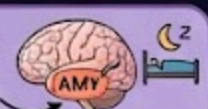
**7• Soutien social** ★★  
→ Protocole: 2-3 relations de confiance

Le feedback social  
influence le mPFC  
pour calmer AMY



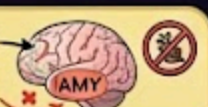
**8• Hygiène du sommeil** ★★  
→ Protocole: 7-9 h, coucher stable

Mémoire consolidée  
émotionnelle, sommeil  
et restauration AMY



**9• Réduire la caféine** ★★  
→ Protocole: < 200 mg/jour

Excitation AMY  
bloquée, due au  
contrôle de la caféine



**10• Accompagnement pro** ★★★★★  
→ Protocole: Si > 6 mois, Psychologue TCC / psychiatre

Professionnels  
fortifient tout  
au whole circuit

