

COMPRENDRE

Pas besoin d'avoir déjà l'explication.

Une inquiétude peut exister sans danger immédiat identifiable. Le NIMH distingue le stress lié à une cause extérieure et l'anxiété qui peut persister en dehors d'une menace actuelle [1]. Cela ne suffit pas à expliquer votre situation ou à poser un diagnostic.

L'OMS rappelle que les troubles anxieux ont des facteurs multiples et des traitements efficaces [2]. Chercher à comprendre peut être un début ; ce n'est pas une obligation de tout résoudre seul.

Trois repères pour lire une information

1. Qui l'a écrite et avec quelles qualifications ?
2. Quelles sources sont accessibles et datées ?
3. Quelles limites sont annoncées ?

Ces trois questions sont une proposition éditoriale d'Espritium pour examiner une lecture. Elles ne constituent pas un outil médical validé.

[Approfondir : l'anxiété sans raison apparente ↗](#)

FAIRE UNE PAUSE, SI CELA VOUS CONVIENT

Un souffle confortable. Aucun résultat à réussir.

Le NHS propose une respiration douce, dans une position confortable, sans forcer le mouvement [3]. Si compter vous aide, vous pouvez suivre un rythme qui reste facile. Il n'est pas nécessaire de remplir fortement les poumons ou de retenir sa respiration.

1. **S'installer.** Choisir une position stable, dans un lieu où l'on peut s'arrêter un moment.
2. **Laisser circuler l'air.** Garder un souffle doux, sans chercher l'amplitude maximale.
3. **Garder le choix.** En cas d'inconfort ou de vertige, arrêter le guidage et respirer naturellement. Si une difficulté persiste, demander un avis médical.

Le Studio du Souffle propose plusieurs repères visuels et sonores. L'aperçu d'une minute sert à découvrir l'interface ; ce format court n'est pas présenté comme un traitement validé ni comme une mesure du cœur.

Un outil de confort reste un choix.

On peut ne pas apprécier de porter son attention sur la respiration. Il est possible de fermer l'outil et de choisir une autre lecture ou une conversation.

[Avant une séance : les repères et précautions ↗](#)

PRÉPARER UNE CONVERSATION

Quelques mots suffisent pour commencer.

Pour préparer un rendez-vous, l'Assurance Maladie conseille de décrire l'apparition, la fréquence et les conséquences des difficultés [4]. La trame ci-dessous est une aide de rédaction proposée par Espritium, sans score ni interprétation automatique.

Ce qui m'amène aujourd'hui

Un exemple récent, dans mes mots.

Ce qui a changé dans mon quotidien

Mes journées, mes nuits, mes relations ou mes activités.

La question que je souhaite poser

Ce que j'aimerais comprendre ou discuter.

Vous pouvez compléter votre exemplaire imprimé hors ligne. Aucune réponse personnelle n'est saisie, envoyée ou conservée par cette page.

Exemple inventé : « Depuis quelque temps, je reste tendu le soir et mes nuits sont difficiles. J'aimerais comprendre les explications possibles et savoir quelle aide demander. »

[Comprendre les rôles : qui consulter ? ↗](#)

S'ORIENTER ET VÉRIFIER

Une information n'est pas une consultation.

Si la difficulté dure, fait souffrir ou gêne la vie quotidienne, vous pouvez demander une évaluation. Une douleur thoracique nouvelle, un malaise ou une difficulté respiratoire importante ne doivent pas être supposés anxieux.

En cas d'urgence médicale

En France, y compris à La Réunion : 15 (Samu) ou 112. Ces numéros orientent les urgences [5]. Un forum, un carnet ou un exercice de respiration ne remplace pas cet appel.

Les sources de ce carnet

1. NIMH. I'm So Stressed Out! Fact Sheet. Fiche institutionnelle consultée le 16 octobre 2026.
2. OMS. Anxiety disorders. Fiche de synthèse, 15 septembre 2026.
3. NHS. Breathing exercises for stress. Conseils pratiques, révision du 12 juin 2026.
4. Assurance Maladie. Symptômes et diagnostic des troubles anxieux. Information aux assurés, 21 juillet 2025.
5. Service Public, DILA. Quels sont les numéros en cas d'urgence ? Ressource consultée le 16 octobre 2026.

Les contenus d'Espritium sont proposés à des fins d'information, de vulgarisation et d'éducation. Ils ne constituent ni un diagnostic, ni une consultation médicale, ni une prescription et ne remplacent pas l'accompagnement d'un professionnel de santé qualifié.

Édition du 16 octobre 2026 · espritium.fr/guides/reperes-anxiete/ · [Signaler une correction](#)