

## « Comment résister à l'anxiété ambiante ? »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Réélection de Trump, guerre en Ukraine et au Moyen-Orient, dérèglement climatique, crises économiques, déficits budgétaires, trafic de drogue, formation des gouvernements belges, vagues de licenciements, instabilité politique dans certains pays, wokisme, montée du populisme, émergence de l'IA... Nous vivons **une époque incertaine et extrêmement anxiogène**.

**Les entrepreneurs et managers** sont particulièrement exposés à cette anxiété, eux qui doivent gérer une équipe dans le contexte de l'émergence de la Génération Z, d'un marché du travail tendu, d'un télétravail accru, d'une législation en constante évolution, des maladies de longue durée... **Comment ne pas se laisser dominer par cette anxiété** galopante, au risque de prendre de mauvaises décisions par pur effet de panique ?

**Il y a 2000 ans déjà, les stoïciens** (Sénèque, Marc Aurèle...) nous encourageaient à trouver le courage d'accepter ce sur quoi nous n'avons aucune prise. Mais dans une Société de plus en plus complexe, il n'est pas toujours facile de rester philosophe.

Hormis les conseils de management et d'organisation que j'ai déjà égrenés dans mes chroniques, **j'aimerais me pencher aujourd'hui sur certains facteurs sociétaux** qui génèrent ou amplifient notre anxiété, avec quelques idées simples et recommandations de lecture à la clef :

1. **Les réseaux sociaux** sont particulièrement anxiogènes. Se forcer à ne les consulter qu'une fois par jour, et jamais sur son smartphone. Personnellement j'ai hiberné tous mes comptes, sauf LinkedIn que j'utilise pour le travail.
2. **Les médias** peuvent avoir une tendance au sensationnalisme, qui amplifie notre anxiété à propos d'une actualité sur laquelle nous n'avons aucune prise. Privilégier les sources d'informations de qualité, et ne les consulter qu'une fois par jour.
3. **Le smartphone** peut être très anxiogène si on y consulte sans cesse les réseaux sociaux, les sites de news ou ses e-mails. Supprimer les notifications et les apps non essentielles, et ne consulter ses messages que lorsque c'est réellement utile. Laisser le smartphone de côté le soir et le week-end.
4. **L'alcool**. Même si un apéro nous procure une illusion d'apaisement, l'alcool est un faux ami, qui amplifie nos anxiétés. Ne pas boire tous les jours, jamais le midi quand on travaille, et limiter sa consommation en semaine. Lire *Sans Alcool* de Claire Touzard (chroniqué ici : [https://www.tittlemedia.eu/files/ugd/eb3dce\\_3c895cb96ab34c5f935f4fb41e11d1e9.pdf](https://www.tittlemedia.eu/files/ugd/eb3dce_3c895cb96ab34c5f935f4fb41e11d1e9.pdf))
5. **Les drogues**. Elles affectent notre cerveau et provoquent des effets secondaires anxiogènes. Éviter tout usage de drogue, et montrer l'exemple aux enfants et adolescents, qui sont exposés à des substances de plus en plus dangereuses. Lire *Addictions et drogues* du Dr Thomas Urban, Dr Pauline Gérard et Vincent Liévin.
6. **Les médicaments**. Calmants, antidépresseurs, somnifères... la Belgique francophone et la France en sont les plus gros consommateurs au monde. Or, sauf en cas de maladie avérée, ils nuisent à notre mental. Lire *Docteur j'ai mal à mon sommeil* du Dr Patrick Lemoine.
7. **La malbouffe**. La junk food et les aliments industriels contiennent des ingrédients qui détruisent notre microbiote intestinal, avec un impact sur notre anxiété. Adopter une alimentation saine et manger aussi souvent que possible des aliments non transformés, de préférence bio. Lire *De l'intestin au cerveau* ou *x100, comment protéger son foie* du Dr Gabriel Perlemuter (chroniqué ici : [https://www.tittlemedia.eu/files/ugd/eb3dce\\_edfe67c0a3da44b899d7f1ed2cdbceb5.pdf](https://www.tittlemedia.eu/files/ugd/eb3dce_edfe67c0a3da44b899d7f1ed2cdbceb5.pdf))
8. **Le glucose**. Présent dans les sucreries, les fruits, les pâtes, le riz, le pain, les produits transformés... il provoque des pics de glucose suivis d'un « down » d'énergie. Lire *Faites votre glucose révolution* de Jessie Inchauspé pour apprendre comment disposer d'une énergie plus constante, qui aide à diminuer l'anxiété (chroniqué ici : [https://www.tittlemedia.eu/files/ugd/eb3dce\\_bed6522e6354438db147d71969a0e85a.pdf](https://www.tittlemedia.eu/files/ugd/eb3dce_bed6522e6354438db147d71969a0e85a.pdf))
9. **Le FOMO**. Nous sommes tous victimes du Fear Of Missing Out, une anxiété qui nous fait courir en tous sens (sorties, hobbies, voyages, activités des enfants...) par peur de

rater quelque chose. Adopter une vie plus simple nous aidera à reposer notre corps et notre esprit.

Et comme **la lecture est un remède** aux maux de notre époque, une dernière recommandation : *Le calme est la clef* de Ryan Holiday, qui s'inspire du stoïcisme pour nous aider à trouver le calme au milieu de la tempête... qu'est devenue notre Société (chroniqué ici : [https://www.titlemedia.eu/files/ugd/eb3dce\\_c0178131350d43f4ae7964fae6728508.pdf](https://www.titlemedia.eu/files/ugd/eb3dce_c0178131350d43f4ae7964fae6728508.pdf)).

*PS : Tous les livres cités dans cette chronique sont disponibles gratuitement sur simple demande à l'adresse [books@daoust.be](mailto:books@daoust.be) (un livre à la fois SVP).*