

# 6 SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ NOCTURNE : COMMENT CALMER UNE CRISE D'ANGOISSE LA NUIT ?

*La nuit devrait être un refuge. Mais pour des millions de personnes, l'obscurité réveille ce que le jour tente d'étouffer : l'anxiété nocturne surgit, le cœur s'emballe, les pensées s'emballent. Comprendre ce qui se passe dans votre corps et votre inconscient est la première étape vers des nuits apaisées.*

## 1. Qu'est-ce que l'anxiété nocturne ?

L'anxiété nocturne désigne un état d'angoisse intense qui survient la nuit, souvent entre 2h et 4h du matin – l'heure où le cortisol (hormone du stress) atteint son niveau le plus bas, laissant le système nerveux sans ses défenses naturelles. Ce n'est pas de l'insomnie ordinaire. C'est une montée brutale d'angoisse, parfois accompagnée de palpitations, de sueurs froides et d'une sensation de danger imminent.

Selon l'INSERM, près de 30 % de la population française souffre de troubles anxieux à un moment de leur vie – et la nuit en amplifie considérablement les manifestations. L'obscurité supprime les distractions du jour, livrant le champ libre à l'inconscient.

*« La nuit ôte les masques. Ce que nous n'avons pas voulu voir le jour remonte à la surface. »*

## 2. Les 6 symptômes principaux de l'anxiété nocturne

Reconnaître les signaux envoyés par votre corps est essentiel pour agir efficacement. Voici les 6 manifestations les plus fréquentes :

### **Les 6 symptômes à reconnaître :**

- Palpitations et accélération du rythme cardiaque – le cœur s'emballe sans raison apparente.

- Sueurs froides et sensation de chaleur — le système nerveux autonome s'emballé.
- Pensées envahissantes et ruminations — spirale mentale impossible à stopper.
- Sensation d'oppression thoracique — difficulté à respirer profondément.
- Tremblements ou fourmillements — réponse physiologique de stress (adrénaline).
- Peur intense ou pressentiment de danger — l'amygdale cérébrale en état d'alerte maximale.

Ces symptômes sont réels, physiologiques, et non le fruit de votre imagination. Votre système nerveux déclenche une réponse de combat-ou-fuite, comme si un danger réel était présent — alors que c'est l'inconscient qui envoie un signal.

### **3. Pourquoi l'anxiété frappe-t-elle la nuit ? Le rôle de l'inconscient**

Le jour, nous sommes occupés, stimulés, protégés par nos activités. Mais la nuit, le mental conscient se repose. C'est alors que l'inconscient prend la parole — et s'il porte des blessures non traitées, des peurs refoulées ou des traumatismes anciens, il les exprime de façon amplifiée.

Freud voyait le rêve comme la voie royale de l'inconscient. Jung, lui, parlait de l'inconscient comme d'un 'autre en nous' qui cherche à être entendu. L'anxiété nocturne peut être vue comme ce message non reçu : quelque chose en vous réclame attention, transformation, intégration.

*« L'inconscient ne se tait pas. La nuit, il crie ce que le jour a chuchoté. »*

Sur le plan neurologique, la phase REM du sommeil (sommeil paradoxal) active fortement l'amygdale — siège de nos peurs et émotions primitives. Si cette structure est surchargée (stress chronique, traumatismes), les réveils anxieux deviennent fréquents.

### **4. Les causes profondes : au-delà du stress du quotidien**

## **6 causes profondes de l'anxiété nocturne :**

- Traumatismes émotionnels non résolus (enfance, relations, deuils).
- Schémas inconscients répétitifs : peur de l'abandon, d'être inadéquat, de perdre le contrôle.
- Surmenage et épuisement émotionnel chronique (burn-out latent).
- Hypersensibilité émotionnelle non reconnue ni canalisée.
- Déséquilibre cortisol/mélatonine lié au stress prolongé.
- Mémoire cellulaire : le corps garde la trace de chocs émotionnels anciens.

Il est fondamental de comprendre que l'anxiété nocturne n'est pas une faiblesse. C'est un signal d'alarme intelligent de votre système nerveux, qui indique qu'une partie de vous demande à être entendue et accompagnée.

## **5. 7 solutions concrètes pour calmer une crise d'angoisse la nuit**

Face à une crise nocturne, voici des approches efficaces – à la fois immédiates et durables :

### **7 solutions pour apaiser l'anxiété nocturne :**

- Cohérence cardiaque (4-7-8) : inspirez 4s, retenez 7s, expirez 8s. Réduit le cortisol en 3 minutes.
- Ancrage sensoriel (méthode 5-4-3-2-1) : nommez 5 choses vues, 4 entendues, 3 touchées, 2 senties, 1 goûtée.
- Écriture automatique : notez ce qui vous oppresse sans censure. L'inconscient s'allège en s'exprimant.
- Chaleur localisée : posez une main chaude sur le sternum. Active le nerf vague, apaise l'amygdale.
- Protocole de désactivation mentale : imaginez une pièce vide, fermez-en mentalement la porte.
- Routine de coucher structurée : pas d'écrans 1h avant, lumière tamisée, bain chaud, lecture légère.

- Travail thérapeutique de fond : explorer les schémas inconscients à l'origine des angoisses récurrentes.

*« Guérir l'anxiété nocturne, c'est apprendre à écouter ce que l'inconscient cherche à vous dire. »*

## 6. Pour aller plus loin

L'anxiété nocturne est souvent le symptôme d'un déséquilibre plus profond. Comprendre votre inconscient, vos schémas émotionnels et votre mémoire cellulaire vous permet de travailler à la racine – et non de masquer les symptômes.

### Pour aller plus loin – Articles liés

- ANXIÉTÉ [mon-inconscient.fr/fr/post/publications/anxiete](https://mon-inconscient.fr/fr/post/publications/anxiete)
- DÉPRESSION [mon-inconscient.fr/fr/post/publications/depression](https://mon-inconscient.fr/fr/post/publications/depression)
- L'inconscient, cet autre qui vit en nous  
[mon-inconscient.fr/fr/post/articles/l-inconscient-cet-autre-qui-vit-en-nous](https://mon-inconscient.fr/fr/post/articles/l-inconscient-cet-autre-qui-vit-en-nous)
- Blues du dimanche soir  
[mon-inconscient.fr/fr/post/publications/blues-du-dimanche-soir](https://mon-inconscient.fr/fr/post/publications/blues-du-dimanche-soir)

**Découvrez comment je travaille :**

<https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>