

COMMENT CESSER DE S'INQUIÉTER

Une citation du philosophe français Montaigne:
**« My life has been full of terrible misfortunes,
most of which never happened. »**

Avant que l'on commence à vous aider à diminuer votre tendance à vous inquiéter, une brève clarification sur la différence entre inquiétude et anxiété est de mise. La plupart des gens disent « se sentir inquiets » à propos d'une quelconque situation. Par contre, il est important de distinguer inquiétude et anxiété. Les inquiétudes sont des pensées qui se déclenchent par un, « Et si...? » Le « et si » mène à l'anxiété, qui constitue une émotion. Les conséquences d'un excès d'inquiétudes incluent une perte d'énergie, une certaine irritabilité, des problèmes de concentration, une qualité de sommeil amoindrie et un éventuel épuisement physique et mental. Cette suite de symptômes est illustrée dans le graphique ci-dessous.



LES MOMENTS OÙ LE FAIT DE S'INQUIÉTER S'AVÈRE UTILE

Lorsqu'elle est utilisée de manière productive, l'inquiétude peut être bénéfique. Voici quelques exemples de situations dans lesquelles l'inquiétude peut s'avérer constructive:

1. L'inquiétude peut constituer un signal d'alarme. Par exemple, elle peut nous aider à cerner un problème ou à anticiper un danger. Si l'on analyse ensuite la menace et qu'on tente de la contrecarrer, l'inquiétude s'avère productive. À titre d'exemple, si vous entendiez un son étrange qui provient du pneu de votre véhicule lorsque vous êtes en train de conduire, vous vous inquiéteriez probablement de l'état de votre pneu et de s'il est sur le point de tomber. Une manière de combattre cette inquiétude consisterait à consulter votre mécanicien(ne) afin qu'il/elle y jette un coup d'œil. Si l'inquiétude vous paralyse et vous empêche d'agir, elle n'est évidemment pas productive. Souvenez-vous du fait que l'inquiétude mène à l'anxiété, et que l'anxiété communique la présence d'un certain danger ou d'une certaine menace. Si vous n'avez pas consulté la boîte à outils sur « Comment surmonter son anxiété » ou « Pourquoi avons-nous des émotions », il serait une bonne idée de le faire maintenant.

2. L'inquiétude peut déclencher l'action. Par exemple, si vous vous inquiétiez à propos d'un examen, vous vous mettriez à étudier. Si vous étiez aux prises avec une toux tenace, vous prendriez rendez-vous avec votre médecin de famille. Vous vous sentez probablement mieux lorsque les choses sont faites ou vérifiées. Si votre

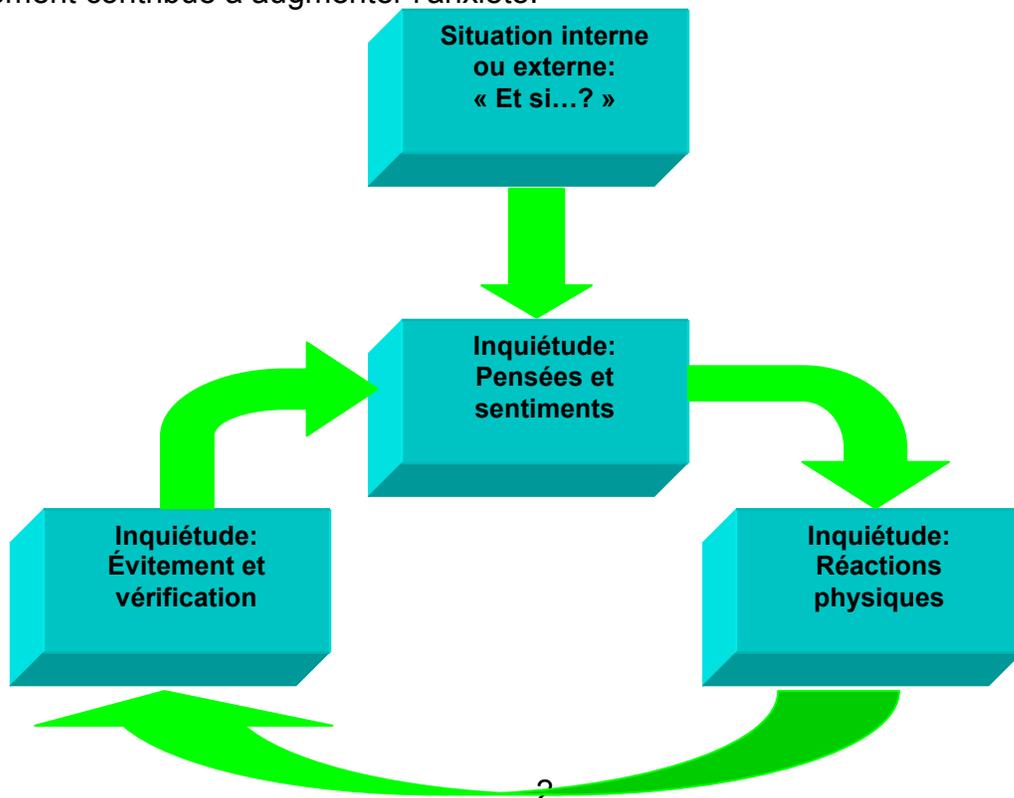
inquiétude vous empêche d'agir et vous paralyse, il s'agit d'une inquiétude improductive.

3. L'inquiétude peut nous aider à supporter certaines situations. L'inquiétude peut contribuer à la préparation et le développement de techniques de tolérance. Vous pouvez vous demander, « Qu'est-ce que je ferais si...? » ou « Qu'est-ce qui pourrait arriver si...? »

Bref, si vous utilisez l'inquiétude comme un signal d'alarme qui vous permet de passer à l'action afin de tolérer ou de surmonter ladite inquiétude, vous en faites probablement bon usage.

LES MOMENTS OÙ LE FAIT DE S'INQUIÉTER N'EST PAS UTILE

Dans certains cas, l'inquiétude n'est pas utile. En fait, l'inquiétude chronique peut devenir incontrôlable et déclencher une série de symptômes physiques et mentaux, incluant: une certaine fatigue, des problèmes de concentration, une relative irritabilité, une tension accrue des muscles, des difficultés à s'endormir, ainsi qu'un sentiment d'agitation, d'énerverment. Il est aussi commun pour certaines personnes d'éviter de penser à leurs inquiétudes ou de développer certains comportements de vérification. Parmi les exemples de comportements de vérification, on compte: téléphoner à un être cher de manière répétée afin de s'assurer qu'il/elle soit sain(e) et sauf/ve, vérifier son travail maintes et maintes fois et constamment chercher le réconfort. L'évitement et les comportements de vérification peuvent soulager de l'inquiétude à court terme, mais ils contribueront à nourrir l'inquiétude à long terme. Il peut s'avérer utile de consulter la boîte à outils sur « Comment surmonter son anxiété » afin de revoir de quelles façons l'évitement contribue à augmenter l'anxiété.



COMMENT CESSER DE S'INQUIÉTER

1. Comment vous débarrasser de 90% de vos inquiétudes. Il existe deux types d'inquiétudes qui sont improductives. Il s'agit d'inquiétudes qui sont sans importance ou alors peu probables. On fait face à des problèmes bien réels qui sont déjà bien assez difficiles sur une base quotidienne; on devrait donc tenter de gaspiller le moins de temps et de bonheur possible à lutter contre des choses qui n'arriveront jamais ou qui ne sont pas importantes. Afin de vérifier si une inquiétude appartient à l'une ou l'autre de ces catégories, il est important de mettre l'inquiétude en perspective en vous posant les questions suivantes. Vous pouvez aussi vous servir de la boîte à outils « Surmonter les pensées négatives » afin de vous aider.

- **L'inquiétude peu probable:** Posez vous la question suivante: « Quelle est la probabilité que cela se produise? ». Si la probabilité est basse, elle ne vaut pas l'inquiétude.
- **L'inquiétude sans importance:** Posez-vous l'une des questions suivantes: « Est-ce que je me souviendrai de cette inquiétude dans une journée, une semaine ou un mois; « Quelle la pire conséquence qui puisse survenir si cette inquiétude s'avère vraie? » Vous pouvez aussi mettre l'inquiétude en perspective en vous posant une des variations de cette question : « Quelle la pire, la meilleure et la plus probable conséquence dans le cas où cette inquiétude se concrétise? »; Placez l'inquiétude sur un continuum de mauvaises expériences; « Quelle quantité d'inquiétude cette situation vaut-elle? ». Si vous avez de la difficulté à décider à quel point votre inquiétude est peu probable ou sans importance, essayez de compléter un « Compte-rendu de vos pensées » en consultant la boîte à outils « Comment surmonter les pensées négative ».

2. Le 10% des inquiétudes qui sont plus persistantes ou réalistes/considérables.

Parfois, les inquiétudes peuvent s'avérer persistantes, car elles sont bien réelles et considérables. Pour ces inquiétudes, il est important d'élaborer un plan d'action et de « lâcher » l'inquiétude une fois ce plan complété. Suivez la procédure suivante afin d'être en mesure de lâcher ces inquiétudes. D'abord, demandez-vous ce qui vous inquiète. Ensuite:

- a) Demandez-vous si vous pouvez y faire quelque chose. Si la réponse est « oui », il est temps d'élaborer un plan d'action. Pensez, par exemple, à ce que vous pouvez faire pour vous préparer, à comment vous pouvez trouver l'information nécessaire, à dresser une liste, etc.
- b) Pouvez-vous y faire quelque chose dans l'immédiat? Si la réponse est « oui », alors planifiez ce que vous pouvez faire et passez à (c). Si vous ne pouvez rien faire pour le moment, passez tout de suite à (c).
- c) Non? Alors « lâchez » votre inquiétude. Adonnez-vous à une activité qui vous anime afin de ne plus penser à l'inquiétude. Si votre esprit dérive et y revient, redirigez-le vers l'activité plaisante.

3. Débarrassez-vous de tout comportement de vérification. Si vous avez recours à des comportements de vérification, vous devez les éliminer! Ces comportements ne feront qu'empirer votre inquiétude! Les comportements de vérification, ne l'oubliez pas, sont des gestes que vous posez afin de diminuer l'anxiété liée à l'inquiétude ou que vous donne l'impression d'avoir le contrôle sur votre inquiétude. En voici quelques exemples:

- Vérifier quelque chose ou répéter un même geste maintes et maintes fois.
- Téléphoner à quelqu'un sans cesse afin de vous rassurer.
- Poser la même question à plusieurs reprises.
- Toujours porter un objet sur vous, comme un téléphone portable pour appeler quelqu'un.

Si possible, éliminez complètement le comportement de vérification. S'il vous est trop difficile de vous débarrasser complètement du comportement en question, essayez d'utiliser la boîte à outils sur « La thérapie par l'exposition » pour vous aider.

4. Cessez d'éviter. Si vous vous empêchez de penser à certaines inquiétudes, par exemple la mort d'un proche ou une catastrophe, c'est que vous évitez, et cela ne fera que contribuer à nourrir votre inquiétude et votre anxiété. Les pensées et les images, quoiqu'elles puissent être désagréables, ne sont pas dangereuses. Vous devez vous y exposer en écrivant un « script d'inquiétude ». Classez vos inquiétudes sur une échelle qui va de celle qui vous occasionne le moins d'anxiété à celle qui vous en occasionne la plus afin de créer une hiérarchie d'exposition. Choisissez une inquiétude qui vous fait vivre environ 30% d'anxiété, ou ce que les psychologues appellent des « unités subjectives de détresse » (USD). En étant le/la plus détaillé(e) possible, décrivez votre inquiétude sur papier. Assurez-vous d'inclure ce que vous voyez, entendez, humez, sentez et même goûtez. Tenez compte des expériences de vos cinq sens. Lisez votre « script d'inquiétude » plusieurs fois pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que votre anxiété diminue à un niveau de 10%. Soyez bien sûr(e) de vous concentrer sur votre inquiétude et de vous en tenir au pire des scénarios. Il vous serait peut-être bénéfique de consulter la boîte à outils sur « La thérapie par l'exposition » afin de constater à quel point l'exposition peut s'avérer utile.



Truc: Voici quelques conseils pouvant vous aider à élaborer votre « script d'inquiétude ».

- 1) N' imaginez aucun scénario alternatif.
- 2) Assurez-vous de lire votre script assez longtemps pour que votre anxiété diminue.
- 3) Ne vous distrayez pas de manière volontaire. Si vous êtes accidentellement distrait(e), ramenez votre attention vers le script d'inquiétude.
- 4) Une fois que votre inquiétude ne vous fait plus vivre d'anxiété, concentrez-vous sur une nouvelle inquiétude dans votre hiérarchie d'exposition.
- 5) Essayez de vous imaginer comme un(e) participant(e) actif/ve lorsque vous lisez votre script d'inquiétude, pas comme un(e) observateur/trice regardant un film.



À titre informatif: Il existe deux types principaux d'exposition: 1) l'exposition *in vivo*; et 2) l'exposition imaginaire. Pendant l'exposition *in vivo*, vous entrez en contact direct avec la situation qui vous fait vivre de l'anxiété, dans votre vie bien réelle. Par exemple, si vous craignez de monter dans un ascenseur, vous montez dans un ascenseur. Durant une séance d'exposition imaginaire, les patient(e)s font face à la situation qui leur fait vivre de l'anxiété dans leur imagination ou grâce à un script détaillé de leur crainte sur papier. L'exposition imaginaire est utilisée lorsque vous placez dans la situation qui fait l'objet de la crainte est impossible. Les exemples d'exposition imaginaire incluent le fait d'écrire ce qui s'est passé durant un événement traumatique, tel un accident de voiture, ou le fait d'écrire au sujet d'une inquiétude, comme la mort d'un proche.

5. Pensées positives au sujet de l'inquiétude. Parfois, il est difficile pour certaines personnes de lâcher leur inquiétude une fois pour toute parce qu'elles entretiennent des pensées positives à propos de son utilité. Si c'est votre cas, vous devez modifier votre façon de penser afin de constater une diminution de votre inquiétude. Servez-vous de la boîte à « Comment surmonter les pensées négative » pour vous aider. Voici les cinq croyances positives à propos de l'inquiétude que les psychologues ont été en mesure de déceler, ainsi que la manière de les modifier :

- **L'inquiétude aide à trouver des solutions:** L'inquiétude vous paralyse-t-elle au lieu de vous aider? Évitez-vous de trouver des solutions, ou vous inquiétez-vous au sujet d'une solution que vous avez peut-être trouvée? Si l'inquiétude vous empêche de trouver des solutions, alors elle constitue un problème. Complétez une « Feuille de travail coût/bénéfices » à propos de votre inquiétude afin de vous aider à changer votre manière de penser. Vous pouvez aussi calculer le pourcentage de fois où l'inquiétude vous a aidé à trouver une solution en comparaison avec les fois où elle ne vous pas aidé à en trouver une, afin de vous aider à comprendre que l'inquiétude excessive ne vous est pas d'un grand secours.
- **L'inquiétude engendre une augmentation de motivation et fait passer à l'action:** L'inquiétude vous a-t-elle déjà aidé à élaborer un plan d'action? Si, au contraire, l'inquiétude vous empêche de planifier quoi que ce soit, elle ne vous aide pas vraiment.
- **S'inquiéter maintenant signifie que les répercussion seront moindre si l'inquiétude revient plus tard:** Si vous vous inquiétez à propos de la sécurité d'un proche, votre réaction serait-elle moins négative si votre peur se concrétisait dans le futur?
- **L'inquiétude peut permettre d'éviter que quoi ce soit de négatif survienne:** Cela est tout à fait impossible et les psychologues appellent cette idée « fusion

pensée-action ». Même la plus grande inquiétude n'empêchera pas les mauvais moments d'arriver, aussi bien pour vous que pour vos proches.

- **L'inquiétude chez une personne est une preuve qu'elle est responsable et attentionnée:** Y a-t-il des moments de la journée où vous ne vous inquiétez pas? Par exemple, si vous vous inquiétez de la santé d'un enfant, y a-t-il un moment de la journée où vous ne vous êtes pas inquiété, disons dans une réunion d'une trentaine de minutes au travail? Cela signifie-t-il que vous étiez moins attentionné(e) durant ces trente minutes? Bien sûr que non! L'inquiétude est dissociée du fait d'être responsable ou attentionné(e). Dressez une liste des traits qui vous caractérisent et démontrent que vous êtes responsable et attentionné(e), autre que l'inquiétude.