

Être bien dans sa tête ÇA REGARDE TOUT LE MONDE



SE FAIRE MOINS DE SOUCIS POUR UN MIEUX-VIVRE

Par Frédérick Dionne, psychologue, Clinique Médicale de Bernières.

Les soucis ou les inquiétudes font partie de la vie quotidienne. Il est humain de s'en faire à propos d'événements que l'on craint voir se produire. Les inquiétudes se définissent comme un ensemble de pensées, d'images et de doutes qui s'enchaînent et qui concernent des événements négatifs probables. Contrairement aux ruminations qui réfèrent à des situations passées, les soucis touchent toujours des situations futures éventuelles. Ces anticipations négatives engendrent un malaise physique et psychologique nommé **anxiété**. Cette émotion est accompagnée de différentes sensations comme une accélération du rythme cardiaque, le souffle coupé, une gêne thoracique, une difficulté à digérer, etc.

Dans notre dialogue intérieur, parfois inconsciemment, les inquiétudes revêtent souvent la forme suivante : « Si jamais ...alors ce serait intolérable ». Voici quelques exemples : « Si jamais je perdais papa, maman, ou Fido; si jamais il était arrivé quelque chose à Thomas; si jamais Michelle ne s'intéressait plus à moi, si jamais j'arrivais en retard, si jamais j'échouais, si jamais je ne suis pas à la hauteur....alors ce serait intolérable ». Les gens qui se font beaucoup de soucis sont ces scénaristes exceptionnels, ils sont passés maîtres dans l'art d'imaginer des **scénarios catastrophiques**.

Certaines personnes sont convaincues que s'inquiéter leur est utile. Y voyant des avantages, il devient ainsi plus difficile de mettre fin à l'habitude de s'en faire à propos des événements. Parmi les fausses croyances qui renforcent les gens à se faire du souci, certaines personnes croient que cela les aide à régler des problèmes, à empêcher qu'un malheur se produise, à se protéger d'émotions négatives ou à être mieux armées lorsqu'un problème surviendra. Or, il faut savoir que les inquiétudes sont bénéfiques que dans une certaine mesure et à une intensité convenable. La plupart du temps, elles nous empêchent de profiter pleinement de la vie.

Lorsque les inquiétudes reviennent sans cesse, qu'elles sont difficiles à contrôler et qu'elles créent une anxiété importante pouvant mener à la panique, elles peuvent engendrer une souffrance importante. À la longue, la personne soucieuse peut devenir agitée, irritable, éprouver des tensions musculaires, faire de l'insomnie, avoir de la difficulté à se concentrer, se trouver constamment fatiguée et afficher des signes d'épuisement, voire de dépression.

Il existe une approche qui s'est avérée efficace dans la gestion des inquiétudes qui intervient sur la manière de penser et d'agir de la personne : l'approche cognitive et comportementale. Prenons un exemple concret pour illustrer quelques uns de ses outils à partir d'une peur que l'on rencontre fréquemment dans la population, soit celle de contracter une maladie grave.

Certaines personnes s'inquiètent excessivement à propos d'être atteint d'une maladie grave, même si elles n'ont jamais eu de diagnostic de telles maladies dans leur vie, mais connaissent, par exemple, un proche aux prises avec cette maladie. Voici donc comment faire face au scénario catastrophique suivant : « Si jamais j'avais une grave maladie, alors ce serait bouleversant et tragique pour moi et mes proches ».



Être bien dans sa tête ÇA REGARDE TOUT LE MONDE



1. **Identifier d'abord la situation** qui mène aux inquiétudes. La plupart de temps, étant sensible à nos moindres sensations physiques, les inquiétudes commencent par un symptôme physique qui paraît inhabituel, par exemple, un mal de gorge.
2. **Noter le thème** ou le contenu de l'inquiétude. Par exemple : « Voilà, je suis en train de me faire du souci à propos d'avoir une maladie ». C'est important, car parfois nous éprouvons un malaise, mais sans prendre conscience de ce qui nous affecte intérieurement.
3. **Évaluer**, sur une échelle mentale de 1 à 10, à quel point vous ressentez de l'anxiété face à cette inquiétude (10 étant un sentiment très élevé d'anxiété se rapprochant de la panique). Cela peut aider à voir que l'anxiété se situe sur un continuum et qu'elle peut être diminuée.
4. Si l'anxiété est trop élevée, prendre **4 grandes respirations** pour ramener l'anxiété à un niveau acceptable, autour de 3-4 sur 10. Bien respirer par le nez, puis expirer lentement tout l'air de vos poumons par la bouche.
5. **Accepter** la pensée et l'émotion avec bienveillance. Lorsque le souci ou l'anxiété apparaît, ne pas tenter absolument de contrôler l'anxiété ou de chasser l'inquiétude à tout prix. Cela ne fait habituellement qu'augmenter les émotions. Lorsque l'inquiétude surgit, accueillir la pensée et la regarder simplement passer dans sa tête, comme un film qui se déroule sous ses yeux, sans trop y accorder de l'importance. Se rappeler que l'anxiété et les inquiétudes sont des expériences normales.
6. Lorsque l'inquiétude réapparaît, se poser ensuite la question : Est-ce une inquiétude **utile** (ou saine), qui m'aide à résoudre un problème immédiat face à une situation, ou est-ce une inquiétude répétitive, malsaine ou disproportionnée, qui m'est alors **inutile** ?
7. **A)** Si en toute objectivité, vous évaluez qu'il est utile de s'en faire pour un problème réel, procéder à la **résolution de problème**. Faire d'abord l'inventaire par écrit de toutes les solutions possibles face à votre malaise. Faire ressortir ensuite les avantages et les inconvénients pour chaque option, et déterminer enfin une action à mettre en place pour régler sa situation. Par exemple, si vous êtes rationnellement convaincu que les symptômes peuvent être les signes d'une maladie, vous pouvez stratégiquement demander l'avis à un proche, appeler info santé, prendre rendez-vous avec un médecin, faire une recherche d'information sur internet ou aller à l'urgence. Cependant, ici, il faut savoir bien évaluer l'objectivité de la situation, car de tels gestes de « réassurance », lorsque répétés trop souvent, peuvent renforcer les inquiétudes en cas de « fausse alarme ». Vous auriez alors constamment besoin de vous réassurer dans le futur face à cette même situation et n'apprendriez pas à tolérer l'incertitude. Ainsi, il est préférable de se donner parfois un délai d'attente de quelques heures et réévaluer plus tard s'il est toujours utile d'aller consulter pour le malaise physique. Souvent, vos inquiétudes diminuent d'elles-mêmes et vous vous rendez compte, après coup, que vos peurs étaient disproportionnées.



Être bien dans sa tête ÇA REGARDE TOUT LE MONDE



B) Lorsque l'inquiétude est persistante et évaluée en toute objectivité comme étant inutile ou irrationnelle, se **parler fermement mais gentiment**, en se convaincant que cette inquiétude est inutile en ce moment, qu'elle ne reflète pas la vérité. Pour être certain de bien vous convaincre, on peut se parler à voix haute dans ces situations. Se répéter : « Tu t'en fais encore pour rien, c'est ta cassette qui repart et ça ne vaut pas la peine d'accorder de l'importance à cette pensée ». Et pourquoi pas chanter la chanson *Don't worry be happy* avec humour ? Cela dédramatiserait la situation.

8. Si après vous être parlé l'inquiétude demeure, revenir à l'**activité** que vous faisiez ou s'engager dans une nouvelle activité (lecture, télévision, relaxation, dormir, sport). Choisir une activité qui vous permet de faire le vide.

Si vous êtes constamment sous tension et suspectez un trouble anxieux, il importe de faire quelque chose. Différentes possibilités s'offrent à vous : essayer de transformer les situations anxiogènes, parler à des amis, aller à des rencontres de groupe, faire du sport, de la détente, etc. Vous pouvez aussi consulter votre médecin de famille ou un psychologue afin d'obtenir une évaluation et de l'aide.

Vous pouvez appliquer ces trucs à différentes situations. L'objectif de ce texte n'est pas de maîtriser toutes ces étapes. Si vous pouvez retenir simplement un ou deux outils, l'objectif sera atteint.

Aussi, on ne vise pas à réduire entièrement les soucis, on tente plutôt de mieux vivre avec ces derniers. À ce sujet, les recherches démontrent que lorsque l'on cherche à contrôler ou diminuer un état émotionnel, cela a comme effet d'augmenter la fréquence et la durée de ces états, car leur apparition prend une connotation négative.

En somme, pour être bien dans son esprit, abordons les soucis comme faisant partie de la vie, voire même comme des amis...

Références :

APA (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4e éd.). Washington, D.C. : American Psychiatric Association.

Lecture suggérée :

Ladouceur, R., Bélanger, L. et Léger, E., (2003). *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*. Paris : Odile Jacob.