

Revitaliser notre esprit

Aller au-delà de l'anxiété



Étiez-vous craintif dans le noir quand vous étiez enfant? Étiez-vous persuadé que le bonhomme sept heures vivait dans un coin sombre de votre garde-robe? Et personne ne pouvait vous convaincre du contraire? Est-ce que la vue de certaines bestioles, comme les araignées ou les perce-oreilles, vous donnait la chair de poule?

Nous avons tous reçu le don de l'imagination. Lorsque don est utilisé sagement, il est la source des projets les plus créateurs. Mais mal employée, notre capacité d'imaginer des choses peut au contraire devenir une source d'anxiété, d'appréhensions et de craintes.

Tout le monde ressent de l'anxiété et de la crainte dans sa vie – ce sont des émotions naturelles et nécessaires. Celles-ci surgissent quand des situations nous menacent ou qu'elles nous imposent des demandes extrêmes. Lorsque nous ressentons ces émotions, une réaction de stress se déclenche : notre système nerveux sympathique entre en action, l'adrénaline passe dans notre sang, notre coeur bat plus rapidement et nos grands groupes musculaires sont au garde-à-vous. Lorsqu'une situation présente une menace imminente, cette «suralimentation» nous aide à prendre rapidement et efficacement des mesures d'autoprotection.

Pour certains, des événements comme prendre la parole en public ou terminer un rapport à temps, déclenchent une réaction de stress intense. Dans ce cas, la menace perçue est subjective – il n'y a pas de risque physique réel. Ceux d'entre nous qui souffrent d'anxiété ont justement une réaction excessive au stress provoquée par des craintes subjectives. Les conséquences : nous nous faisons du mauvais sang d'avance, nous avons des doutes, nous cherchons à éviter les situations délicates et, au final, notre capacité de jouir de la vie s'en trouve moins grande.

Environ 30 % de la population a des problèmes d'anxiété à un moment ou l'autre de leur vie. L'anxiété peut se manifester de différentes façons : bouche desséchée, maux de tête, tension musculaire, insomnie, pouls rapide, difficulté de concentration ou problèmes de digestion. Les cas graves souffrent de comportements compulsifs ou de phobies, ou tentent maladivement d'éviter toute situation qui fait craindre une perte de contrôle. Heureusement, les troubles d'anxiété sont parmi les problèmes psychologiques les plus faciles à traiter. Même si en raison de leur tempérament, certains d'entre nous auront toujours tendance à être anxieux, nous pouvons apprendre des moyens efficaces permettant de minimiser les impacts négatifs et à long terme de l'anxiété.



Aller au-delà de l'anxiété

Pour transformer une réaction fondée sur l'anxiété en comportements plus fonctionnels, il faut d'abord savoir que les symptômes physiques liés à l'anxiété sont provoqués spontanément par notre corps, qui tente ainsi de nous protéger contre un danger réel ou imaginé non voulu. Sachant cela, nous pouvons trouver d'autres stratégies de «survie» qui sont plus saines et plus utiles. Nous ne pourrions peut-être pas contrôler les pensées et les sentiments intrusifs qui accompagnent la réaction d'anxiété, mais nous pouvons développer de nouvelles méthodes pour réagir dès que nous prenons conscience du malaise. Nous pouvons décider d'utiliser des stratégies pour nous calmer plutôt que de plonger tête première dans une crise d'anxiété.

Si vous êtes anxieux, avant d'envisager le counselling ou des mesures autonomes, il est important de vous assurer que votre état n'est pas d'origine organique. L'anxiété peut être associée à des problèmes de glande thyroïde, à l'hypoglycémie, à des maladies d'origine endocrine, neurologique ou cardiovasculaire, etc. Prévoyez un examen médical complet pour éliminer ces causes possibles. Les symptômes d'anxiété peuvent être intenses et avoir des répercussions physiques; toute personne qui a vécu une attaque de panique peut d'ailleurs en témoigner. Nous devons être certains que ces symptômes découlent de facteurs émotionnels plutôt que physiques. Cette certitude nous permet d'analyser différentes stratégies de traitement efficace.

Souvent, nos comportements anxieux sont des réactions habituelles et inconscientes que nous avons acquises pour faire face à des événements maintenant oubliés depuis longtemps mais qui continuent de nous perturber. Confronté à une situation éprouvante, comme faire une présentation devant une classe, l'enfant peut développer le réflexe de se pratiquer ou de planifier sa présentation à l'excès. À l'âge adulte, ces mêmes comportements deviennent des problèmes lorsqu'on demande à un employé de participer à des réunions d'équipe sans pouvoir se «préparer». Graduellement, ce qui était une solution à un problème devient un problème en soi.

Comment pouvons-nous contrôler notre anxiété? Que devons-nous faire pour garder notre calme quand nous vivons des situations qui déclenchent ces réactions en nous? Comment apprenons-nous à devenir moins anxieux?

Voici quelques suggestions qui vous aideront à gérer votre anxiété. Comme cela se produit avec tout autre changement de comportement, il faut se donner du temps pour acquérir les nouvelles habitudes. Il faut également mettre régulièrement en pratique nos nouveaux réflexes pour qu'ils deviennent une seconde nature. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Avoir des pensées positives est un choix. Il faut commencer par établir une distinction entre vos habitudes actuelles de penser et votre identité intérieure propre. Donnez-vous la chance de changer votre manière de penser et de réagir par rapport aux situations. Vos pensées ne déterminent pas la personne que vous êtes. Vous pouvez choisir l'objet de vos pensées. Tout comme vous pouvez changer de poste de télévision si vous n'aimez pas l'émission présentée, vous pouvez décider de donner suite à vos pensées d'anxiété ou les remplacer par des pensées sereines. Même si vous ne pouvez pas contrôler la vie elle-même, vous pouvez décider comment vous réagirez aux événements. Si vous pensez que l'anxiété vous suivra toute votre vie, vous vous démontrez à quel point vous avez raison. Mais si vous vous donnez la permission d'essayer de nouvelles façons de penser et d'être, vous découvrirez des options auxquelles vous n'aviez peut-être même pas pensé – et vous pourriez finir par changer vos croyances à votre propos dans tout le processus!

Restez fermement ancré dans le présent. Les pensées anxieuses sont tournées vers demain. Nous avons tendance à croire que nous pouvons contrôler comment nous nous sentirons et nous penserons demain, mais cela est une illusion. Nous pouvons certes imaginer ce que demain sera, mais il nous est impossible de savoir ce qui effectivement se produira ni quelle sera notre réaction avant que les événements ne se déroulent.

Aller au-delà de l'anxiété

Lorsque nous sommes anxieux, nous nous projetons dans l'avenir, nous essayons de parer à toute éventualité, nous nous inquiétons pour des choses qui pourraient fort bien ne pas se produire et nous essayons de contrôler des événements qui n'ont pas encore eu lieu.

Nos corps ne peuvent pas distinguer entre ce que nous imaginons et la réalité. C'est la raison pour laquelle nous pleurons lorsque nous regardons un film triste – nous percevons un événement triste et nous éprouvons des sentiments de tristesse. Si nous imaginons que quelque chose de mauvais nous arrivera, nous ressentons de l'anxiété et la tension qui accompagne cette mauvaise expérience – en fait, nous créons une expérience négative pour nous-mêmes, que cela se produise ou non. C'est pourquoi lorsque vous passez une nuit blanche à vous faire du mauvais sang au sujet de votre travail, vous vous réveillez épuisé. Vous avez «travaillé» toute la nuit! Pas surprenant que vous soyez fourbu.

Pour parer cette tendance à nous projeter dans l'avenir, nous devons trouver des moyens de demeurer fermement ancrés dans la réalité actuelle. Prendre de grandes respirations, faire une promenade, être attentif aux détails qui nous entourent ou consigner ses pensées dans un journal sont autant de moyens de rester ancré dans le présent. Ces stratégies permettent de court-circuiter l'anxiété. Quel que soit le moyen employé, il faut s'efforcer de demeurer dans l'ici et le maintenant, dans la réalité du moment. Nous devons choisir la façon dont nous allons penser et agir dans le moment présent et non la façon dont nous aurions dû penser ou agir dans le passé ou dont nous devons le faire dans l'avenir. Nous n'avons de contrôle que sur l'immédiat. C'est à ce moment présent précis que nous pouvons choisir la santé et rejeter l'anxiété.

Apprenez à accepter vos sentiments – Ne résistez pas et ne les jugez pas.

Expérimenter une perte de contrôle émotif ou physique ou éprouver des symptômes d'anxiété (comme une augmentation du rythme cardiaque, être tout en sueur ou perdre la parole parce qu'on est trop embarrassé) est suffisant pour susciter de la peur. Parfois, nous réagissons à ces symptômes en devenant plus anxieux encore. C'est là tout le contraire du but recherché – nous ne faisons qu'aggraver le problème que nous essayons de corriger.

Pour briser ce cercle vicieux, nous devons observer nos symptômes d'anxiété de manière neutre – constater nos «battements de cœur rapides» ou nos «mains moites» sans en conclure que nous sommes en train de perdre le contrôle. Si, lorsque je ressens une accélération de mon pouls, je prends plusieurs respirations profondes et je me rappelle que je vais bien, que je peux ralentir et prendre un instant pour me concentrer sur moi-même – cela aura pour effet de me calmer. D'un autre côté, si je crois que l'augmentation de mon rythme cardiaque est un signe possible d'arrêt cardiaque, je risque d'accroître mon niveau d'anxiété.

Il faut faire des efforts pour réinterpréter nos perceptions des événements. Nous devons être ouverts aux nouvelles possibilités. Nous devons être prêts à expérimenter. Nous devons accorder de l'importance à notre santé. Nous aurons peut-être besoin d'une aide extérieure pour nous montrer quoi faire. Mais les récompenses en valent la peine : nous retrouvons notre confiance en soi, nous participons à la vie de façons qui nous étaient impossibles auparavant et nous nous prouvons à nous-mêmes que nous avons le courage et la capacité de relever de grands défis. Si vous souffrez de problèmes d'anxiété, pensez à ceci :

