Guide pratique de *Moodjuice*

ANXIÉTÉ

Apprenez-en plus sur l'anxiété et sur les différentes méthodes pour y faire face

COFA

COALITION ONTARIENNE DE FORMATION DES ADULTES

FONDS DE TRADUCTION COFA

Apprendre à gérer son anxiété

- Trouvez-vous que vous passez beaucoup de temps dans la journée à vous inquiéter ?
- Vous sentez-vous souvent nerveux, inquiet ou tendu ?
- Vous sentez-vous parfois oppressé par tout ce qui se passe autour de vous ?
- Avez-vous de la difficulté à vous détendre et à déconnecter ?
- Ressentez-vous souvent des sensations physiques désagréables comme des « papillons » dans le ventre, une tension musculaire, des étourdissements ou une sensation d'essoufflement ?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous êtes peut-être anxieux et ce guide pourrait vous aider, notamment à :

- Savoir si vous souffrez d'anxiété.
- Comprendre ce qu'est l'anxiété, ses causes et les raisons pour lesquelles elle persiste.
- Trouver des méthodes pour comprendre, gérer ou surmonter votre anxiété.

Ai-je des symptômes d'anxiété ?

Si vous ressentez des symptômes d'anxiété, vous allez probablement reconnaitre bon nombre des sensations, symptômes, pensées et comportements énumérés ci-dessous.

Veuillez cocher les cases qui s'appliquent régulièrement à votre situation.

SENTIMENTS

Tendu	○
Nerveux	○
Paniqué	○
Stressé	○
Irritable/impatient	○
À cran	○

SYMPTÔMES PHYSIQUES

Tensions ou douleurs musculaires	○
Vertiges/évanouissements	○
Sensation de serrements et de douleurs dans la poitrine	○
Estomac noué	○
Tremblements ou fourmillements	○
Accélération du rythme cardiaque/palpitations	○
Respiration plus rapide ou plus lente que d'habitude	○
Difficultés de concentration	○

MODES DE PENSÉE

Vous avez souvent des pensées comme « et si » quelque chose de terrible arrivait	○
Les soucis tournent en boucle dans votre cerveau	○
Vous imaginez toujours le pire	○
Vous êtes toujours sur le qui-vive, de peur qu'un danger ne survienne	○

COMPORTEMENTS

Vous évitez de faire certaines choses que vous aimeriez pourtant faire	○
Vous n'arrêtez jamais et avez de la difficulté à vous détendre	○
Vous parlez souvent sèchement aux gens	○
Vous êtes facilement agité	○
Vous parlez très vite	○

Si vous avez coché plusieurs de ces cases, vous souffrez peut-être d'anxiété.

Mais ne paniquez pas, c'est très courant et il existe plusieurs techniques permettant d'améliorer la situation. Vous en trouverez quelques-unes dans ce document.

Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est un sentiment désagréable que l'on ressent tous par moment. On utilise souvent ce mot quand on est tendu, irascible, nerveux, à cran ou stressé. Lorsqu'on est anxieux, on ressent un certain nombre de symptômes physiques comme :

- Augmentation du rythme cardiaque
- Tensions musculaires
- Transpiration
- Tremblements
- Difficultés à respirer

L'anxiété a également un impact mental. Par exemple, lorsque l'on est anxieux, on est préoccupé, parfois pendant longtemps, à tel point que notre inquiétude peut sembler incontrôlable. Ces inquiétudes portent souvent sur toute une panoplie de problèmes et, généralement, notre esprit passe rapidement d'une inquiétude à l'autre.

L'anxiété a aussi des répercussions sur notre comportement. Par exemple, lorsque l'on ressent de l'anxiété, on évite de faire certaines choses l'on a pourtant envie de faire parce que l'on se demande ce qui pourrait se passer. Bien que de courtes périodes d'anxiété fassent partie de la vie, les choses se compliquent lorsque l'anxiété devient chronique.

Quelles sont les causes de l'anxiété ?

ÉVÈNEMENTS

En général, on développe de l'anxiété à la suite d'une série d'évènements stressants, d'autant plus si l'on subit simultanément de nombreuses formes de pressions. Par exemple, si quelqu'un est sous pression au travail, a des difficultés financières et des problèmes de couple, tout cela en même temps, il est assez logique que cette personne souffre d'anxiété. Quand on regarde les choses sous cet angle, on s'aperçoit que l'anxiété est souvent le résultat d'un sentiment d'incapacité face à la pression qui nous assaille au quotidien.

On peut également développer de l'anxiété en fonction de nos expériences de vie. Par exemple, si une personne a été victime d'intimidation au travail par le passé, elle risque davantage de souffrir d'anxiété lorsqu'elle commencera un nouvel emploi.

MODES DE PENSÉE

Certaines personnes ont un mode de pensée propice à un terrain anxieux. Par exemple, les personnes anxieuses ont tendance à toujours s'imaginer le pire. Elles ont également le sentiment de devoir constamment être sur leurs gardes en cas de problème et croient qu'en pensant à tout ce qui pourrait mal tourner, elles seront mieux préparées à faire face si cela se produit. Cependant, les personnes qui pensent de cette manière sont tout le temps en alerte et ont de la difficulté à se détendre et à « déconnecter ».

RAISONS LIÉES À L'ÉVOLUTION

L'anxiété est également inhérente à l'évolution de l'espèce humaine. Autrement dit, bien que l'anxiété soit quelque chose de globalement désagréable, elle a également grandement servi les humains au cours de l'Histoire. Par exemple, face à une menace ou à un danger (p. ex., si on entend un cambrioleur entrer dans la maison), on est aussitôt envahi par un sentiment d'anxiété. Notre cœur se met à battre plus vite, faisant affluer le sang vers nos muscles (ce qui nous aide à fuir ou à combattre le cambrioleur), on transpire (ce qui nous permet de nous rafraichir) et notre respiration change (ce qui permet à l'oxygène d'aller vers nos muscles rapidement, nous préparant à nouveau à pouvoir réagir rapidement). En visualisant l'anxiété sous cet angle, on comprend aisément qu'elle peut être très utile dans certaines situations.

RAISONS BIOLOGIQUES

On pense également que l'anxiété est en partie génétique. En gros, si un membre de votre famille immédiate souffre d'anxiété, il y a de grandes chances que vous en héritiez.

En réalité, il est probable que ce soit un mélange de tous ces facteurs qui influencent le niveau d'anxiété d'une personne. Cependant, trouver la cause de l'anxiété n'est pas le plus important. Il vaut mieux se concentrer sur ce qui nous empêche de la surmonter.

Qu'est-ce qui fait qu'on n'arrive pas à se débarrasser de notre anxiété ?

Certaines personnes ont un mode de pensée qui se prête à ressentir de l'anxiété. Elles sont par exemple plus susceptibles que d'autres de surestimer la probabilité que des catastrophes se produisent. Or, imaginer régulièrement le pire rend anxieux et malheureusement, lorsque l'on ressent de l'anxiété, nos pensées deviennent de plus en plus confuses et on entre dans une sorte de cercle vicieux.

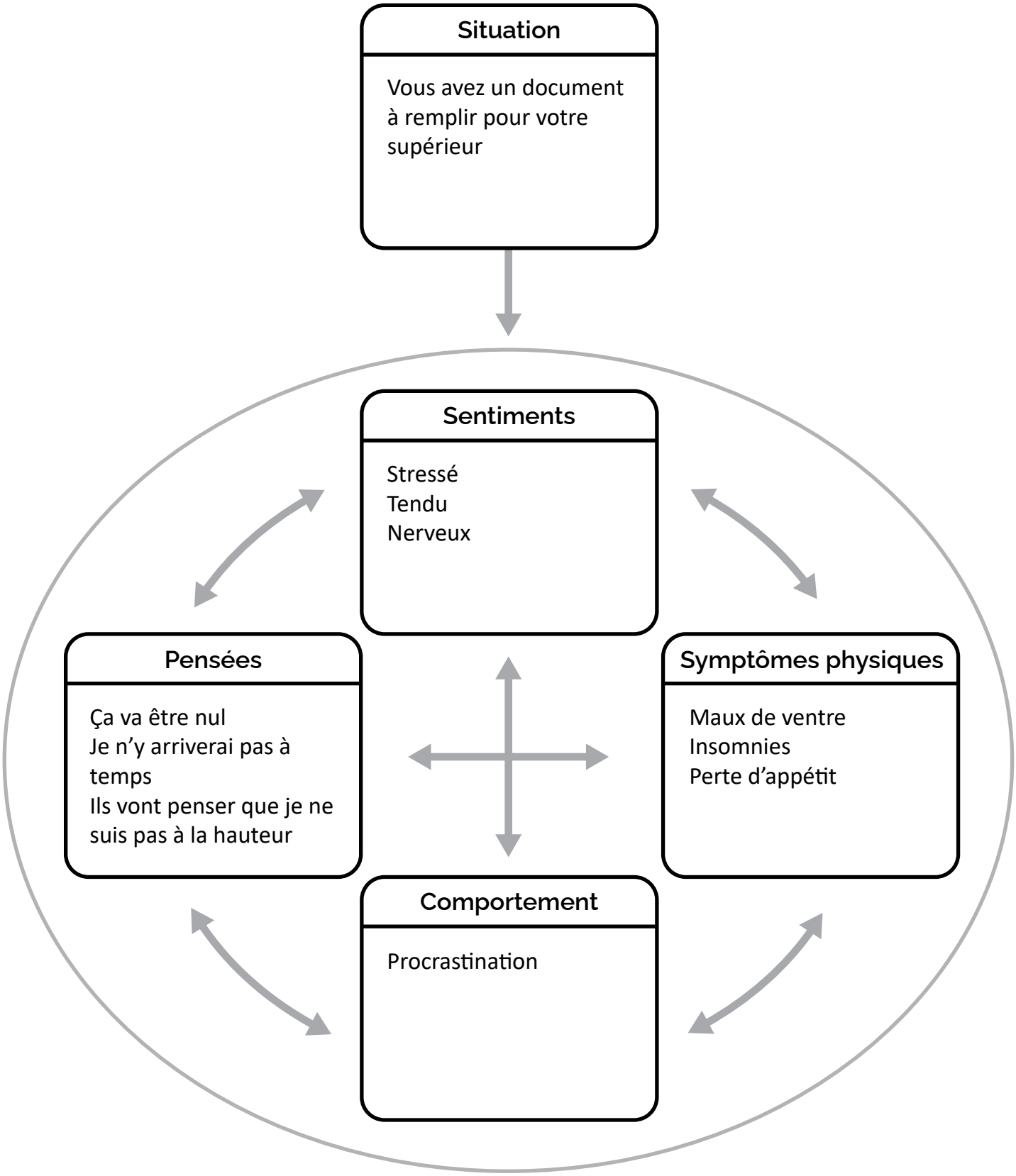
Les personnes de nature anxieuse pensent parfois que l'inquiétude qu'elles ressentent a pour fonction de les protéger. Plus précisément, elles pensent que le fait d'être à l'affut du danger peut les aider à le reconnaitre et à l'éviter. Malheureusement, ce mode de pensée fait que l'on voit le danger potentiel dans de nombreuses situations relativement banales, ce qui ne fait qu'alimenter l'anxiété. Elles croient également qu'en imaginant le pire, elles seront mieux préparées à y faire face. Toutefois, les personnes qui pensent comme cela passent énormément de temps à s'inquiéter pour rien, puisque bon nombre de ces angoisses ne se réalisent tout simplement jamais. Et évidemment, plus on s'inquiète, plus on devient anxieux.

L'autre mode de pensée que l'on retrouve fréquemment chez la personne anxieuse qui ne parvient pas à sortir la tête de l'eau, c'est « la peur de s'inquiéter ». Dans ce cas de figure, les gens ont tendance à avoir peur pour eux-mêmes (p. ex., peur de devenir fou) et y pensent tellement souvent (sans aucune raison) qu'elles entrent dans un cercle vicieux. De même, les gens s'inquiètent souvent des symptômes physiques qu'ils ressentent lorsqu'ils sont anxieux (p. ex., essoufflement, accélération du rythme cardiaque rapide, etc.). Malheureusement, s'attarder sur ces symptômes (qui sont des réactions parfaitement normales et naturelles) ne fait que les aggraver, créant à nouveau un cercle vicieux.

L'autre facteur important qui peut entretenir l'anxiété d'une personne, c'est quand celle-ci modifie fréquemment son comportement à cause de son anxiété. Elle peut par exemple éviter d'aller à une fête parce qu'elle imagine de nombreux « dangers » potentiels (p. ex., « si personne ne m'apprécie »). De même, ces personnes peuvent éviter de rendre un travail par peur du jugement. Malheureusement, les personnes qui ont tendance à utiliser ce genre de stratégies d'évitement ne peuvent jamais se rendre compte que les choses se passeraient souvent mieux qu'elles ne l'ont imaginée et leur anxiété reste intacte.

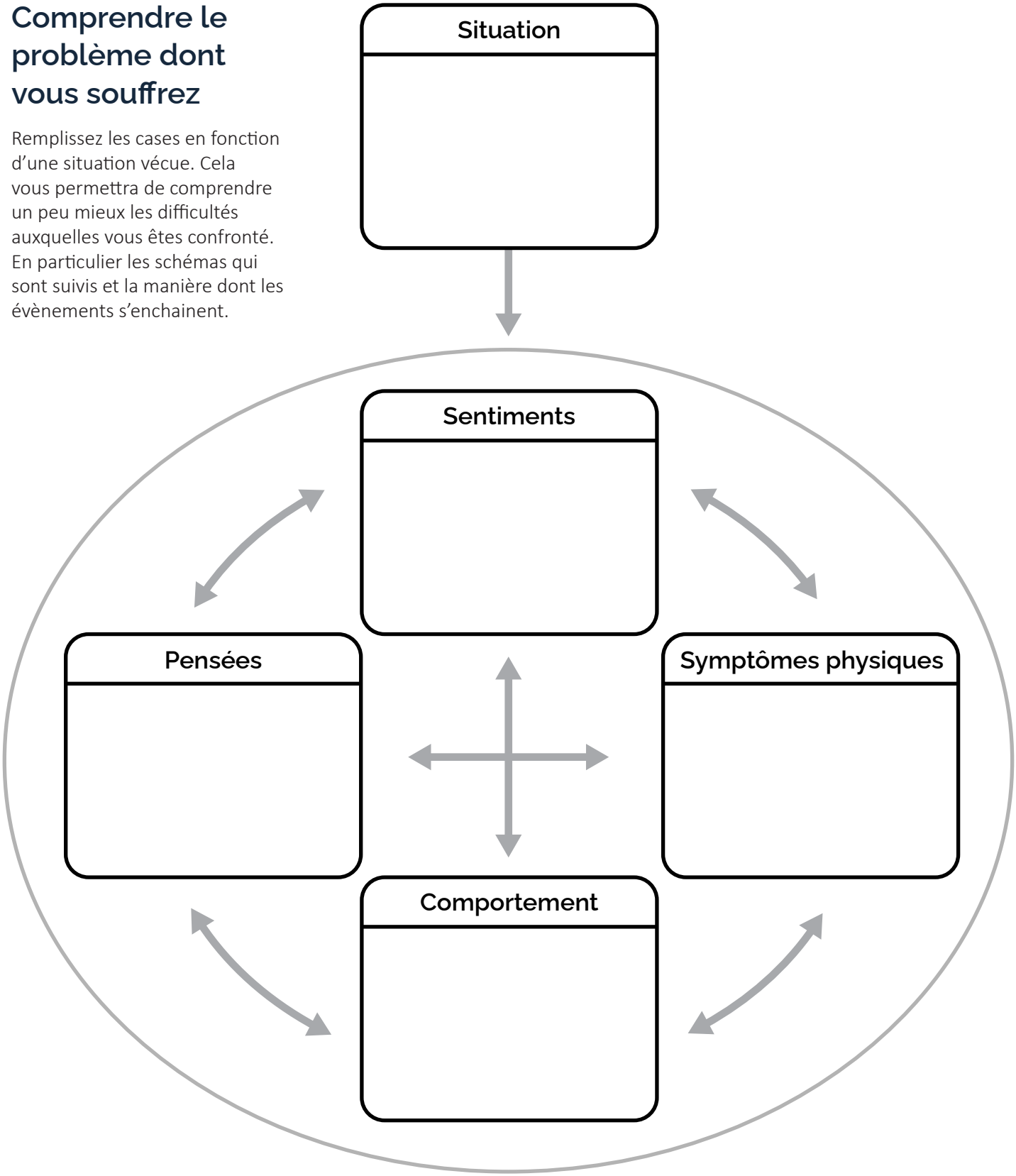
Ne pas avoir suffisamment de temps libre pour se détendre et faire les choses qu'on aime peut également avoir sa part de responsabilité dans l'augmentation du sentiment d'anxiété. D'un autre côté, avoir trop de temps libre peut donner l'occasion de cogiter, donc de s'inquiéter… et de ressentir de l'anxiété.

Quand on étudie plus en profondeur l'anxiété, on constate que nos pensées, nos sentiments, nos comportements et nos symptômes physiques interagissent et se mélangent pour maintenir notre niveau d'anxiété. Voir le diagramme au verso.


Situation
Vous avez un document à remplir pour votre supérieur
Sentiments
Stressé
Tendu
Nerveux
Pensées
Ça va être nul
Je n'y arriverai pas à temps
Ils vont penser que je ne suis pas à la hauteur
Symptômes physiques
Maux de ventre
Insomnies
Perte d'appétit
Comportement
Procrastination

Comprendre le problème dont vous souffrez

Remplissez les cases en fonction d'une situation vécue. Cela vous permettra de comprendre un peu mieux les difficultés auxquelles vous êtes confronté. En particulier les schémas qui sont suivis et la manière dont les évènements s'enchainent.



Comment puis-je faire baisser mon anxiété ?

Heureusement, il existe de nombreuses techniques pour diminuer son anxiété. Par exemple :

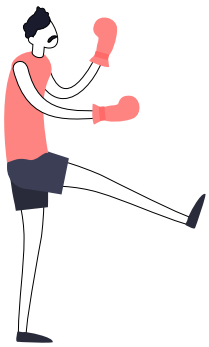
1. Comprendre ce qu'est l'anxiété.
2. Apprendre à refouler les pensées inutiles et à voir les choses sous un jour plus réaliste.
3. Améliorer votre capacité à savoir résoudre les problèmes.
4. Apprendre à diminuer le temps que vous passez à vous inquiéter.
5. Apprendre à vous détendre (physiquement et mentalement).
6. Apprendre à arrêter d'éviter ce qui vous rend anxieux.

Essayez les idées qui vous sont données dans ce document une à la fois plutôt que toutes en même temps. Prenez soin de faire les choses à votre rythme.

Comprendre l'anxiété

L'anxiété est sans conteste un sentiment extrêmement désagréable, mais que tout le monde ressentira au moins une fois dans sa vie. Certaines personnes ressentent de l'anxiété plus régulièrement que d'autres, mais cela reste un sentiment parfaitement naturel qui fait partie de la vie. En raison de la nature désagréable de l'anxiété, les gens la craignent et ont peur des conséquences qu'elle pourrait avoir sur eux. Par exemple, ils peuvent finir par penser que le fait de s'inquiéter régulièrement de la sorte va les rendre fous ou que les symptômes physiques de l'anxiété comme l'accélération du rythme cardiaque sont le signe d'un grave problème de santé. Ces craintes rendent les gens encore plus anxieux, ce qui entraine un cercle vicieux.

Toutefois, quand on étudie l'anxiété plus en profondeur, on s'aperçoit que c'est une réponse très saine qui est là pour nous protéger. En étudiant davantage l'anxiété et les raisons pour lesquelles on en fait l'expérience, on constate qu'elle n'est pas néfaste. Ce constat peut nous aider à relativiser les symptômes que l'on ressent et ainsi à faire baisser notre niveau d'anxiété. Si toutefois vous craignez que certains de vos symptômes ne soient pas causés par l'anxiété, consultez votre médecin.



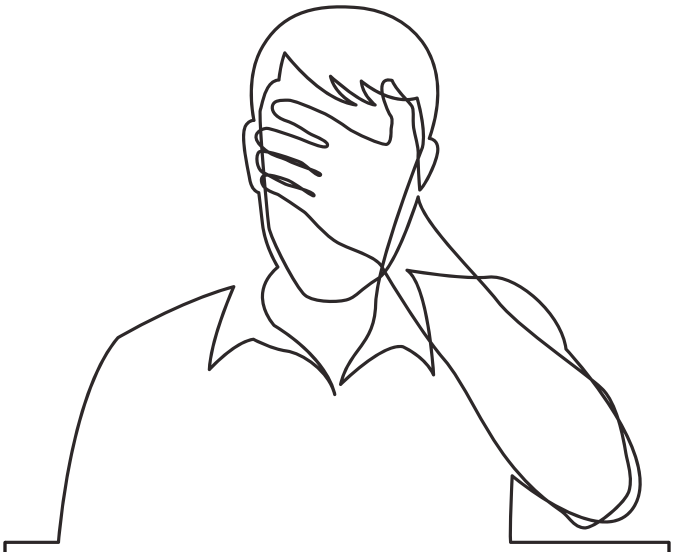
Les symptômes que l'on ressent lorsque l'on est anxieux sont souvent appelés « la réponse combat-fuite ». Cela vient du constat selon lequel les gens éprouvent principalement de l'anxiété pour les aider à affronter ou à fuir un danger. Par exemple, face à un cambrioleur, il y a deux options : l'affronter (combat) ou essayer de s'enfuir (fuite). Notre réponse combat-fuite se déclenche pour nous aider. Par exemple :

- Notre cœur se met à battre plus vite (envoyant le sang vers nos muscles).
- On se met à transpirer (pour faire baisser notre température).
- Nos muscles se raidissent (se préparant pour l'action).
- On prend de plus grandes respirations (pour apporter de l'oxygène à nos muscles).

Toutes ces réponses permettent de nous aider à fuir ou à rester sur place pour affronter la personne. En regardant les choses sous cet angle, on s'aperçoit que les symptômes d'anxiété sont utiles. En effet, tous les symptômes physiques que nous ressentons lorsque nous sommes anxieux jouent un rôle pour nous protéger dans de telles circonstances.

Cette réponse combat-fuite était probablement encore plus vitale pour la survie de l'espèce humaine à l'époque des premiers hommes qui devaient chasser pour se nourrir et avaient de nombreux prédateurs. Aujourd'hui, la menace a changé, mais malheureusement, notre corps et notre cerveau ne l'a pas encore assimilé et on ressent toujours de l'anxiété dans des situations où cela n'est pas nécessairement utile parce qu'on ne peut ni se battre ni fuir (p. ex., lorsque l'on est confrontés à des problèmes au travail ou que l'on a des difficultés financières). Cela dit, une chose n'a pas changé, c'est le fait que ces symptômes ne sont pas dangereux. C'est une bonne réponse, mais au mauvais moment. Se souvenir de cela peut vous aider à avoir moins peur des symptômes d'anxiété et ainsi à vous en débarrasser plus rapidement.

Remettre en question les pensées inutiles



Notre mode de pensée a un impact sur notre niveau d'anxiété. Beaucoup de ces pensées sont hors de notre contrôle et peuvent être négatives ou inutiles. Il est donc important de se rappeler que ce ne sont que des pensées, sans fondement réel, et pas nécessairement des faits. Même si l'on peut tenir pour acquises beaucoup de nos pensées inutiles lorsque l'on est anxieux, il est essentiel de se rappeler qu'on doit absolument les remettre en question, car elles sont souvent basées sur de fausses hypothèses.

La partie suivante va vous aider à commencer à reconnaitre les pensées inutiles ou irréalistes, et discuter de la manière dont vous pouvez commencer à y apporter des modifications. Ce faisant, vous pourrez apprendre à voir les choses sous un jour plus réaliste, ce qui pourra faire baisser votre niveau d'anxiété. Vous pourriez avoir des pensées inutiles sur toutes sortes de choses. Voici quelques exemples :

Être jugé de manière négative pas les autres :

- Ils pensent que je ne sers à rien.
- Ils ne vont pas m'aimer.

Être incapable de faire face :

- Je vais me ridiculiser.
- Je suis trop anxieux pour arriver à gérer ça.
- Je vais faire une attaque de panique.

Quelque chose de terrible va arriver :

- Et si j'ai un accident ?
- Et si je perds mon emploi ?

On comprend aisément que ce genre de pensée peut entrainer de l'anxiété. Vous arrive-t-il de penser à des choses comme cela ?

Notez vos expériences personnelles de ce type ci-contre.

Peut-être allez-vous trouver cela difficile d'identifier une pensée inutile. Essayez de penser à un moment où vous avez ressenti de l'anxiété et réfléchissez à tout ce qui vous passait par la tête à ce moment-là.

Les différents schémas de la pensée inutile

Tout d'abord, vous devez être en mesure de reconnaitre une pensée inutile. Puis, vous devez l'affronter. Savoir comment fonctionne une pensée inutile peut vous aider à l'identifier. Voici quelques-uns des schémas courants de nos pensées inutiles:

Ce genre d'étiquettes que nous nous apposons influencent vraiment la façon dont nous nous percevons et peuvent augmenter notre niveau d'anxiété. Certaines de vos pensées inutiles suivent-elles certains de ces modèles ? Notez tous les exemples auxquels vous pensez dans le tableau ci-dessous :

PRÉDIRE L'AVENIR

Lorsqu'on ressent de l'anxiété, on passe souvent beaucoup de temps à penser à l'avenir et à imaginer ce qui pourrait mal tourner, plutôt que de laisser les choses arriver. Bien souvent, on constate que l'on a imaginé le pire pour rien et perdu beaucoup de temps et d'énergie à nous inquiéter.

Par exemple :

- S'imaginer qu'une entrevue va mal se passer.
- Avant un examen, passer la semaine à se dire qu'on va échouer même si on a travaillé fort et qu'on a toujours eu de bonnes notes aux examens précédents.

LIRE DANS LES PENSÉES

Vous imaginez ce que les autres peuvent penser à votre sujet sans avoir de preuves tangibles.

Par exemple :

- Mon patron pense que je suis stupide.
- Les gens me trouvent bizarre.

Cette manière de penser nous pousse naturellement à appréhender tout évènement.

TOMBER DANS LE CATASTROPHISME

Les gens anxieux ont souvent tendance à sombrer dans le « catastrophisme » et à tout amplifier de manière démesurée.

Par exemple :

- Ils imaginent le pire dans une situation banale (p. ex., qu'un ami va nous détester parce qu'on a annulé une soirée).
- Ils pensent que quelque chose d'horrible va se produire, alors qu'en réalité, les chances sont infimes (p. ex. je vais avoir de gros ennuis si j'appelle pour dire que je suis malade).

SE CONCENTRER SUR LE NÉGATIF

Les personnes anxieuses ont souvent tendance à voir les choses en noir, ce qui ne fait qu'amplifier leur anxiété.

Par exemple :

La personne anxieuse va concentrer toute son attention sur le collègue qui ne l'aime pas, ignorant le fait qu'elle est très appréciée de ses autres collègues.

SE DÉVALORISER

Les gens imaginent souvent comment les choses seraient ou devraient être au lieu d'accepter la réalité telle qu'elle est.

Par exemple :

- J'aurais dû avoir un A en histoire.
- Je ne devrais pas être anxieux comme ça.

Malheureusement, en faisant cela, nous ne faisons que nous mettre de la pression supplémentaire, ce qui peut entrainer de l'anxiété. Il vaut mieux apprendre à accepter le fait que tout ne peut pas toujours être parfait.

GÉNÉRALISER

La personne se base sur un incident isolé pour partir du principe que ce schéma va se reproduire inlassablement dans le futur.

Par exemple :

- Lors de votre inscription à un cours d'université, vous rencontrez un futur camarade de classe que vous trouvez désagréable et craignez que tout le monde dans la classe soit comme lui et que vous ne vous fassiez pas d'amis.

SE DIRE « ET SI »

Vous êtes-vous déjà demandé « et si » quelque chose de terrible se produisait ?

Par exemple

- Et si j'avais une attaque de panique pendant la fête ?
- Et si je ne me fais aucun ami en commençant ce nouvel emploi ?

Ce type de pensée peut faire en sorte que vous allez éviter de faire certaines choses ou d'aller à certains endroits.

METTRE DES ÉTIQUETTES

Par exemple

- Je suis faible.
- Je ne sers à rien.
- Je suis toujours anxieux.

Ce genre d'étiquettes que nous nous apposons influencent vraiment la façon dont nous nous percevons et peuvent augmenter notre niveau d'anxiété.

Certaines de vos pensées inutiles suivent-elles certains de ces modèles ? Notez tous les exemples auxquels vous pensez dans le tableau ci-dessous :

PENSÉE INUTILE	CATÉGORIE
p. ex., *« Mon patron pense que je ne sers à rien. »*	*Lire dans les pensées* *Mettre des étiquettes*

Il est possible d'apprendre certaines techniques pour refouler ces pensées inutiles. Cela peut aider à faire baisser le niveau d'anxiété. La prochaine partie va vous expliquer comment procéder. Cela vous permettra d'avoir des pensées plus équilibrées, plus proches de la réalité et surtout basées sur des faits.

Comment se débarrasser des pensées inutiles

Une fois que l'on reconnait une pensée inutile, il faut s'en débarrasser. Pour cela, il faut se poser quelques questions. Par exemple :

Situation : Les examens de fin d'année approchent.

Vous vous sentez : nerveux, stressé et tendu.

Pensée inutile : C'est sûr que je vais échouer !

Se débarrasser d'une pensée inutile

Essayez de vous débarrasser de vos pensées inutiles en vous posant les questions suivantes.

Existe-t-il des preuves qui pourraient venir contredire cette pensée ?

- Je n'ai jamais échoué à aucun examen.
- J'ai eu de bonnes notes pendant toute la session.

Êtes-vous capable d'identifier l'un des schémas de pensée inutile décrits précédemment ?

- Je « prédis l'avenir ». Rien n'indique je vais forcément échouer.

Que diriez-vous à un ami qui a eu ce genre de pensées dans une situation similaire ?

- Je lui dirais « Ne sois pas bête. Tu as toujours bien performé. Tu as travaillé fort, tu vas y arriver. Tu vas faire de ton mieux.

Quels sont les avantages et les inconvénients de ce genre de pensées ?

- Inconvénients : Je suis complètement rongé par l'inquiétude.
- Avantages : Je n'en vois vraiment aucun.

Comment vous sentirez-vous par rapport à tout cela dans six mois ?

- Je vais surement en rire en me rappelant à quel point c'était ridicule.

Y a-t-il une autre manière d'aborder cette situation ?

- J'ai toujours bien performé par le passé, donc ça devrait bien se passer. Je vais faire de mon mieux de toute façon, et j'ai travaillé fort toute l'année. Au pire, si j'échoue, je repasserai les examens la semaine prochaine.

Une fois que vous vous serez posé toutes ces questions, lisez vos réponses et essayez d'adopter un point de vue plus rationnel et plus mesuré. Par exemple :

M'inquiéter au sujet d'un potentiel échec ne m'apporte rien de bon. J'ai toujours bien performé par le passé, donc tout devrait bien se passer, surtout que je me suis bien préparé en conséquence.

Essayez de vous poser ces questions à chaque pensée inutile qui vous assaillit. Cela pourrait vous aider à faire baisser votre niveau d'anxiété. Vous pouvez utiliser cette technique pour voir si vos pensées sont réalistes et mesurées.

Journal des pensées

Essayez de vous débarrasser de vos pensées inutiles à l'aide du tableau ci-dessous

Situation	Émotion(s) Vous vous sentez	Pensée(s) inutile(s)	Techniques pour essayer de vous débarrasser des pensées inutiles Utilisez les questions ci-dessous pour vous aider	Pensée(s) équilibrée(s) Quel genre de pensée plus équilibrée pourrait être plus appropriée ?
			Existe-t-il des preuves qui pourraient venir contredire cette pensée ? *Êtes-vous capable d'identifier l'un des schémas de pensée inutile décrits précédemment ?* *Que diriez-vous à un ami qui a eu ce genre de pensées dans une situation similaire ?* *Quels sont les avantages et les inconvénients de ce genre de pensées ?* Inconvénients : Avantages : *Comment vous sentirez-vous par rapport à tout cela dans six mois ?*	

Résolution de problème

Vous allez peut-être trouver cela difficile si vous avez beaucoup de problèmes que vous ne parvenez pas à surmonter. Cette multiplication peut avoir un impact significatif sur votre niveau d'anxiété. Se débattre contre des problèmes que l'on n'arrive pas à résoudre peut nous plonger dans un état d'angoisse important. On s'inquiète sans cesse et on rumine nos problèmes sans parvenir à les résoudre. Cela nous stresse de plus en plus et peut avoir des conséquences sur la qualité de notre sommeil.

Cela peut aider à développer une manière structurée de résoudre un problème. Commencer à surmonter certains de vos problèmes pourrait vous aider à vous sentir mieux. Vous pouvez améliorer vos compétences en résolution de problèmes en apprenant à appliquer les étapes décrites ci-dessous.

Cernez votre problème

La première question que vous devez vous poser, c'est « Quel est le problème ? ». Essayez d'être le plus précis possible.

Par exemple :

- « Je dois 400 $ à mon ami. »
- « Je n'arriverai jamais à finir à temps. »

Essayez de trouver des solutions possibles

Essayez d'énumérer tout ce qui pourrait vous aider à résoudre votre problème. Ne vous inquiétez pas si une de ces idées ne semble pas très réaliste. Notez tout et n'importe quoi. Les meilleures solutions sont probablement celles auxquelles VOUS pensez pour la simple et bonne raison que personne ne connait aussi bien la situation que vous-même.

Essayez de penser aux choses suivantes :

- La manière dont vous avez résolu un problème similaire par le passé
- Les conseils que vous donneraient vos amis ou les membres de votre famille
- La manière dont vous aimeriez régler le problème

Choisissez une solution

Choisissez ce qui vous semble être la meilleure solution dans votre liste. Réfléchissez bien à chacune des options. Il faut bien réfléchir à tous les « pour » et les « contre » de chaque idée. Cela vous aidera à prendre une bonne décision et à choisir la meilleure solution.

Il se peut que vous ayez encore des doutes même une fois la décision prise. Peut-être qu'il y a deux bonnes solutions finalement. Essayez d'en sélectionner une pour commencer, et si ça ne fonctionne pas, essayez l'autre.

Décomposez votre solution

Pour vous aider à mettre en place votre solution, essayez de la décomposer en plusieurs petites étapes. Le nombre d'étapes variera en fonction de la solution et de son niveau de complexité.

Par exemple : Une personne endettée pourrait décider de résoudre son problème en se trouvant un emploi à temps partiel. Cela nécessiterait plusieurs étapes.

1. Acheter le journal pour consulter les petites annonces.
2. Choisir où postuler.
3. Faire son CV.
4. Envoyer son CV.
5. S'acheter des vêtements pour l'entrevue.
6. Préparer les réponses aux questions de l'entrevue.

Testez votre solution et regardez ce qui se passe

Suivez les étapes nécessaires à l'application de votre solution. Allez-y une étape à la fois, à votre rythme, sans vous presser.

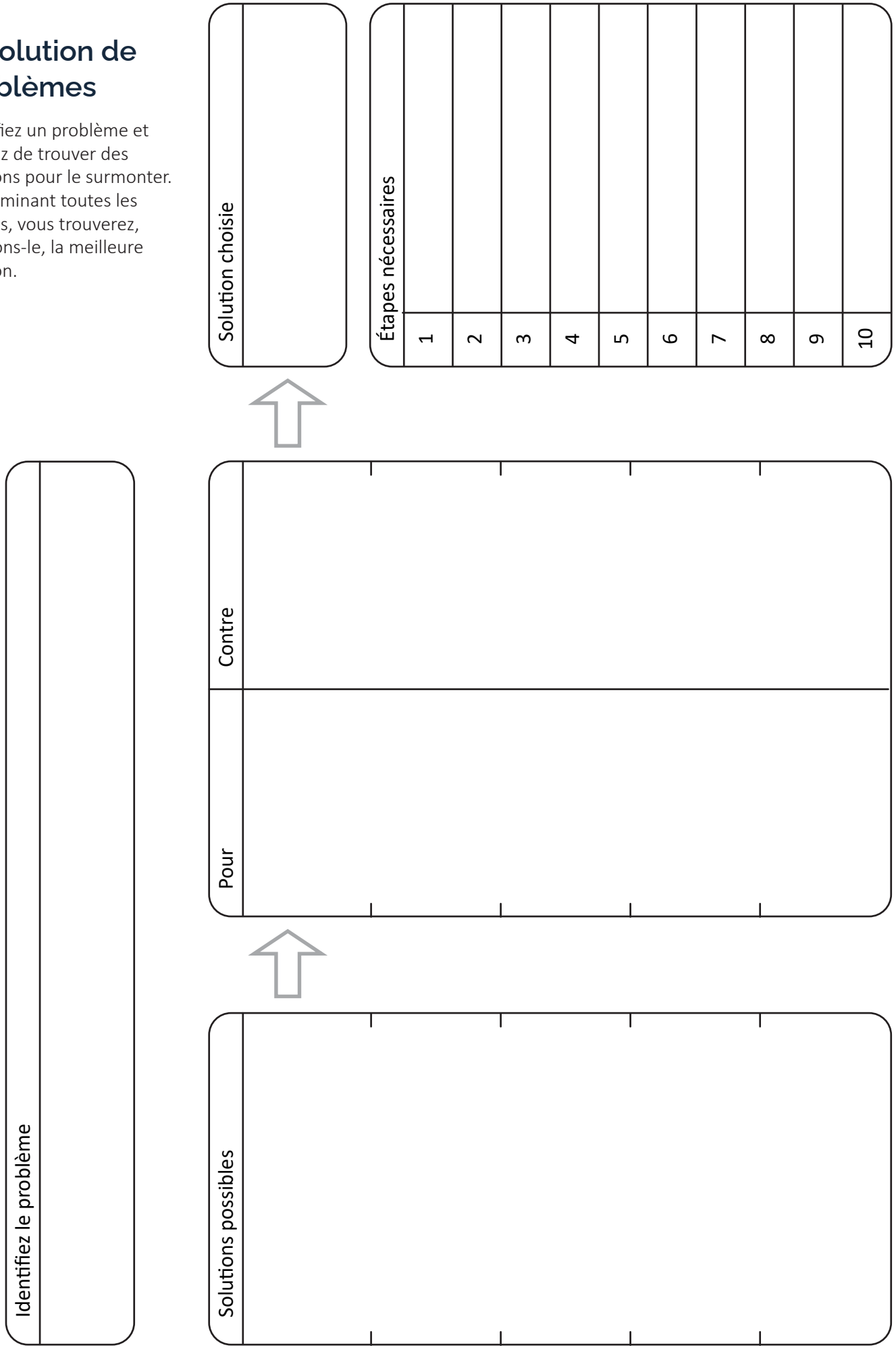
Une fois que vous avez terminé toutes les étapes, regardez le résultat. Si vous avez réussi à résoudre votre problème, c'est parfait. Si le problème persiste, n'abandonnez pas.

- Y a-t-il une autre solution dans votre liste que vous pourriez essayer ?
- Existe-t-il une solution à laquelle vous n'auriez pas encore pensé ?
- Pouvez-vous demander conseil à quelqu'un ?
- Pouvez-vous faire un mélange de plusieurs solutions ?

Il est important d'avoir conscience que l'on n'a pas forcément le contrôle sur tous les problèmes que l'on peut rencontrer dans la vie. Cela peut faire en sorte que la solution soit difficile, voire impossible à trouver, même en suivant les étapes susmentionnées. Vous devrez peut-être attendre ou demander de l'aide à quelqu'un. Dans une telle situation, essayez de ne pas trop vous en faire. Angoisser pour quelque chose sur lequel on n'a aucun contrôle ne sert à rien.

Résolution de problèmes

Identifiez un problème et essayez de trouver des solutions pour le surmonter. En examinant toutes les options, vous trouverez, espérons-le, la meilleure solution.



Limitez le temps que vous passez à vous inquiéter

Les personnes anxieuses passent trop de temps à s'inquiéter. Elles s'inquiètent parfois tellement qu'elles ont beaucoup de difficulté à « déconnecter » et à se détendre. Et en effet, ce qu'il y a de plus frustrant dans l'anxiété, c'est cette inquiétude qui parait incontrôlable et qui l'accompagne bien souvent.

Par conséquent, si on parvient à réduire le temps que l'on passe à s'inquiéter, on fait baisser notre niveau d'anxiété.

Pour ce faire, on peut se prévoir une « période d'inquiétude ». Il s'agit de se réserver entre quinze et vingt minutes chaque jour pour s'inquiéter. Tous les soucis qui vous viennent à l'esprit en dehors de cette « période d'inquiétude » doivent simplement être notés et oubliés jusqu'à la « période d'inquiétude » suivante au cours de laquelle vous vous pencherez dessus. Le fait de les noter vous permet de vous rassurer en sachant que vous n'oublierez pas d'essayer de les régler plus tard, quand le moment sera venu. Cette technique va vous permettre de profiter de la journée au lieu de la gâcher en vous inquiétant sans arrêt. Ensuite, lors de la « période d'inquiétude », vous avez le droit de penser à tout ce qui vous inquiète et de chercher des solutions. Ce moment que vous vous octroyez vous permettra de diminuer le temps que vous passez à vous inquiéter, mais vous prouvera également que vous être capable de contrôler vos émotions. Cela vous démontrera aussi que l'inquiétude est bien souvent inutile. En effet, lorsque vous réfléchirez à vos problèmes à tête reposée, vous vous apercevrez que beaucoup d'entre eux se sont souvent résolus d'eux-mêmes ou semblent relativement anodins finalement.

Lisez les étapes ci-dessous pour plus de détails :

1. Trouvez un moment dans votre journée que vous dédierez à votre « temps d'inquiétude ».
2. Le reste du temps, notez ce qui vous inquiète et essayez de ne pas y penser.
3. Une fois que la « période d'inquiétude » arrive, décidez du temps que vous allez y consacrer (essayez de ne pas dépasser 15-20 minutes). Chronométrez-vous pour ne pas dépasser ce temps alloué aux soucis.
4. Lors de ce moment dédié aux soucis, essayez de calmer vos inquiétudes de manière proactive. Essayez de trouver des solutions dans la mesure du possible et notez-les.
5. Mettez fin à la période dès que le chronomètre est fini. Si vous n'avez pas trouvé de solutions à tous vos problèmes, gardez-les en tête pour la « période d'inquiétude » du lendemain.

Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à gérer votre « temps d'inquiétude ».

- Si vous trouvez difficile de ne pas penser à vos soucis pendant la journée, ne paniquez pas, vous allez vous améliorer avec du temps et de l'entrainement.
- Au besoin, utilisez la section dédiée à la résolution de problèmes de ce guide pendant votre « temps d'inquiétude ».
- En ce qui concerne le « temps d'inquiétude », n'hésitez pas à le raccourcir si vous avez résolu tous vos problèmes rapidement.
- Souvent, ce qui nous inquiète à un moment de la journée semble moins problématique lorsque l'on y repense pendant le « temps d'inquiétude ». Si c'est le cas, tant mieux, passez à autre chose.
- N'oubliez pas qu'il est souvent impossible de résoudre tous les problèmes auxquels on est confronté. Donc s'il s'agit de quelque chose sur lequel vous n'avez aucun contrôle (ou qui s'est déjà produit), essayez de ne pas trop vous en faire puisque vous avez déjà fait tout ce que vous pouviez. Il se peut aussi que ce que vous imaginez ne se produise jamais.

Relaxation

Il est très important de prendre le temps de se détendre et de faire des activités agréables. Cela peut aider à diminuer votre anxiété en calmant à la fois votre corps et votre esprit. Cela peut aussi vous aider à mieux dormir. Si on ne prend pas le temps de se détendre, on se sent vite dépassé et stressé.

Se relaxer, c'est faire quelque chose que l'on aime, ou tout simplement être seul (lire un livre, prendre un bain, etc.). Faire de l'exercice est également particulièrement efficace pour se détendre. L'activité que vous allez choisir n'a pas vraiment d'importance. Choisissez simplement quelque chose que vous attendez avec impatience et qui vous permet de prendre une pause. Faire une activité que vous aimez vous permettra également de passer moins de temps à vous inquiéter. Voici une liste d'activités qui pourraient vous aider à vous détendre.

Suggestions :

- Faire du sport (p. ex., aller nager, faire du vélo)
- Lire un livre
- Regarder votre série préférée
- Aller au cinéma
- Faire une activité artistique (p. ex., dessiner, peindre)
- Rendre visite à un ami ou à un membre de votre famille
- Prendre un bain

Essayez d'ajouter quelques idées dans l'encadré ci-contre. Vous savez certainement ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Essayez de trouver le temps de vous détendre chaque jour. Ça peut sembler difficile au premier abord, mais ça vaut la peine d'essayer. Cela pourrait vous aider à vous sentir beaucoup mieux. Il existe des guides audios de relaxation intéressants.

Vous trouverez aussi des exercices dans la suite de ce document. Ils ont été spécialement conçus pour vous aider à vous détendre. Cependant, si vous ressentez une gêne ou de la douleur, il est mieux de ne pas poursuivre l'exercice.

Contrôler sa respiration

Cette technique très simple consiste à se concentrer sur sa respiration et à la ralentir. Beaucoup de personnes trouvent cet exercice très relaxant. Il peut être particulièrement utile pour ceux qui ont la sensation d'avoir la tête qui tourne lorsqu'ils sont inquiets ou stressés. C'est ce qui arrive parfois lorsque les gens se mettent à avoir une respiration plus rapide quand ils sont stressés.

L'expérience est généralement inconfortable ou carrément désagréable et les personnes concernées peuvent être de plus en plus stressées, ce qui entraine un cercle vicieux. Apprendre à contrôler sa respiration peut vous aider à gérer ces sentiments qui vous assaillent de manière plus efficace. Cela peut également aider votre esprit et votre corps à se calmer.

N'oubliez pas que vous pouvez utiliser cet exercice pour vous détendre n'importe quand. Vous pouvez même l'utiliser pour vous aider à vous endormir. Toutefois, il est particulièrement utile lorsqu'on sent qu'on a la tête qui tourne.

DÉBUT

Installez-vous confortablement.

MILIEU

Trouvez un rythme respiratoire stable. Essayez par exemple d'inspirer pendant trois secondes, maintenez cette respiration pendant deux secondes, puis expirez pendant trois secondes. Le fait de compter devrait vous aider.

p. ex.
INSPIRATION : 1- 2- 3,
MAINTIEN : 1- 2,
EXPIRATION : 1- 2- 3,
MAINTIEN : 1- 2.

FIN

Recommencez le processus pendant les minutes qui suivent. Vous devriez rapidement vous sentir plus détendu. Si vous sentiez que vous aviez la tête qui tournait, vous devriez également vous sentir mieux après quelques minutes.

Relaxation musculaire

La tension monte souvent lorsque l'on est fâché ou stressé. Ces symptômes peuvent être douloureux et provoquer de l'anxiété. La relaxation musculaire peut vous aider à contrôler ces symptômes désagréables. Elle permet de diminuer les tensions physiques et de se détendre.

Au cours de cet exercice, vous devrez contracter puis détendre différents muscles de votre corps tout en vous concentrant sur ce que vous ressentez. Avec un peu d'entrainement, vous devriez être en mesure de reconnaitre ces tensions et de réagir quand elles apparaissent.

Vous pouvez travailler sur autant de muscles que vous le souhaitez. Vous n'avez pas à travailler chaque muscle de votre corps. Tenez-vous-en dans la mesure du possible aux mêmes groupes musculaires à chaque fois, afin de vous créer une routine dont vous vous souviendrez facilement. Si vous vous entrainez presque quotidiennement, vous remarquerez probablement une amélioration au bout de quelques semaines.

DÉBUT

Installez-vous dans un endroit calme et confortable dans lequel vous ne serez pas interrompu. Vous pouvez soit vous assoir, soit vous allonger. Commencez par vous concentrer sur votre respiration. Essayez d'avoir un rythme lent et confortable. Vous pouvez utiliser la technique de respiration ci-dessus. Faites cela pendant quelques minutes pour vous préparer à l'exercice de relaxation musculaire.

MILIEU

Essayez de tendre chaque groupe musculaire pendant environ cinq secondes. Ne forcez pas trop. Concentrez-vous sur les sensations que cela vous procure. Ensuite, détendez vos muscles pendant la même durée, et encore une fois, concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Passez ensuite au groupe musculaire suivant. Essayez de vous rappeler de toujours respirer calmement et de manière régulière.

Voici quelques suggestions de groupes musculaires à travailler :

- Jambes — Pointez vos orteils et tendez vos muscles comme si vous essayiez de vous lever.
- Estomac — Tendez les muscles de votre estomac.
- Bras — Serrez vos poings et tendez vos muscles comme si vous essayiez de soulever un poids.
- Épaules — Haussez les épaules et levez-les vers vos oreilles.
- Visage — Froncez les sourcils, fermez et plissez vos yeux et plissez votre nez. Serrez la mâchoire.

FIN

Il peut être utile de passer quelques minutes allongé calmement. Essayez de remarquer si vous ressentez une tension dans votre corps et essayez de la détendre. Sinon, laissez simplement votre tension exister. Si votre esprit vagabonde, essayez de vous reconcentrer sur votre respiration.

Enfin, comptez silencieusement et lentement : 5- 4- 3- 2- 1- 0, et sortez de ce moment de détente à votre rythme. Essayez d'utiliser cette sensation de détente dans tout ce que vous allez faire ensuite.

Distraction

La distraction est une bonne technique pour chasser l'anxiété et le stress lorsqu'ils se font trop présents et pesants. Cela peut également vous permettre de réfléchir à la situation à tête reposée. Cette méthode est également utile lorsque l'on n'a pas l'espace ou le temps d'utiliser une approche plus proactive, comme la relaxation.

La distraction consiste simplement à essayer de détourner son esprit des symptômes ou des pensées inconfortables en se concentrant sur autre chose. C'est souvent très efficace pour chasser l'anxiété. Il est important de se rappeler que les symptômes de l'anxiété ne sont ni nocifs ni dangereux. Même si vous n'utilisiez pas de techniques de distraction ou de relaxation, rien de grave ne va se passer.

Voici quelques suggestions pour vous changer les idées lorsque vous ressentez de l'anxiété :

- Essayez d'apprécier les petites choses de la vie.
- Comptez à l'envers à partir de 1000, par bonds de 7.
- Concentrez-vous sur votre respiration, c'est-à-dire sur ce que vous ressentez en inspirant et en expirant.
- Comptez des objets commençant par une lettre en particulier.
- Imaginez-vous dans un endroit agréable, sécuritaire et confortable (p. ex., à la plage).
- Écoutez de la musique que vous aimez. Essayez de reconnaitre les différents instruments et sons que vous entendez.

Comme pour tout exercice de relaxation, il peut s'écouler quelques minutes avant que vous ne commenciez à en ressentir les effets.

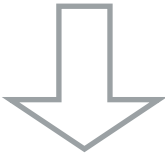
Réduire l'évitement

Les gens ont souvent pour habitude d'éviter les situations difficiles, mais cette stratégie peut en fait aggraver le problème. Plus on évite quelque chose, plus on en a peur. En évitant certaines situations, on s'empêche de se prouver que l'on peut les régler. Notre anxiété augmente donc et notre confiance en nous baisse.

Prenez l'exemple ci-dessous :

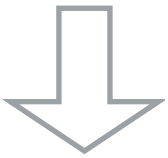
Une personne a tendance à avoir peur du jugement négatif des autres

RÉACTION



- *Cette personne pourrait éviter les sorties au cas où certaines personnes présentes ne l'aiment pas ou la ridiculisent (soirées avec des collègues, fêtes, restaurants, loisirs).*
- *Elle pourrait éviter de prendre la parole devant un groupe et préférer se taire, quitte à ne pas être réellement elle-même.*
- *Elle pourrait aussi éviter toute situation impliquant une notion de performance, comme faire un discours ou présenter un travail, par peur du jugement.*

RÉSULTAT



En évitant toutes ces situations connexes, ces personnes n'ont en fait jamais l'occasion de s'entrainer ou de prouver qu'elles peuvent bien faire.

On constate aisément que l'évitement peut avoir un impact négatif sur la vie des gens quand ces derniers commencent à éviter de plus en plus de situations. Si, au contraire, on affronte les situations difficiles, on renforce notre confiance en nous et on diminue notre anxiété.

Faites la liste des choses que vous évitez

Faites la liste des situations que vous essayez souvent d'éviter.

Par exemple :

Situations que j'évite	Niveau d'anxiété prévu
Sortir avec des collègues de bureau	
Prendre la parole devant de petits groupes	
Aller à une fête avec des amis	
Parler devant un grand groupe d'amis	
Sortir au restaurant avec des amis	
Proposer de nouvelles idées à mon patron	
Suivre un cours de yoga	
Faire des présentations au travail	

Classez ces situations

Classez votre liste par ordre de difficulté. De l'activité la moins anxiogène à la plus anxiogène sur une échelle de 0 à 100. 0 = pas d'anxiété et 100 = anxiété extrême. Voir l'exemple ci-bas.

Une fois que c'est fait, essayez d'organiser les différentes situations en les classant de celle qui entraine le moins d'anxiété à celle qui en provoque le plus.

Situations que j'évite	Niveau d'anxiété prévu
Sortir avec des collègues de bureau	60
Prendre la parole devant de petits groupes	50
Aller à une fête avec des amis	55
Parler devant un grand groupe d'amis	70
Sortir au restaurant avec des amis	50
Proposer de nouvelles idées à mon patron	65
Suivre un cours de yoga	70
Faire des présentations au travail	90

Affrontez la situation causant le moins d'anxiété

Essayez d'affronter la situation tout en bas de votre liste, c'est-à-dire celle qui vous cause le moins d'anxiété. Vous constaterez probablement que, bien que votre anxiété puisse initialement augmenter, elle diminuera si vous affrontez la situation assez longtemps. Essayez de vous accrocher jusqu'à ce que votre anxiété ait diminué au moins de moitié.

Recommencez

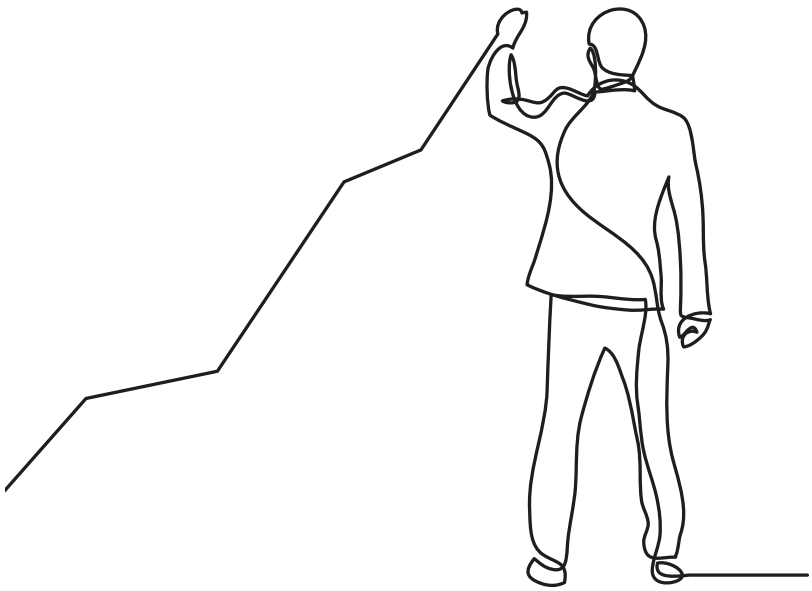
Répétez l'opération le plus souvent possible (tous les jours si vous pouvez). Essayez de ne pas trop espacer les confrontations. En effet, plus vous affrontez quelque chose, plus votre peur va diminuer. Vous devriez remarquer que votre anxiété diminue de plus en plus à chaque fois. Vous constaterez peut-être même que votre anxiété a disparu.

Passez à la suite

Une fois que vous serez à l'aise avec une situation autrefois anxiogène, essayez de passer à la situation suivante dans votre liste. En parcourant votre liste, vous commencerez à vous sentir anxieux dans de moins en moins de situations. Vous devriez constater que votre confiance augmente à mesure que vous passez à la situation suivante et que les situations classées comme étant les plus critiques vous semblent plus gérables.

Choses à prendre en compte :

- N'ayez pas peur des symptômes de l'anxiété. L'anxiété est une réaction saine et naturelle qui n'est pas dangereuse.
- Essayez de ne pas fuir les situations qui vous font peur. Restez et votre anxiété va finir par diminuer.
- Votre anxiété va diminuer à chaque fois que vous affronterez une situation qui vous angoisse. Essayez d'affronter vos peurs au maximum.
- Essayez d'affronter vos pensées inutiles lorsque vous ressentez de la peur.
- Essayez de réfléchir aux autres situations que vous évitez à cause de l'anxiété qu'elles entrainent et essayez graduellement de ne plus éviter ces situations.
- Il se peut que les choses ne se passent pas forcément comme prévu lorsque vous décidez d'affronter une situation dans votre liste. N'abandonnez pas, et persévérez jusqu'à ce que vous trouviez ça plus facile.
- Si quelque chose dans votre liste vous semble trop difficile, essayez de voir si vous ne pouvez pas décortiquer la situation en une ou deux étapes. Cela vous permettra de gagner en confiance avant d'affronter le problème.



Mot de la fin

Nous espérons que vous avez trouvé une certaine utilité aux idées présentées dans ce guide. Vous pouvez continuer à utiliser les techniques que vous avez trouvées utiles et elles devraient continuer à fonctionner. Si certaines idées ne vous semblent pas forcément pertinentes au premier abord, il faut peut-être simplement que vous vous accrochiez un peu, pendant quelques semaines par exemple, pour leur donner une chance de fonctionner. Si toutefois vous trouvez que votre situation reste inchangée ou si vous avez trouvé ce guide inutile, parlez-en à votre médecin de famille qui pourra vous proposer d'autres options.

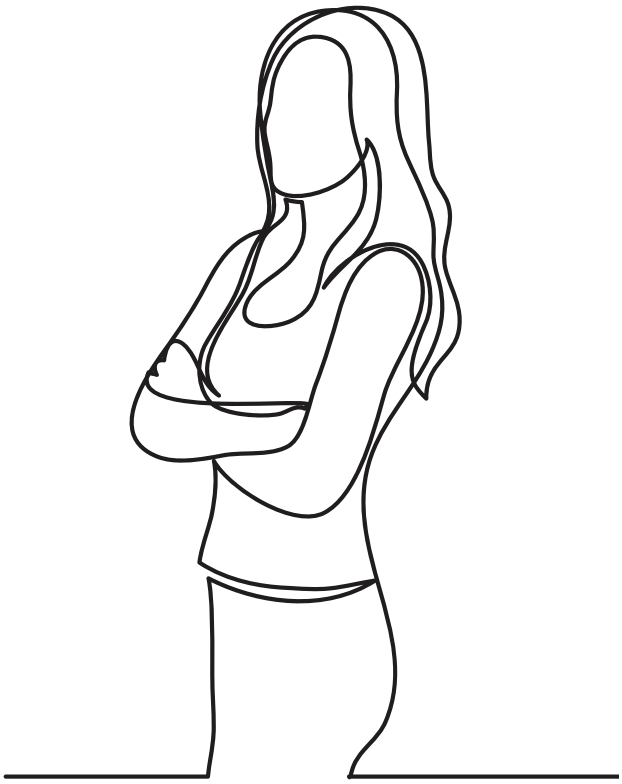
Informations et ressources supplémentaires

Pour plus d'informations et de ressources, rendez-vous sur le site Web de Moodjuice (en anglais uniquement) : http://www.moodjuice.scot.nhs.uk

Moodjuice est un site Web conçu pour offrir de l'information et des conseils à ceux qui éprouvent des pensées, des sentiments et des comportements anxiogènes. Grâce à ce site, vous pourrez passer en revue divers aspects de votre vie susceptibles de vous causer de l'anxiété et trouver de l'information pour vous aider. Vous y trouverez également une liste d'organismes, de ressources et de services pouvant vous aider. Ce guide d'autoassistance fait partie d'une série disponible sur Moodjuice, que vous pouvez également imprimer.

Autres titres disponibles :

- Colère
- Anxiété
- Affirmation de soi
- Deuil
- Douleur chronique
- Dépression
- Obsessions et compulsions
- Panique
- Phobies
- Stress posttraumatique
- Troubles du sommeil
- Timidité et phobie sociale



Conception, création et gestion de Moodjuice

La création, la conception et la gestion du projet et du site de Moodjuice ont été réalisées par Chris Wright (concepteur Web et gestionnaire de projet).

Guides pratiques de Moodjuice

Les guides pratiques disponibles sur le site Web ont été rédigés par James Clark (associé clinique en psychologie appliquée) et James Hardie (associé clinique en psychologie appliquée).

Financement de Moodjuice

Moodjuice était initialement financé par Choose Life et Falkirk. Il reçoit maintenant du financement du Service Information Directory (NHS Forth Valley), de la NHS Dumfries & Galloway, et de la NHS Tayside.

Développé par :

Moodjuice a été développé par le département de psychologie clinique pour adultes de la NHS Forth Valley

Développé en partenariat avec :

Le site de Moodjuice a été développé avec l'aide et le soutien de la NHS Forth Valley, du Falkirk Council, de la FDAMH, de Choose Life, de Liaison Psychiatry et de bien d'autres.

Remerciements spéciaux :

Ruth Salter (psychologue clinicienne), Ian McBean (coordonnateur Choose Life), Neil Rothwell (psychologue clinicien), Alisdair Gormly (psychologue clinicien), Laura Mackay (administratrice Moodjuice), Kirsty et Ali.

ContentTeam@nhs24.scot.nhs.uk