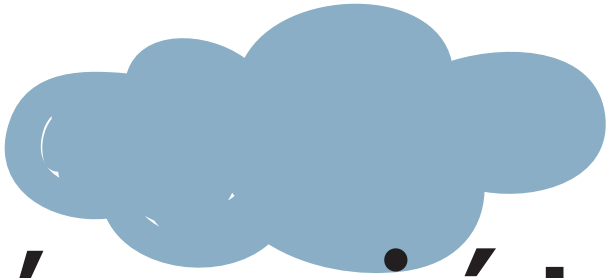
AMÉLIE SEIDAH Ph. D. ISABELLE GENINET Ph. D.



L'anxiété apprivoisée

transformer son stress en ressource positive

TRÉCARRÉ

SOMMAIRE

Avant-propos 11

Chapitre 1 COMPRENDRE NOTRE MÉCANIQUE INTERNE 17
Chapitre 2 ET SI NOUS CESSIONS DE NOUS BATTRE AVEC L'ANXIÉTÉ ? 37
Chapitre 3 CES PENSÉES QUI NOUS FONT SOUFFRIR 51
Chapitre 4 MIEUX VIVRE L'INCERTITUDE AU QUOTIDIEN 67
Chapitre 5 SE PARLER AVEC COMPASSION 89
Chapitre 6 MISER SUR SES VALEURS ET SES FORCES 107

Épilogue 137
Remerciements 147
Bibliographie 149

AVANT-PROPOS

« J'accepte la grande aventure d'être moi. »
Simone de Beauvoir

Soyons honnêtes : qui aime se sentir vulnérable ? Qui est vraiment à l'aise de naviguer dans ses zones de fragilité ? Combien de fois nous surprenons-nous à dire « J'aimerais tellement être plus...

... calme, confiant, solide, fonceur » ? D'autres qualificatifs vous viennent peut-être en tête. En effet, pour plusieurs d'entre nous, la comparaison aux autres se fait automatiquement : « Pourquoi ne suis-je pas davantage comme elle, ou comme lui ? » Sans trop nous en rendre compte, nous posons régulièrement un regard critique sur notre personne : « Il faudrait bien que je change cet aspect de moi. » Pas vrai ?

Et si nous apprenions à nous donner la liberté d'exprimer notre propre couleur, au lieu de chercher à être autres que la personne que nous sommes véritablement ? Se donner réellement la permission d'être soi-même, avec ses qualités et ses forces, mais également avec ses vulnérabilités ? Cela vous paraît utopique ? Intéressant en soi, mais difficilement applicable ? Ces propos vous font-ils réagir ?

En effet, pour certains d'entre nous, des mots tels que « accepter » et « vulnérabilité » ont déjà une connotation négative, alors quand ils sont combinés ces personnes disent : « Accepter sa vulnérabilité ? Ah, ça, non merci ! » Cette réticence est tout à fait compréhensible. Il n'y a rien de plus douloureux que de se sentir fragile, envahi par les doutes, avec l'impression de ne contrôler ni son corps ni sa tête. L'anxiété est une

émotion qui nous emmène dans de telles zones de vulnérabilité. Lorsqu'elle nous happe, le désir de fuir ou de combattre l'inconfort s'active automatiquement. Notre système de défense inné veut alors à tout prix reprendre le contrôle de la situation, de nos sensations, pensées et actions. D'ailleurs, si vous avez ce livre entre les mains, c'est probablement parce que vous en avez assez de sentir l'anxiété s'emparer de vous et vous emprisonner dans la peur. Vous souhaitez, à juste titre, maîtriser votre anxiété. Vivre quotidiennement avec des sensations de fébrilité et des pensées douloureuses est terriblement désagréable, et cela peut parfois aller jusqu'à nous empoisonner la vie. Qui ne voudrait pas s'en débarrasser ? Or, paradoxalement, c'est en acceptant la présence de l'anxiété, dans notre corps et notre tête, que nous parvenons à graduellement nous défaire de son emprise. En d'autres mots, une forme de *cohabitation* sera inévitable dans la saine gestion de cette anxiété.

Lorsque l'anxiété nous happe, le désir de fuir ou de combattre l'inconfort s'active automatiquement.

« Ces psychologues sont-elles en train de me dire que je devrai accepter mon anxiété ? Pas certain d'être d'accord avec cette idée ! » Une pensée de ce genre vous traversera peut-être l'esprit ; il s'agit d'ailleurs d'un point très pertinent que nous aborderons et nuancerons tout au long de cet ouvrage. Or est-ce possible de se sentir moins envahi par son anxiété ? Certainement. Peut-on reprendre le « contrôle » sur sa vie sans que l'anxiété dicte ses choix et ses actions ? Absolument. Ce livre vous aidera-t-il en ce sens ? C'est ce que nous souhaitons profondément. Allez-vous pouvoir enfin vous libérer de vos doutes et incertitudes, pour ne plus être happé par des moments d'anxiété ? Pas tout à fait... Et il y a une raison à cela. Malgré la souffrance qu'elle peut susciter, l'anxiété demeure une émotion normale, utile et fonctionnelle dans certains contextes. Seriez-vous surpris

si nous vous disions que vous pouvez grandir grâce à la présence de votre anxiété ? Que votre nature anxieuse pourrait également avoir de bons côtés, vous permettre de cerner ce qui est important pour vous, et ainsi mieux orienter vos décisions ? C'est aussi pour redonner ses lettres de noblesse à cette émotion que nous avons écrit ce livre.

Nous sommes deux collègues psychologues spécialisées dans l'évaluation et le traitement des troubles anxieux. Dans nos pratiques cliniques respectives, notre constat est le même : malgré les avancées en neurosciences, l'accès à de nombreux ouvrages en psychologie et la panoplie de recommandations transmises sur la gestion de l'anxiété, celle-ci demeure bien présente dans le quotidien des gens. Qui plus est, nous observons qu'elle semble toucher de plus en plus de personnes, notamment des jeunes. Et les motifs de consultation rapportés vont sensiblement dans le même sens : se débarrasser de cette anxiété ! En cette ère de performance, où prendre son temps est souvent perçu comme perdre son temps, où les médias sociaux alimentent en plus la culture du paraître et l'illusion du parfait bonheur, il n'est pas surprenant que de nombreuses personnes ressentent de la pression, allant jusqu'à consulter pour mieux « performer » dans la gestion de leur anxiété !

Comme psys, avec notre clientèle, nous sommes continuellement témoins de croyances erronées et de mythes véhiculés en ce qui a trait à l'anxiété. Alors non, cet ouvrage ne visera pas à vous aider à mieux « performer » dans la gestion de votre anxiété ; nous ferions fausse route ! Nous souhaitons plutôt humaniser l'anxiété, la démystifier, vous présenter des stratégies concrètes pour mieux composer avec elle… et ainsi éviter de trop prendre de « mauvais plis » qui alimentent l'inconfort émotionnel. Au lieu de

Nous vous encouragerons à demeurer ouvert et curieux face à ce que vous ressentez et pensez.

chercher à enrayer l'anxiété de votre vie, nous vous inviterons, au fil des chapitres, à la percevoir comme un élément à apprivoiser. Après tout, nos sensations de fébrilité nous indiquent qu'il y a peut-être matière à exploration, que quelque chose nous tracasse ou nous dérange ! Nous vous encouragerons à demeurer ouvert et curieux face à ce que vous ressentez et pensez.

APPRIVOISER SON ANXIÉTÉ : RIEN À PERDRE, TOUT À GAGNER

Il existe déjà de nombreux ouvrages portant sur la gestion de l'anxiété, en quoi celui-ci sera-t-il différent ? Voilà une question que nous nous sommes posée à maintes reprises avant d'entreprendre l'écriture de ce livre. Premièrement, s'il est vrai qu'il existe plusieurs livres sur ce sujet, peu d'entre eux offrent des stratégies d'intervention spécifiques et issues de données probantes en psychologie. Deuxièmement, nous observons que la majorité de ces livres grand public utilisent des termes tels que « se libérer, guérir, vaincre, éliminer, surmonter » ou encore « contrôler » lorsqu'ils abordent le traitement de l'anxiété, contribuant indirectement à cette idée que l'anxiété est négative et qu'il est possible, voire souhaitable, de bannir cette émotion de notre vie. D'ailleurs, faut-il nécessairement la « traiter » ? Nous désirons au contraire remplacer la perception négative que nous avons de l'anxiété par une idée plus juste et nuancée de son utilité. De plus, nous savons très bien que parfois, malgré tous nos efforts, toutes nos tentatives et notre bonne volonté, la peur ne nous quitte pas. Que faire dans de tels cas ? Déployer davantage d'énergie pour essayer de l'enrayer ? Ou… accepter l'idée qu'il faudra parfois avancer AVEC la peur au ventre ?

À l'aide de stratégies d'intervention spécifiques et issues de données probantes en psychologie, nous pouvons apprendre à apprivoiser notre anxiété. Cette dernière est loin d'être une condamnation. Elle peut nous écraser, nous paralyser par moments, mais elle peut aussi nous informer, nous propulser. Telle est la prémisse de ce livre. Nous aimerions

vous accompagner pas à pas dans cette direction, en vous invitant à sortir graduellement de votre zone de confort, à prendre parfois des risques. Nous savons que ce chemin sera jonché d'embûches, de doutes, d'incertitudes et de périodes de grande vulnérabilité. C'est normal. Patience et indulgence envers soi seront de mise. C'est un peu comme commencer une nouvelle activité physique ou apprendre un instrument de musique. Plus on s'exerce, meilleur on devient. Allez-y tout de même à votre rythme. Nous souhaitons vous outiller, certes, mais nous ne vous présenterons pas les stratégies comme autant de recettes de cuisine. D'ailleurs, il est fort probable que certaines stratégies vous parleront davantage que d'autres. Ne perdez pas de vue votre liberté de choisir et d'adapter vos actions selon ce qui fonctionne pour vous. Nous savons que cela représente souvent un défi pour les gens anxieux, qui se sentent sécurisés par des modes d'emploi et des marches à suivre. Or les techniques miracles et universelles n'existent pas… Nous le saurions si c'était le cas !

Elle peut nous écraser, nous paralyser par moments, mais elle peut aussi nous informer, nous propulser.

Tout au long de ce livre, nous espérons démystifier l'anxiété, en vous incitant à l'apprivoiser avec ouverture et curiosité, afin d'éprouver un plus grand sentiment de liberté. Car oui, anxiété et liberté peuvent se présenter simultanément. Nous ne ferions pas notre travail avec autant de fierté si notre pratique clinique ne nous permettait pas de faire régulièrement ce constat. Vous verrez, avec de la pratique et une meilleure connaissance de vous (et de votre anxiété), il vous sera possible de faire des choix en fonction de ce qui vous est cher, plutôt que de vous laisser guider par la peur ou l'angoisse. N'ayez crainte : bien que vos manifestations d'anxiété puissent toujours survenir, au final,

c'est vous qui détenez le dernier mot sur la direction que vous souhaitez prendre.

Si vous souffrez de symptômes anxieux légers à modérés, ou si un professionnel de la santé vous a fait un diagnostic d'un trouble anxieux plus spécifique, ce livre s'adresse à vous. Nous vous invitons à voir dans cette lecture, ainsi que dans les exercices proposés, une aventure, avec les hauts et les bas propres à celle-ci. Nous vous remercions de votre confiance. C'est un privilège pour nous de vous accompagner dans cette démarche qui, nous le souhaitons de tout cœur, vous mènera vers une meilleure qualité de vie.

Amélie Seidah et Isabelle Geninet
Psychologues

Chapitre 1

COMPRENDRE NOTRE MÉCANIQUE INTERNE

Assise devant son écran d'ordinateur, Marianne ressent un soudain malaise. Elle a la gorge nouée et éprouve une sensation d'oppression à la poitrine, lui donnant l'impression de manquer d'air. Elle se sent de plus en plus fébrile, comme si tout son corps vibrait de l'intérieur. Une bouffée de chaleur l'envahit... Que se passe-t-il ? Pourtant, elle se sentait bien et concentrée à la tâche quelques instants auparavant ! La voilà maintenant figée à son bureau, se demandant ce qui lui arrive...

Un air de déjà-vu ? Comme Marianne, vous est-il déjà arrivé de vous sentir happé par une vague émotionnelle sans signes avant-coureurs ? D'éprouver des sensations physiques incommodantes ou un malaise interne diffus sans pouvoir en identifier la cause ? Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul à vivre ce type d'expérience. Notre inconfort émotionnel se présente souvent de façon inattendue ou ambiguë, tout comme lorsqu'un témoin lumineux rouge apparaît sur le tableau de bord de notre voiture. Ce dernier nous indique que quelque chose cloche, mais ne nous précise pas la source du problème. Il faudra prendre le temps de consulter le mode d'emploi ou de soulever le capot afin de déterminer la nature du problème mécanique.

Dans le même ordre d'idées, nous possédons tous une mécanique *psychologique* interne qui fonctionne la plupart du temps à notre insu. En général, le premier élément qui attire

notre attention est l'inconfort somatique (relatif au corps) ressenti, c'est-à-dire nos sensations physiques désagréables. Ce sont *nos* témoins lumineux. Si ces sensations s'avèrent inoffensives, elles nous signalent tout de même que quelque chose nous tracasse. À titre d'exemple, des palpitations ou une oppression thoracique peuvent signifier que nous sommes effrayés, alors qu'une boule dans la gorge peut être un indice de tristesse.

D'ailleurs, nos sensations physiques se présentent rarement seules. Elles sont la plupart du temps accompagnées d'émotions, de pensées et de comportements. Telle est la constitution de notre mécanique interne. Bien entendu, ces autres composantes passent souvent inaperçues. Comme elles se déclenchent à la vitesse grand V dans notre corps, de manière quasi automatisée, nous avons l'impression que notre malaise se résume à un lot de sensations désagréables. Nous traduisons notre état par un « Je ne me sens pas bien » général. Aucune pensée ne semble nous avoir traversé l'esprit. Dans ce contexte, nous ne nous attardons pas vraiment non plus à notre façon d'agir, soit tous les petits gestes ou actions que nous faisons en réaction à ces sensations incommodantes. En d'autres mots, la situation est plus complexe qu'elle n'y paraît a priori. Un travail d'exploration sera requis pour bien démêler chacune des composantes de notre mécanique psychologique.

D'ailleurs, nos sensations physiques se présentent rarement seules.

Vous vous demandez peut-être : « Cette analyse est-elle vraiment nécessaire ? Pourquoi consacrer du temps à démêler notre mécanique interne ? » Ce sont des questions fort pertinentes ! D'entrée de jeu, nous attirons votre attention sur la distinction entre l'analyse et la suranalyse des composantes de sa mécanique interne. Si l'*analyse* se veut un temps d'arrêt pour observer et nommer ce qui se passe à l'intérieur de soi,

la *suranalyse* de ses inconforts ne sera quant à elle d'aucune utilité, et risque même de devenir un facteur d'exacerbation de son malaise interne. Prenez garde de ne pas tomber dans le piège de vouloir comprendre à tout prix ce qui vous arrive, ou de croire que ce ne sera qu'à partir de ce moment que vous pourrez vous sentir mieux. « Il faut que je comprenne ce qui se passe, sinon je vais continuer à me sentir mal ! » est une croyance tenace qui peut parfois amplifier l'inconfort émotionnel. Or nous vivons régulièrement des situations où des points d'interrogation et une part d'incertitude persistent. Ne serait-il pas plutôt judicieux de mettre notre énergie à composer avec la situation qui nous dérange plutôt que d'essayer en vain de tout comprendre ? Dans cet esprit, l'exercice d'exploration de sa mécanique interne se veut d'abord et avant tout une occasion d'observation, et non pas de suranalyse.

Dans un premier temps, nous vous encourageons à prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de vous, à observer tout simplement, sans jugement. Observer, c'est déjà un premier pas. Un pas qui vous permettra d'avoir le recul nécessaire pour mieux comprendre ce que vous ressentez. Ainsi, vous serez en meilleure position pour ensuite *choisir* les comportements à adopter. N'est-il pas souhaitable de choisir librement nos actions plutôt que de laisser l'anxiété dicter notre façon d'agir ?

Observer, c'est déjà un premier pas.

LES COMPOSANTES DE NOTRE MÉCANIQUE INTERNE

Prenons maintenant le temps de décrire chacune des composantes de notre mécanique interne. Par la suite, nous examinerons comment elles sont liées entre elles.

1. Nos sensations physiques

Les sensations physiques, c'est ce que l'on ressent dans son corps. Comme nous l'avons dit, ces manifestations sont les

témoins lumineux, le système d'alerte qui s'allume à l'intérieur de soi. Des exemples ? Se sentir fébrile et agité sans que cela paraisse forcément, ressentir une pression au thorax, respirer plus rapidement, avoir des palpitations, être envahi par une chaleur ou des frissons, avoir une boule dans la gorge, des tensions musculaires, des maux de tête, des maux de ventre et des symptômes gastro-intestinaux, des tremblements, des étourdissements, etc. Bref, nous pouvons éprouver toute une panoplie d'inconforts somatiques et la liste pourrait s'allonger !

Heureusement, nous ne ressentons pas toutes ces sensations en même temps. Peut-être avez-vous remarqué la présence de certaines manifestations somatiques dernièrement ? Est-ce souvent les mêmes qui reviennent ? Peut-être avez-vous vos propres indices, soit des sensations qui n'ont pas été citées plus haut ? Nous vous invitons à déposer ce livre quelques instants et à réfléchir à vos manifestations physiques, celles qui surviennent de manière récurrente dans votre quotidien. Notez-les, si nécessaire. Nous le répéterons régulièrement au fil des chapitres : observer est la première étape clé !

Une fois que vous les aurez identifiées, vous vous demanderez peut-être quoi faire avec ces sensations physiques désagréables. Malheureusement, il n'existe aucun moyen connu à ce jour pour les éliminer ou encore pour empêcher leur apparition. Ainsi, mieux vaut renoncer à une stratégie miracle permettant d'enrayer les moments de souffrance. En dépit des nombreuses avancées scientifiques et technologiques, la mise au point d'un interrupteur « on/off » pour en finir avec les symptômes physiques de l'anxiété n'a toujours pas vu le jour... Alors, quelle attitude adopter ? « Tout ce à quoi l'on résiste persiste... et tout ce que l'on embrasse s'efface », disait le célèbre psychiatre Carl Jung. Dans cet esprit, nous le redirons : il faut prendre conscience de vos propres sensations physiques, les observer sans résistance ni jugement. Vous pouvez vous exercer au cours des prochains jours à l'aide de la grille qui suit.

Exercice 1 – Grille d'auto-observation de ses sensations physiques

Arrêtez-vous à trois moments précis dans votre journée (idéalement assez espacés dans le temps) pour observer ce qui se passe à l'intérieur de vous. Si vous détectez une sensation physique, notez-la tout simplement. Si, au contraire, vous ne ressentez rien de particulier à ce moment, n'inscrivez qu'un trait. Voici un exemple.

Date	Trois moments par jour	Sensation(s) physique(s) observée(s)
25 février	7 h 00 13 h 00 19 h 00	Palpitations, fébrilité — Tensions musculaires au cou et aux épaules

2. Nos émotions

Si nos sensations physiques sont assez faciles à observer et à décrire, nos émotions, quant à elles, nous donnent plus de fil à retordre. Lorsque nous nous sentons happé par une vague émotionnelle, il est souvent difficile de mettre le doigt sur l'émotion particulière qui nous touche. Il n'est pas rare que nous soyons envahis par plusieurs émotions simultanément, ce qui rend leur identification encore plus difficile. La colère peut masquer la tristesse, la peur peut cohabiter avec la frustration, etc. Trouver le mot à mettre sur ce que l'on ressent n'atténuera pas complètement l'inconfort émotionnel éprouvé, mais rendra l'expérience moins désagréable, moins confuse.

Afin de vous aider à nommer votre ressenti émotionnel, nous vous proposons dans le tableau 1 quelques définitions d'émotions. Exercez-vous à repérer celles qui vous « happent » le plus fréquemment !

Tableau 1 – Liste d'émotions fréquemment ressenties

Émotion ressentie	Définition
Peur	Réagir à la perception d'un danger, évoquée par une menace réelle et immédiate dans son environnement.
Anxiété	Anticiper une menace potentielle, envisager le pire dans une situation incertaine ou hypothétique.
Tristesse	Réagir à une perte, être privé de quelque chose d'important à ses yeux.
Déception	Espérer quelque chose qui ne se réalise pas.

Découragement	Se sentir incapable de réussir quelque chose, avoir l'impression d'être devant une montagne à surmonter.
Colère	Constater que quelque chose fait obstacle à son désir ou à sa satisfaction ; réagir intensément à la source de cette frustration.
Frustration	Avoir à supporter une situation sans l'avoir mérité, se montrer passif par rapport à ses besoins, faire porter aux autres la responsabilité de sa satisfaction.
Culpabilité	Réaliser ou croire que l'on a commis un acte contraire à une valeur importante pour soi ; implique une évaluation négative d'un *comportement particulier*.
Honte	Ressentir une émotion douloureuse liée à une profonde conviction d'être imparfait, menant à un désir de fuir, de disparaître, loin du regard d'autrui ; implique une évaluation négative de sa *propre personne*.
Humiliation	Avoir l'impression que son image a été entachée aux yeux des autres, être blessé dans son ego.
Ennui	S'occuper à quelque chose qui ne répond à aucun intérêt ou besoin actuel pour soi ; tendance à attendre que le temps passe ou à le « meubler » pour le ressentir moins clairement.

L'objectif ici n'est pas d'identifier avec une certitude absolue l'émotion ressentie, mais plutôt de tenter de démêler ce qui se passe à l'intérieur de soi. « Je me sens triste », « Je suis déçue de… », « Je suis fâché contre… », « Je me sens anxieux ». Ce tableau sert de guide ou de point de départ pour nommer ce que vous ressentez, voilà tout. Veillez à ne pas tomber dans le piège de vouloir offrir LA bonne réponse. L'idée est simplement de développer l'habileté à nommer ce que l'on ressent, permettant de ce fait l'amorce d'un soulagement émotionnel. D'ailleurs, c'est la recherche en neurosciences qui le dit !

Puisque ce livre traite principalement de l'anxiété, nous prendrons le temps de décrire trois phénomènes distincts qui

Capsule neurosciences !

Lorsque nous sommes happé par une émotion, une zone dans notre cerveau appelée *amygdale* s'active – c'est pour cette raison que l'amygdale est considérée comme le siège des émotions. S'enclenche une réaction physiologique quasi instantanée. L'action de s'arrêter pour mettre des mots sur notre ressenti émotionnel a pour effet d'activer le cortex préfrontal du cerveau, le siège du raisonnement. Cette activation vient pour sa part freiner l'activité de l'amygdale et provoquer, du même coup, une légère diminution de notre réaction physiologique. En d'autres termes, nommer ce qu'on ressent non seulement permet de clarifier ce que l'on vit, mais procure également un certain soulagement interne physiologique. L'émotion ne disparaîtra pas, mais elle pourra s'atténuer légèrement.

sont souvent confondus : le stress, la peur et l'anxiété. Bien que nous utilisions parfois ces termes de façon interchangeable, les données de recherche tendent à distinguer ces trois phénomènes. Contrairement à la peur et à l'anxiété, le *stress* n'est pas une émotion comme telle, mais plutôt une réponse physiologique de l'organisme à un danger perçu. La *peur*, quant à elle, est déclenchée lorsque nous percevons un danger immédiat dans notre environnement. Prenons l'exemple d'une personne qui a peur des chiens. Si, en se promenant, elle croise un chien sur le trottoir, la vue de l'animal suscitera rapidement une émotion de peur. Cette perception de danger déclenchera dans son cerveau une réponse de stress, indiquant au système nerveux de préparer l'organisme à fuir ou à combattre le danger. Si, le lendemain, cette personne se met à anticiper de croiser un chien, de se faire attaquer ou mordre, avant même de sortir se promener à nouveau, elle se verra envahie par l'*anxiété*. Le terme « anticipation » est important ici, car dans le cas de l'anxiété la menace est projetée, alors que dans la peur la menace est immédiate.

Vous avez peut-être constaté que le tableau ci-dessus ne présente que des émotions considérées comme désagréables. Nous avons fait ce choix, car ce sont généralement ces émotions qui attirent notre attention et auxquelles nous cherchons un soulagement. Or elles ne sont pas négatives ou problématiques pour autant. Elles ont leur raison d'être, tout comme la joie, la fierté et la sérénité. Bien entendu, certaines émotions seront plus utiles que d'autres. Par exemple, la peur est une émotion fonctionnelle, voire indispensable dans certains cas, puisqu'elle nous signale un danger potentiel. À son tour, la culpabilité peut être

Par exemple, la peur est une émotion fonctionnelle, voire indispensable dans certains cas, puisqu'elle nous signale un danger potentiel.

saine si elle nous fait prendre conscience que nous avons agi d'une manière allant à l'encontre de nos valeurs, nous permettant ainsi de poser une action réparatrice.

Par ailleurs, avez-vous également remarqué que nous prêtons rarement attention aux émotions dites agréables ? Force est de constater que le voyant lumineux de ce type d'émotion s'active beaucoup moins souvent. Notre mécanique interne est ainsi drôlement conçue ! En effet, la dernière fois que vous vous êtes senti calme, joyeux ou reconnaissant, avez-vous pris le temps d'en prendre conscience, de ressentir ces émotions, de savourer réellement ce moment ? Comme la plupart d'entre nous, sans doute que non. Nous avons tendance à tenir ces émotions pour acquises, comme si elles allaient de soi. Toutefois, le phénomène naturel et humain de s'attarder surtout aux émotions désagréables renforce justement l'idée que celles-ci sont problématiques, que nous ne devrions pas les ressentir et, par conséquent, qu'elles doivent être bannies pour que nous arrivions à bien fonctionner. Entretenir de telles croyances quant aux émotions n'est pourtant ni aidant ni utile dans la gestion de l'inconfort émotionnel. Nous verrons plus en détail au chapitre suivant qu'il ne sert à rien de combattre ce qui nous fait souffrir.

Avez-vous remarqué aussi que non seulement nous prêtons davantage attention aux émotions désagréables, mais nous concluons d'emblée qu'elles vont persister dans le temps ? Curieux, ce phénomène de perception quant à la durée de nos émotions : les émotions désagréables persisteraient alors que les émotions plus agréables n'auraient qu'une durée temporaire ! Et si nous percevions nos états émotionnels pour ce qu'ils sont réellement : des « états » qui viennent et qui partent, des « moments » ayant un début et une fin ?

Avant de passer à la prochaine composante de notre mécanique interne, nous vous proposons l'exercice qui suit. Nous vous conseillons toutefois de ne remplir cette grille que lorsque vous vous serez exercé pendant quelques jours à identifier vos

sensations physiques à l'exercice 1. Les mêmes consignes s'appliquent ici, avec une étape supplémentaire, celle de nommer ce que vous ressentez comme émotion. N'oubliez pas de vous référer au tableau 1, si nécessaire. Bien qu'il soit tentant de vouloir aller plus vite et sauter certains exercices, nous gagnons parfois du temps à prendre notre temps...

Exercice 2 – Grille d'auto-observation de ses sensations physiques et émotions

Date	Trois moments par jour	Sensation(s) physique(s) observée(s)	Émotion(s) ressentie(s)
25 février	7 h 00 13 h 00 19 h 00	Palpitations, fébrilité — Tensions musculaires au cou et aux épaules	Anxiété Calme Irritation, frustration

À la lumière des informations consignées dans le tableau, vous pourrez observer qu'une journée type est constituée de « moments » et que notre état émotionnel n'est pas un phénomène figé dans le temps.

3. Nos pensées

La troisième composante de notre mécanique psychologique interne renvoie à nos pensées. Vous savez, notre fameux dialogue intérieur ? La « trame sonore » qui joue en toile de fond ou ce vilain petit hamster qui s'acharne à courir frénétiquement sur sa roue et qui envahit notre esprit ? Bien entendu, la manière dont on se parle, le choix de mots que l'on utilise dans sa tête influencent ce que l'on ressent physiquement et émotionnellement. Si j'observe que je me sens découragée, il se peut que la pensée « Je n'y arriverai pas, j'en ai trop ! » me traverse l'esprit. Entretenir des pensées telles que « Pourquoi m'a-t-il dit ça ? Il fait exprès de me narguer ! » risque cette fois de susciter de la colère. En d'autres mots, ce que nous ressentons est intimement lié à ce que nous pensons.

Bien que nous ayons tendance à croire que ce sont des situations spécifiques qui déclenchent nos émotions (« Il m'est arrivé X, donc je ressens Y… »), ces dernières sont souvent précédées de *pensées automatiques*, qui surviennent comme des « flashs » dans notre esprit. Ces pensées sont fugaces et difficiles à capter sur le moment. En général, c'est en ralentissant et en examinant ce que notre tête nous dit que nous prenons réellement conscience de cette composante de notre mécanique interne. Même si nous avons l'impression qu'aucune pensée ne nous a effleuré, ce n'est jamais le cas. Pour l'illustrer, nous vous invitons à déposer ce livre quelques instants. Fermez vos yeux, prenez quelques bonnes respirations profondes et, ensuite, essayez d'observer si des pensées se présentent à vous.

« Qu'est-ce que je vais faire pour souper ce soir ? »

« Ah zut, j'ai oublié de rappeler X. »

« Il faut que je prenne plus de temps avec mes enfants. »

« C'est quoi, cet exercice-là ? Je ne trouve pas de pensée ! »

On ne peut que constater que notre tête est une machine à idées, constamment activée, assaillie par des pensées utiles ou non, agréables ou, au contraire, génératrices d'inconfort émotionnel. Nous verrons plus loin comment composer avec les pensées qui nous font souffrir. Chose certaine, nous exerçons rarement un contrôle sur la survenue de nos pensées. Notre mécanique psychologique est ainsi faite !

4. Nos comportements

Passons enfin à la dernière composante de notre mécanique interne : nos comportements, soit nos actions physiques, nos gestes et nos paroles. Les actions non verbales, telles que lever les yeux au ciel, se ronger les ongles ou bouger sur sa chaise, sont aussi des comportements. Bref, c'est un peu tout ce que l'on *fait*. Notez que la non-action est aussi un comportement ; ne rien faire ou encore se figer devant une situation sont des comportements. À la différence de nos sensations, émotions ou pensées, les comportements sont *observables* de l'extérieur, ce qui rend leur identification plus facile. En effet, si le décodage des émotions et des pensées demande une réflexion plus soutenue, nos actions se révèlent à nous plus spontanément. Pourtant, lors de moments d'inconfort émotionnel, nous faisons souvent des gestes automatiques dont nous ne prenons pas toujours conscience. Pour vous aider à être plus attentif à vos actions et gestes quotidiens, interrogez-vous : si un caméraman me filmait alors que je me sens anxieux et fébrile, par exemple, que me verrait-il faire ? Qu'est-ce que sa caméra capterait comme images ? Me

Pourtant, lors de moments d'inconfort émotionnel, nous faisons souvent des gestes automatiques dont nous ne prenons pas toujours conscience.

verrait-elle immobile devant mon écran d'ordinateur, m'agiter en essayant de régler plusieurs tâches simultanément, lever le ton auprès de mon enfant, soupirer, éviter de rappeler quelqu'un, boire un deuxième verre de vin ? Prenez le temps de bien y réfléchir... Que faites-vous lorsque vous êtes happé par une vague émotionnelle ?

Exercice 3 – Prise de conscience de ses comportements

Nous vous encourageons à mettre par écrit quelques-uns de vos comportements types, un peu comme si vous souhaitiez donner des instructions à l'un de vos proches pour l'aider à mieux vous décoder. « Si tu me vois m'agiter les pattes en dessous de ma chaise, c'est que je commence à devenir impatient. » Ou encore : « Si tu me vois baisser les yeux et prendre quelques grandes respirations, c'est que j'ai peut-être une inquiétude qui vient de se manifester. » Dans le feu roulant de notre quotidien, il est rare que nous prenions le temps de décortiquer nos comportements. Cet exercice vous aidera justement à dresser un portrait individualisé de votre mécanique interne, vous permettant par la suite d'ajuster vos actions, si nécessaire.

Maintenant que nous vous avons présenté chacune des composantes de notre mécanique interne, il est temps de regarder comment elles s'influencent mutuellement.

NOTRE MÉCANIQUE PSYCHOLOGIQUE : DES COMPOSANTES EN CONSTANTE INTERRELATION

Généralement, nous avons tendance à percevoir les composantes de notre mécanique interne de façon indépendante, comme si elles n'étaient pas vraiment liées entre elles. Ainsi, nous ressentons souvent des émotions sans voir les pensées qui y sont associées ; nous agissons d'une certaine manière sans toujours comprendre comment nos émotions ou sensations du moment ont pu influencer ces comportements. Nous ne réalisons pas l'impact de nos croyances ou pensées sur

notre ressenti émotionnel et, conséquemment, à quel point nous avons choisi d'agir. Nous avons tous une sensibilité variable aux différentes composantes de notre mécanique, c'est normal. Certaines personnes sont plus sensibles à leurs émotions ou sensations physiques. D'autres sont de fins observateurs de leurs comportements quotidiens. Enfin, quelques-uns paraissent très (parfois trop ?) connectés à leur discours intérieur. L'élément capté en premier, celui qui attire notre attention, est en quelque sorte la porte d'entrée aux autres composantes de notre mécanique interne… qui elles aussi doivent être mises en lumière.

N'oubliez pas : notre réflexe le plus typique lors de moments d'inconfort émotionnel, c'est de nous arrêter à la *situation* qui nous est arrivée, sans prendre le temps par ailleurs d'explorer de quelle façon notre mécanique a été activée. Le classique « Il est arrivé ceci, donc je me sens comme cela » illustre bien cette tendance. C'est justement ce réflexe que nous proposons de modifier graduellement en vous montrant comment devenir plus sensible aux aspects de votre mécanique interne et à leur interrelation.

Prenons l'exemple suivant. Sylvie a eu un échange difficile avec un collègue de travail durant la journée. Elle arrive chez elle en colère, fébrile et nerveuse. Elle dit à son conjoint : « C'est à cause de Pierre. Il m'a critiquée devant tout le monde à la réunion d'équipe… » Au souper, Sylvie parle peu et renonce à aller à son cours de yoga, prétextant qu'elle est trop fatiguée. La relation directe entre la situation, son émotion et son comportement semble évidente. Mais est-ce vraiment le cas ? Comment explique-t-on les réactions de colère et d'anxiété de Sylvie ? Qu'est-ce qui explique sa façon d'agir ? Y aurait-il une autre composante importante à

Le classique « Il est arrivé ceci, donc je me sens comme cela » illustre bien cette tendance.

considérer ? Les pensées entretenues par Sylvie pourraient-elles être en cause ? Si nous pouvions faire un voyage dans sa tête, quelles pensées capterions-nous ?

« Pour qui il se prend, celui-là ? Il se pense meilleur que tout le monde ! »

« J'ai fait une erreur, je n'étais peut-être pas à la hauteur du projet après tout. »

« Il a miné ma crédibilité, je vais paraître moins compétente aux yeux des autres maintenant. »

« Ça ne donne rien d'aller au yoga, je n'en tirerai aucun bénéfice ce soir. »

Vous remarquerez le rôle intermédiaire des pensées entre la situation et la réaction émotionnelle de Sylvie. En effet, si Sylvie s'était dit « Bon, son point était valable, mais dans les circonstances c'était impossible de faire autrement » ou encore « Il aurait pu me dire les choses plus délicatement, mais c'est vrai qu'il agit comme ça avec tout le monde », elle se serait sans doute sentie différemment. Elle aurait possiblement eu un comportement plus fidèle à ses habitudes, soit celui de parler avec son conjoint et d'aller à son cours de yoga. À cette étape, l'idée n'est ni de juger de la pertinence, de l'utilité ou du réalisme des pensées, ni de condamner nos actions ou non-actions ! Il s'agit simplement d'être attentifs à tous les éléments participatifs à notre inconfort émotionnel et d'observer comment ils s'influencent mutuellement.

L'exemple qui suit illustre une fois de plus la relation entre nos pensées, émotions et comportements. Pour une même situation, des émotions et des comportements forts différents peuvent se présenter, selon l'interprétation faite des circonstances :

Vous invitez une amie à souper à la maison par une froide soirée d'hiver. Il a neigé durant la journée. Après quarante minutes de l'heure convenue, votre amie n'est toujours pas arrivée. Vous n'avez aucun moyen de la joindre, car elle n'a pas de portable. Si la pensée « Mon Dieu, elle a peut-être fait

une sortie de route et elle n'a pas de cellulaire pour appeler du secours » vous traverse l'esprit, vous vous sentirez sans doute anxieux. Si vous entretenez plutôt un discours du genre « C'est une bonne conductrice, elle a sûrement été ralentie par l'état des routes », vous vous sentirez peut-être plus calme. Par ailleurs, si votre tête vous dit quelque chose comme « Ah, celle-là, encore en retard... Elle aurait bien pu partir à l'avance par un temps pareil ! », vous éprouverez fort probablement de la frustration. En d'autres mots : même situation, trois réactions émotionnelles différentes ! Qu'est-ce qui peut expliquer cette différence ? Notre perception des choses et notre façon de traiter l'information qui, elle, nous est propre.

À l'aide du même exemple, regardons maintenant comment les comportements sont interreliés aux pensées et aux émotions. Si vous vous sentez anxieux, vous adopterez des comportements conséquents, tels que rester assis sur votre canapé à fixer la fenêtre et à vous faire du mauvais sang pour votre amie, tenter de joindre un membre de sa famille au téléphone, ou encore replacer nerveusement les couverts sur la table pour la dixième fois... Ces comportements sont en lien direct avec votre façon de percevoir la situation et votre ressenti émotionnel. Si vous éprouvez plutôt de la colère, vous pourriez être porté à faire les cent pas dans la maison, remettre en question l'avenir de votre relation, ou encore pratiquer mentalement la mise au point que vous allez lui faire lorsque votre amie arrivera. Ces deux dernières activités se passent dans votre tête, bien sûr, mais sont aussi des comportements puisqu'ils se manifestent *en réaction* à vos pensées et vos émotions dans cette situation. Finalement, si vous demeurez calme, peut-être allez-vous reprendre la lecture du roman qui vous passionne en l'attendant ou profitez du moment pour payer quelques factures en ligne. En somme, tous ces comportements peuvent sembler anodins à première vue, mais sont directement alignés avec les autres composantes de votre mécanique interne.

Et il y a une bonne nouvelle dans tout cela ! Certes, nous n'avons pas de contrôle sur la survenue des déclencheurs externes. Il y aura toujours des désagréments, pépins, conflits, imprévus ou événements désagréables dans notre vie. Par contre, l'observation et la modification de notre mécanique psychologique peuvent heureusement nous amener à expérimenter les situations avec moins de douleur. Nous verrons dans les chapitres ultérieurs comment nous pouvons « changer » notre mécanique interne. Pour l'instant, l'objectif demeure de reconnaître les éléments de cette mécanique psychologique dans une perspective d'observateur. Pour ce faire, nous vous proposons l'exercice suivant.

Exercice 4 – Pause observation de sa mécanique psychologique

Lors d'un moment d'inconfort émotionnel, essayez de vous arrêter, de ralentir et de prendre conscience des éléments suivants.

1. **Comment je me sens ? Quelle émotion semble le mieux décrire mon expérience du moment ? Est-ce que je perçois des sensations physiques ? Si oui, quelles sont-elles ?**

2. **Quelle est la situation ? Qui, quoi est impliqué ?**

3. **Qu'est-ce que ma tête me dit ? Quelles sont mes pensées face à cette situation ?**

4. **Qu'est-ce que je fais ? Si un caméraman me filmait présentement, que me verrait-il faire ?**

Nous vous recommandons fortement de faire cet exercice par écrit au départ, sur une feuille ou dans un cahier. Allez-y de façon spontanée, en ne vous cassant pas trop la tête. Les premières réponses sont souvent les meilleures. Si vous ne trouvez pas de réponse, inutile d'insister. Vous pourrez reprendre l'exercice avec une autre situation. Il est toujours préférable de faire un exercice d'auto-observation sur le coup. Le fait de vous attarder à la compréhension de votre réaction pourra vous aider à clarifier ce que vous ressentez et peut-être même diminuer légèrement votre inconfort émotionnel. Toutefois, si vous n'y parvenez pas (le contexte ne s'y prête pas toujours), ce n'est pas grave, faites-le après coup. Nous vous encourageons à vous exercer régulièrement, la pratique vous permettra de vous améliorer ! Vous parviendrez à mettre plus facilement le doigt sur vos pensées types, celles qui reviennent constamment, vos réactions émotionnelles caractéristiques, vos comportements ou principaux *patterns* de fonctionnement. Votre mécanique psychologique vous apparaîtra moins mystérieuse, ce qui vous donnera un meilleur recul quant à vos expériences.

« Se connaître est le début de toute sagesse. »
Aristote

NOTRE ANXIÉTÉ PEUT NOUS ÉCRASER, NOUS PARALYSER, MAIS ELLE PEUT AUSSI NOUS INFORMER, NOUS PROPULSER

Avec le stress qui devient omniprésent dans notre société, il faut non pas s'obstiner à combattre l'anxiété, mais plutôt l'accueillir en alliée, affirment Amélie Seidah et Isabelle Geninet. Pour ce faire, elles proposent dans cet ouvrage :

- d'augmenter sa tolérance devant l'incertitude de la vie et d'apprendre à l'accepter ;
- de tenter cet élan affectueux envers soi qui est à la base de l'autocompassion ;
- des exercices et des stratégies concrètes qui aideront à prendre conscience de ses réflexes inutiles et nuisibles face à l'anxiété tout en invitant à les modifier.

Pour les personnes vivant avec des symptômes anxieux légers à modérés, ou ayant été diagnostiquées par un professionnel de la santé comme atteintes d'un trouble anxieux plus spécifique.

Les psychologues **Amélie Seidah** Ph. D. et **Isabelle Geninet** Ph. D. sont spécialisées dans l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux. En écrivant ce livre, elles ont voulu redonner à l'anxiété ses lettres de noblesse.

Groupe Livre QUÉBECOR

ISBN 978-2-89568-778-8

9 782895 687788