

Fiche exercice

5 QUESTIONS POUR CERNER SON ANXIÉTÉ



Êtes-vous constamment tendu, inquiet ? Vous faites-vous du souci pour tout et rien ? Voici 5 questions qui peuvent vous aider à mieux cerner votre anxiété pour retrouver la paix intérieure.

1 Mes inquiétudes peuvent-elles être contrôlées ou résolues ?

Il y a des situations hypothétiques qui nous inquiètent telles que le décès d'un proche mais que nous ne pouvons ni contrôler ni résoudre immédiatement. Le fait d'y penser renforce notre anxiété.

Si vous avez répondu non à cette question, remerciez votre cerveau de vous avoir alerté car il a pour habitude de tenter de le faire. Respirez profondément et imaginez que vous placez cette inquiétude dans un endroit sûr. Refouler vos pensées ne fera que les amplifier tandis qu'aborder les choses avec calme vous apaisera. Vous savez désormais comment gérer 95% de vos inquiétudes.

2 L'enjeu est-il mineur ?

Si c'est le cas, faites-vous confiance pour prendre une décision. Vous en êtes capable et vous pouvez gagner du temps et de l'énergie en ne vous arrêtant pas sur des petits détails. S'il s'agit d'une décision importante, en revanche, engagez-vous à la prendre. Vous tracasser ne résoudra pas le problème. Vous seul·e le pourrez.

3 Le fait de me faire du souci m'aide-t-il à résoudre les problèmes ?

L'anxiété est une menteuse. On pense qu'elle nous aide à résoudre nos problèmes et on trouve naturel de s'inquiéter. Mais, ce faisant, on est aspirés dans une spirale de pensées et d'émotions. Une heure plus tard, on se rend compte que rien n'est résolu parce qu'on a envisagé le pire. On se reproche de procrastiner, ce qui nous inquiète encore davantage. On se sent alors incapable de gérer le tourbillon de nos pensées, le nœud dans l'estomac et le cœur qui s'accélère. Comme indiqué ci-dessus, l'inquiétude ne résout aucun problème.

4 Est-ce que je crois que l'inquiétude m'aide à me préparer ?

Parfois, nous croyons que le fait de s'inquiéter nous aide à anticiper les mauvaises surprises éventuelles ou empêche de rater quelque chose d'important. Si vous pensez que l'inquiétude vous prépare aux coups durs, posez-vous la question de savoir si vous ne préféreriez pas vous sentir à l'aise plutôt qu'hypervigilant·e.

5 D'où me vient cette anxiété ? Que m'est-il arrivé ? Qui m'a influencé ?

On peut généralement diviser les gens qui sont constamment stressés en deux camps. Le premier groupe dit : « J'ai toujours été comme ça » et le second, « Je n'étais pas comme ça jusqu'à ce que [tel ou tel événement] survienne. »

Si vous avez toujours été anxieux·se, retracez votre évolution : votre bien-être vous a-t-il paru menacé, ce qui vous a conduit à être sur vos gardes, ou y avait-il quelqu'un dans votre vie qui était souvent tracassé ? Si l'anxiété peut être génétique, elle peut aussi s'acquérir. Si vous vous trouvez dans le second camp, il faut savoir qu'un événement malheureux peut bousculer notre compréhension du monde, et nous amener à nous comporter et à voir les choses très différemment. Nous nous servons alors de l'inquiétude pour nous protéger.

