

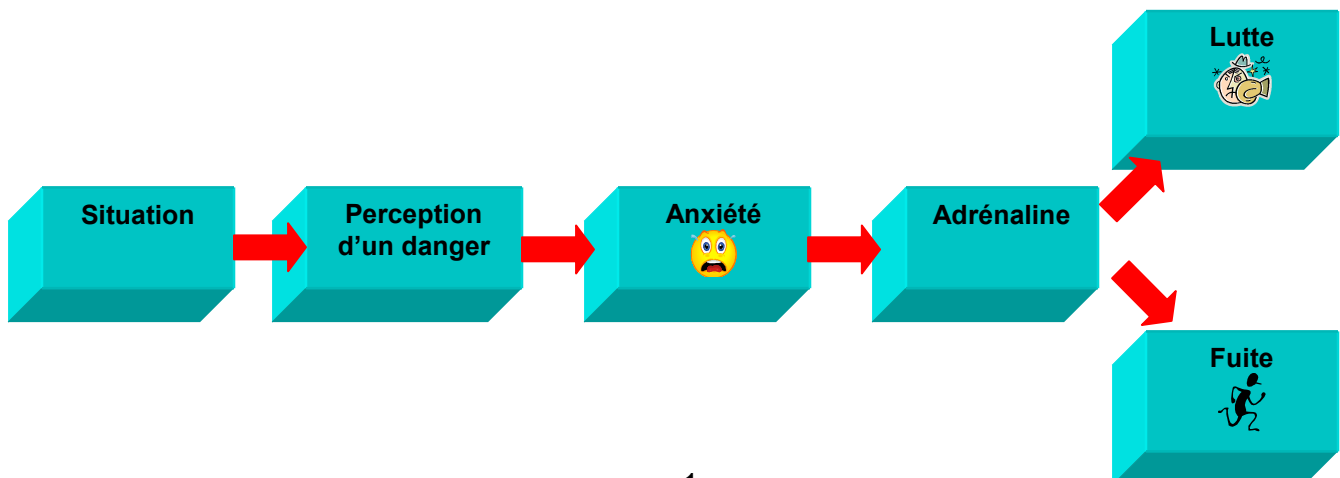


COMMENT SURMONTER SON ANXIÉTÉ

L'ANXIÉTÉ ET LA RÉPONSE « FUIITE OU LUTTE »

Que signifie le terme « anxiété »? Si vous avez répondu en employant des termes tels que tendu(e), nerveux, anxieux/euse, craintif/ve, apeuré(e), ou terrifié(e), vous avez en fait énoncé des synonymes du terme « anxiété ». Ces mots décrivent en fait le degré d'intensité du sentiment d'anxiété qui peut parfois nous habiter. L'anxiété, c'est le fait de percevoir une menace ou un danger. Par exemple, si je rencontre un ours dans la forêt, je m'en trouve immédiatement anxieux ou apeuré, voire paniqué, parce que je perçois un danger, celui de me faire infliger des blessures physiques. Si c'est l'idée d'effectuer une présentation devant des collègues de travail qui me rend anxieux, c'est que je suis craintif/apeuré/paniqué parce que je perçois une menace émotive, celle de faire une erreur, d'être jugé et rejeté, de me ridiculiser. Peut-être devriez-vous prendre un moment pour revenir sur la boîte à outils « Pourquoi avons-nous des émotions? ». Si vous ne l'avez pas encore lue, pourquoi ne pas le faire maintenant?

Lorsque nous percevons un danger, ce qu'on appelle une réponse « fuite ou lutte » est déclenchée par la diffusion d'adrénaline dans notre système, par l'intermédiaire de la partie sympathique du système nerveux autonome. La « fuite » correspond au fait de s'enfuir face au danger, alors que la « lutte » se rapporte au fait de n'avoir d'autre choix que de faire face à la menace. Pour poursuivre avec l'exemple de la rencontre d'un ours en pleine forêt, notre premier choix serait de s'enfuir, de se sauver afin d'éviter le danger que représente l'ours; il s'agit de la « fuite ». Par contre, il est possible que nous n'ayons pas le choix; par exemple, si nous arrivions face à face avec l'ours, la fuite ne serait peut-être pas possible. Malheureusement, à ce moment-là, la « lutte » deviendrait la seule option. La réponse « fuite ou lutte » est illustrée dans le graphique ci-dessous.

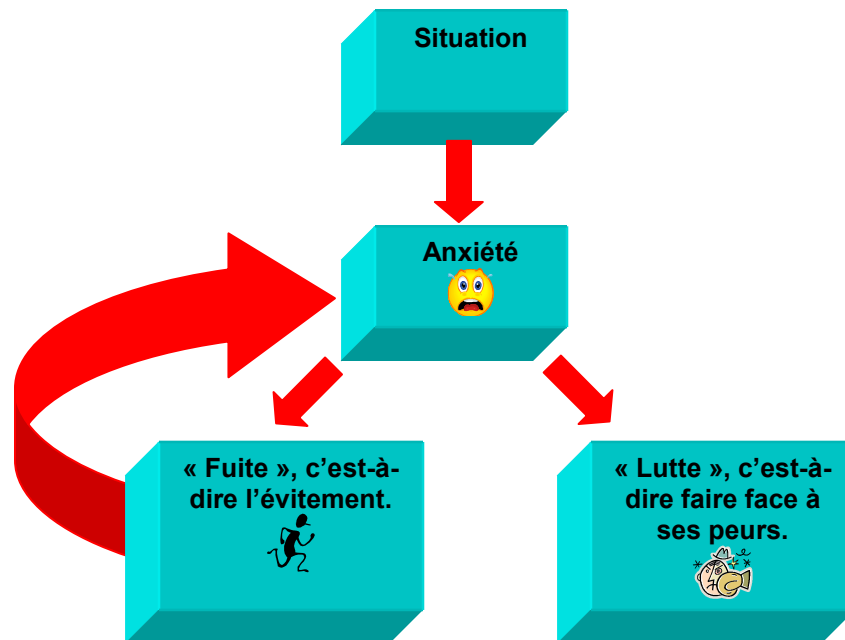


L'anxiété est un sentiment désagréable. Elle peut devenir si désagréable, qu'il est commun de voir certaines personnes penser qu'elles en deviendront folles, qu'elles perdront le contrôle, s'évanouiront, souffriront d'un arrêt cardiaque ou perdront la raison. Soyez certains que toutes ces idées constituent des mythes et qu'aucune de ces conséquences n'est possible. En fait, les sensations physiques que vous ressentez sans doute lorsque vous êtes anxieux/euse sont normales. Elles ne sont pas dangereuses! L'anxiété est donc désagréable, mais pas dangereuse. Le tableau ci-dessous illustre les changements physiologiques qui se produisent dans notre corps lorsque la réponse « fuite ou lutte » est déclenchée, ainsi que les raisons d'être leur étant associées, suivies des symptômes de l'anxiété.

Changements physiologiques	Raisons d'être	Symptôme de l'anxiété
Accélération du rythme cardiaque et augmentation de la force des battements du cœur.	Distribution plus rapide de l'oxygène et élimination du dioxyde de carbone.	Cœur battant la chamade.
Redirection du débit sanguin vers les gros muscles, et donc loin de la peau, des orteils et des doigts.	Augmentation de l'énergie dans les gros muscles pour la réponse « fuite ou lutte »; perte de sang moindre en cas de blessure.	Pâlisement de la peau, baisse de la température corporelle, en particulier celle des mains et des pieds.
La plus grande quantité d'oxygène envoyée aux muscles fournit l'énergie pour la réponse « fuite ou lutte ».	Augmentation de la profondeur et accélération du rythme de la respiration.	Respiration rapide (aussi : vertiges, étourdissements, souffle coupé, chaleurs et frissons, transpiration, douleurs dans la poitrine, vision troublée, si l'augmentation d'oxygène n'est pas métabolisée).
Sueurs.	Refroidissement du corps pour prévenir l'épuisement dû à un excès de chaleur; peau glissante permettant d'échapper aux prédateurs.	Transpiration accrue.
Dilatation des pupilles.	Élargissement du champ de vision, pour être en mesure d'être à l'affût du danger.	Sensibilité accrue à la lumière.
Refoulement de l'activité du système digestif.	Redirection de toute l'énergie vers la déclenchement de la réponse « fuite ou lutte ».	Bouche pâteuse, nausées, crampes d'estomac, diarrhée.
Accroissement de l'activité des muscles.	Préparation pour la réponse « fuite ou lutte ».	Tensions et crampes musculaires, courbatures, tremblements.
Libération d'analgésiques naturels.	Baisse de la sensibilité à la douleur afin de permettre la « fuite » ou la « lutte », même en étant blessé(e).	Baisse de la sensibilité à la douleur.
Contraction de la rate.	Décharge d'un plus grand nombre de globules rouges pour transporter de l'oxygène; meilleure énergie pour fuir ou lutter.	Aucun symptôme visible.
Libération du sucre emmagasiné dans le foie.	Plus d'énergie dans les muscles pour fuir ou lutter.	Aucun symptôme visible.
Libération de coagulants et de lymphocytes.	Cicatrisation des blessures et réparation des tissus endommagés.	Aucun symptôme visible.

Barlow & Craske. Mastery of your anxiety and panic, Third Edition (MAP-3). 2000. Graywind Publications Incorporated.

Lorsque vient le moment de faire face à l'anxiété dans la vie quotidienne, l'évitement, qui consiste en la « fuite », est l'action qu'entreprennent la plupart d'entre nous. Par exemple, si l'on a peur de perdre une amitié, il est possible qu'on choisisse de ne pas s'affirmer. Si l'on a peur des conflits, on les évite à tout prix. Si l'on est anxieux/euse à l'idée d'effectuer des présentations devant public, on les évite le plus possible. Le problème avec l'évitement, c'est qu'il renforce l'anxiété, parce que: 1) la seule façon de se débarrasser de ces sentiments désagréables est et de contourner la situation qui provoque l'anxiété; 2) on finit par imaginer qu'on ne peut pas faire face à l'anxiété et; 3) il se peut qu'on en vienne à croire que l'objet de sa peur se concrétisera parce que rien ne prouve le contraire. Au lieu d'éviter ses peurs, les psychologues ont découvert que leur faire face, qui est analogue à la « lutte », est la meilleure façon de combattre son anxiété. Ce principe est illustré dans le graphique ci-dessous.



COMMENT SURMONTER SON ANXIÉTÉ

1. Assurez-vous de respirer calmement. Lorsqu'ils font face à l'anxiété, la plupart des gens adoptent l'un de deux modes de respiration. Certaines personnes ont tendance à connaître des crises d'hyperventilation. Cette manière de respirer peut augmenter l'anxiété parce que le surplus d'oxygène dans le sang peut causer des étourdissements, des vertiges et même des sentiments de dépersonnalisation ou de déréalisation (revoyez rapidement le tableau ci-dessus). D'autres individus auront tendance à contracter les muscles de leur poitrine. Cette façon de respirer peut également accroître l'anxiété parce que le diaphragme est incapable de se dilater correctement et d'ainsi permettre à une quantité optimale d'oxygène de parvenir au sang. Lorsque le sang d'une personne manque d'oxygène, une substance chimique avertissant le cerveau qu'il n'y pas suffisamment d'oxygène dans le sang est générée, ce qui cause l'anxiété. Afin de permettre à leurs patients de respirer calmement, les psychologues ont tendance à leur enseigner la « respiration diaphragmatique ». Cliquez sur le lien pour consulter la boîte à outils portant sur la respiration diaphragmatique.

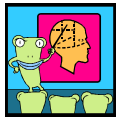
2. Débarrassez-vous de vos pensées négatives. Essayez de définir et d'évaluer si votre peur est bel et bien réelle. L'acronyme *FEAR* peut s'avérer utile: **False Evidence Appears Real** (les fausses preuves paraissent vraies). S'il semble qu'il y ait une quelconque preuve que votre peur est fondée, posez-vous les questions suivantes:

- Quelle la probabilité que ma peur se concrétise?
- Quel est le pire qui pourrait arriver?
- Si la pire chose qui pourrait arriver n'est pas si mal et qu'elle a peu de chance de se produire, est-elle importante?

Afin de surmonter les pensées négatives qui peuvent causer l'anxiété, consultez la boîte à outils « Comment surmonter les pensées négatives ».

3. N'évitez pas votre peur, combattez-la! Tel que nous en avons discuté plus haut, l'évitement nourrit l'anxiété et l'empire, parce que: 1) vous croyez que votre peur est réelle et n'avez aucune preuve qu'elle ne l'est pas 2) vous vous imaginez incapable de faire face à votre peur, alors vous l'évitez et; 3) la seule façon pour vous de ressentir un soulagement est l'évitement.

Plusieurs recherches ont démontré que la meilleure façon de combattre l'anxiété est ce que les psychologues appellent la « thérapie par l'exposition ». Exposez-vous graduellement à la situation qui vous apeure. Décortiquez la situation en plusieurs parties maîtrisables et allez-y une étape à la fois. Lorsque vous vous trouvez dans la situation, servez-vous des preuves qui réfutent l'existence de votre peur et assurez-vous de respirer à un rythme normal. Si vous devenez anxieux/euse, arrêtez-vous un instant afin de vous calmer. Ne vous enfuyez pas de la situation, car il s'agit d'une forme d'évitement et cela ne fera que renforcer votre anxiété. Calmez-vous d'abord et retirez-vous de la situation ensuite. Consultez la boîte à outils sur « La thérapie par l'exposition » afin d'apprendre comment vous soumettre correctement à cette forme de thérapie.



À titre informatif: Si l'on compare l'anxiété à une ampoule électrique, on peut dire qu'elle est déclenchée comme s'il s'agissait d'un interrupteur, alors qu'elle s'éteint un peu comme un variateur d'intensité. Cela est logique dans une perspective de survie. Si vous faites face à un danger ou une menace, il est impératif que la réponse « fuite ou lutte » soit déclenchée immédiatement. Sinon, vous perdriez un temps précieux à attendre le déclenchement de la réponse et vous vous blesseriez peut-être sérieusement. À l'inverse, la réponse « fuite ou lutte » peut mettre deux à trois minutes à se dissiper et donc à vous soulager de votre anxiété. Cela est également logique. Puisque vous venez tout juste de percevoir un danger, vous devez demeurer prêt(e) au cas où un nouveau danger (ou le même) survient. L'enzyme qui décompose l'adrénaline et fait et sorte que la réponse « fuite ou lutte » s'estompe le fait graduellement.



Un exemple utile: L'anxiété est parfois déclenchée lorsqu'il n'y a pas de réel danger. Surmonter vos pensées négatives vous mènera à cette réalisation. Afin d'illustrer cette idée, pensons à une fausse alarme. Je suis sûr que vous avez déjà entendu le système d'alarme d'une voiture se déclencher dans le milieu de la nuit pour aucune raison apparente. Peut-être est-ce dû à un défaut de circuits ou peut-être est-il déclenché par accident. Dans l'un ou l'autre de ces cas, la voiture se fait-elle voler? Appelleriez-vous la police? Bien sûr que non! Même si le son de l'alarme est bien réel, il n'y pas de danger que la voiture se fasse voler. Un peu de la même façon, l'anxiété se déclenche parfois lorsqu'il n'y pas de vrai danger. De ce fait, même si l'anxiété est bien réelle (comme le son de l'alarme), il n'y a aucun danger (comme la voiture ne se faisant pas voler).