PEOPLE RESOURCES

Comment arrêter de s'inquiéter

Source : Headspace

Les pensées, les émotions et l'anxiété causées par l'inquiétude sont généralement négatives. On imagine les pires hypothèses, les menaces possibles ou les scénarios qui reflètent notre propre manque de confiance en soi.

Par exemple, on peut craindre que la personne que l'on rencontre ne nous aime pas, ou qu'un vol prochain se solde par un atterrissage d'urgence, ou encore que la douleur lancinante que l'on a constatée annonce un problème de santé grave. La plupart du temps, nos soucis ne se concrétisent pas. C'est parce que l'inquiétude est souvent une invention de l'esprit, et qu'elle est rarement ancrée dans les faits ou la vérité. On finit par se rendre compte que l'inquiétude n'empêche pas les ennuis de demain. Elle nous prive simplement de la joie qui s'offre à nous aujourd'hui. Comme le dit le vieil adage : « L'inquiétude est l'intérêt que vous payez sur une dette que vous ne devez peut-être pas. »

Il est normal de vivre de l'angoisse à l'occasion. Ça fait partie de la vie. En fait, l'évolution a câblé notre cerveau pour s'inquiéter : nos ancêtres des cavernes, qui imaginaient le pire lorsqu'ils entendaient le bruissement des feuilles, avaient de meilleures chances de survivre à un prédateur s'ils étaient dans cet état d'alerte constante. Il est donc naturel de s'inquiéter, dans une certaine mesure; s'inquiéter de payer une facture, de savoir comment se passera un premier rendez-vous ou si le temps risque de gâcher une prochaine rencontre autour d'un barbecue.

Mais lorsque les « et si » persistent, se multiplient et s'agrippent à toutes les issues possibles, c'est là que l'inquiétude devient une source chronique d'anxiété, qui entraîne insomnie, maux de tête, problèmes d'estomac et plus encore. Vécue à l'extrême, l'inquiétude peut paralyser en interférant avec notre comportement au quotidien et nous empêcher d'agir, même si c'est simplement pour préparer le dîner pour des amis (parce que... peut-être qu'ils ne vont pas aimer, etc.). L'inquiétude chronique peut également indiquer un trouble d'anxiété généralisée (TAG). Il est donc toujours utile de demander l'avis d'un professionnel de la santé si l'inquiétude est devenue un état d'esprit préoccupant. Shawn Achor, chercheur et professeur à Harvard, écrit dans son livre *The Happiness Advantage* : « Les malheurs, quels qu'ils soient, ne frappent tout simplement pas aussi fort qu'on l'imagine. Notre peur des conséquences est toujours pire que les conséquences elles-mêmes ».

L'inquiétude chronique est une habitude mentale qui, avec le temps, peut être rompue

Pour certains, les pensées anxieuses sont alimentées par la croyance sous-jacente qu'il faut s'inquiéter parce que c'est en quelque sorte protecteur, que cela nous aide à éviter les ennuis, ou que cela nous prépare au pire. L'inquiétude peut nous maintenir vigilants, mais pas de manière constructive. Nous nous devons donc de rompre l'habitude de nous inquiéter. Voici comment cesser de s'inquiéter pour tout, ou du moins comment s'inquiéter moins.

PEOPLE RESOURCES

1. Mettez « un moment d'inquiétude » à votre agenda.

Cela semble contre-intuitif, même un peu idiot, mais réserver 20 ou 30 minutes chaque jour pour se concentrer sur ses soucis est un premier pas vers leur maîtrise. Des études, dont une de la Penn State University, ont démontré que les personnes qui se réservaient du temps pour s'inquiéter montraient une diminution significative de leur anxiété en deux à quatre semaines et qu'elles dormaient mieux.

Votre moment d'inquiétude doit être le même chaque jour, à la première heure du matin ou en fin de journée. Pendant ce moment d'inquiétude désigné, mais limité, vous pouvez vous inquiéter autant que vous le souhaitez, en vous enfonçant dans les abîmes mentaux que votre esprit se plaît à créer. Mais ici, la discipline et l'épreuve de volonté consistent à se donner la permission de manifester ses inquiétudes durant cette période certes, mais avant tout, de les laisser là. On ne leur permet pas de se déverser dans le reste de la journée. Bien sûr, les inquiétudes surgiront inévitablement en dehors de ce créneau horaire, mais c'est à ce moment-là qu'il faut pratiquer la pleine conscience : reconnaître la pensée, mais ne pas s'y complaire; la laisser simplement aller et refuser que votre esprit s'y attache. Dans ces moments-là, occupez-vous à une tâche, une conversation ou un divertissement.

Apprendre à limiter les pensées anxieuses montre que vous avez en fait plus de contrôle sur elles que vous ne le pensez. Vous entraînez votre esprit à ne pas s'attarder sur les soucis à toute heure du jour ou de la nuit. De plus, vous aurez plus d'heures disponibles dans la journée (sans parler de l'énergie) pour une réflexion productive.

2. Pratiquer la méditation

Une autre compétence pour apprendre à ne plus s'inquiéter de l'avenir, ou à ne plus être obsédé par le passé, est la pratique régulière de la méditation. En vous asseyant tranquillement et en vous concentrant soit sur votre respiration, soit sur les sensations physiques de la chaise en dessous de vous ou des pieds au sol, vous vous ancrez dans le moment présent, ce qui permet d'éprouver une plus grande sensation de calme. La méditation n'a pas pour but de repousser les inquiétudes, d'éclaircir l'esprit ou d'arrêter de penser; ce n'est pas possible. Mais au fil du temps, nous pouvons entraîner notre esprit à observer nos pensées et nos émotions sans nous y laisser prendre. Nous les observons gentiment, plutôt que de réagir, puis nous les laissons partir.

Grâce à la méditation, nous commençons à voir comment nos pensées et nos sentiments vont et viennent, comme les voitures sur une route très fréquentée. Lorsqu'on prend du recul et pour les observer de cette manière, on se rend compte que nos pensées sont temporaires, qu'elles ne nous définissent pas et que nous ne sommes pas nos pensées.

3. Apprendre à distinguer les problèmes solubles des problèmes insolubles

Les inquiétudes productives et solubles sont celles sur lesquelles on peut agir immédiatement. Par exemple, si vous êtes préoccupé par vos finances, vous pouvez établir

une feuille de calcul et un budget mensuel pour maîtriser vos dépenses. Ou alors, si votre santé et votre haut taux de cholestérol vous préoccupent, vous pouvez renoncer à la restauration rapide, faire de meilleurs choix à l'épicerie et commencer à faire de l'exercice.

Les inquiétudes improductives et insolubles sont celles pour lesquelles il n'y a pas d'intervention possible : Vous ne pouvez pas contrôler le temps qu'il fera pour vos vacances.

Si une inquiétude peut être résolue, montez-vous un plan d'action! Une fois que vous aurez commencé à faire quelque chose, vous sentirez moins d'anxiété.

Si vous vous concentrez sur une situation qui vous échappe, la méditation peut vous aider à vous sentir plus à l'aise dans l'incertitude et moins stressé lorsque vous n'avez pas le contrôle sur les événements. Des recherches générales sur la méditation montrent que l'entraînement à la pleine conscience peut réduire l'anxiété des personnes souffrant de troubles anxieux. Il est clair que le fait de consacrer régulièrement quelques minutes — ne serait-ce qu'une minute — à lâcher prise, à respirer et à se ressourcer peut contribuer grandement à améliorer la santé mentale.

L'incertitude est l'une des choses les plus difficiles à vivre, surtout pour les personnes anxieuses. Mais la vie est imprévisible, et apprendre à accepter, et même à se pencher sur notre peur de l'inconnu, peut faire une différence dans notre bien-être émotionnel.

4. Noter ses inquiétudes

Noter chaque pensée inquiétante qui nous vient à l'esprit est un moyen efficace d'aider à briser le cycle de l'inquiétude. Examiner ses inquiétudes écrites sur papier, plutôt que de les ressasser dans votre tête, aide à avoir une perspective plus équilibrée.

Mettre ses émotions sur papier peut donner l'impression d'alimenter l'anxiété, mais selon une étude de l'Université de Chicago publiée dans la revue Science, cela a en fait l'effet inverse : les étudiants qui étaient enclins à l'anxiété avant un examen et qui ont consigné leurs craintes dans un journal avant l'examen ont amélioré leurs notes de près d'un point.

Allez-y doucement avec vous-même au début. Vous pouvez peut-être choisir une semaine pour tenir un journal de vos inquiétudes, en vous promettant de noter toutes les pensées inquiétantes, aussi idiotes soient-elles. À la fin de cette semaine, ou de la période que vous aurez choisie, la liste servira de reflet de ce que votre esprit a imaginé comme résultats. Parcourez la liste et remettez en question vos pensées anxieuses :

- Quelles sont les preuves que cette pensée est vraie? (Peut-être qu'il n'y en a pas.)
- Y a-t-il une façon plus positive et plus réaliste d'envisager la situation?
- Ce qui me préoccupe est-il sous mon contrôle ou hors de mon contrôle?
- Quelle est la probabilité que ce dont j'ai peur se produise réellement? Si elle est faible, quels sont les résultats les plus probables?
- En quoi le fait de s'inquiéter peut-il aider la situation, ou non?