PEOPLE RESOURCES

Pensée utile

Source : Anxiety Canada

Lorsqu'on est anxieux, on a tendance à voir le monde comme un endroit menaçant et dangereux. C'est une réaction logique, car en imaginant le pire on peut se préparer au vrai danger, ce qui nous permet de nous protéger. Si, par exemple, vous êtes seul à la maison et que vous entendez un bruit à la fenêtre, vous pourriez penser qu'il s'agit d'un cambrioleur. Si c'est le cas, vous allez devenir très anxieux et vous préparer à quitter la maison précipitamment, à repousser une attaque ou à vous ruer sur le téléphone pour appeler à l'aide. Bien qu'une telle réaction soit utile s'il y a vraiment un cambrioleur, elle ne l'est pas si vous vous trompiez et qu'il s'agissait par exemple d'une branche d'arbre grattant la fenêtre. Dans ce cas, vos pensées étaient fausses, car il n'y avait pas de réel danger.

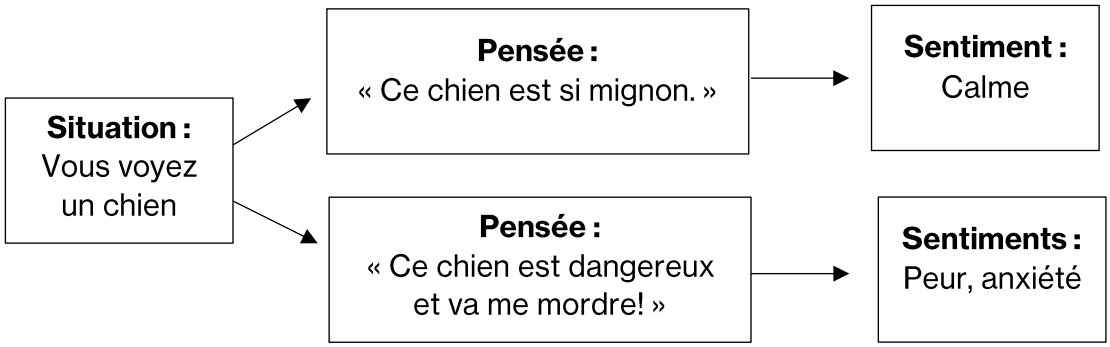
Le problème lorsque l'on pense et agit comme s'il y avait un danger alors qu'il n'y en a pas est qu'on s'inquiète inutilement. Par conséquent, une stratégie efficace pour gérer votre anxiété consiste à remplacer les pensées anxiogènes et négatives par des pensées utiles.

Comment faire

ÉTAPE 1 : Soyez attentif à votre discours intérieur

Nos pensées, ce sont les choses que nous nous disons à nous-mêmes sans les prononcer à voix haute (notre discours intérieur). Nous avons beaucoup de pensées chaque heure de la journée. Nous avons tous notre propre façon de penser, et notre pensée a une grande influence sur ce que nous ressentons. Lorsqu'on pense qu'un malheur va arriver, comme se faire mordre par un chien, on est anxieux.

Imaginez par exemple que vous faites une promenade et que vous voyez un chien. Si vous croyez que le chien est dangereux et vous mordra, vous allez avoir peur. Si vous croyez au contraire que le chien est mignon, vous vous sentirez calme.



Nous ne prenons pas souvent conscience de nos pensées, mais comme elles ont une grande influence sur nos sentiments, il est important d'y prêter attention.

PEOPLE RESOURCES

ÉTAPE 2 : Déterminez les pensées anxiogènes

Il faut parfois du temps et de la pratique pour arriver à déterminer les pensées précises qui suscitent de l'anxiété chez vous. Soyez attentif à tout changement de votre niveau d'anxiété, même mineur. Lorsque vous sentez que vous devenez plus anxieux, demandez-vous :

- « Quelles sont mes pensées en ce moment? »
- « Qu'est-ce qui m'inquiète? »
- « Qu'est-ce que je crains qu'il arrive? »
- « Quel est le malheur que je prévois? »

ÉTAPE 3 : Évaluez et remettez en question vos pensées anxiogènes

Le fait de penser à quelque chose ne signifie pas que cette chose est vraie et qu'elle va se produire. Penser par exemple qu'un chien va vous mordre ne signifie pas que cela se produira. Nos pensées ne sont souvent que des **suppositions** et non des faits réels. C'est donc une bonne idée de remettre en question vos pensées anxiogènes, car elles donnent l'impression qu'un malheur va se produire à coup sûr, même si c'est très peu probable.

Parfois, notre sentiment d'inquiétude résulte de **pièges de la pensée**. Ces pièges sont des façons injustifiées ou extrêmement négatives de voir les choses. Voici un exemple pour vous aider à remettre en question vos pensées négatives :

Demain, vous avez une entrevue importante qui vous inquiète. Vous vous dites peut-être : « Je vais rater mon entrevue demain. »

Pour remettre en question cette pensée, demandez-vous :

- **Est-ce que je tombe dans un piège de la pensée?**
  Oui. Je suis tombé dans le piège qui consiste à prédire l'avenir, anticipant que les choses tourneront mal avant même que la situation ne se produise. Je suis persuadé que je vais rater mon entrevue malgré tout.
- **Est-ce que je fonde mon jugement sur mes « sentiments » plutôt que sur les « faits »?**
  J'ai peut-être l'impression que je vais rater mon entrevue, mais il n'y a aucune preuve de cela. Je suis très qualifié pour le poste. J'ai déjà eu des entrevues et elles se sont bien déroulées de façon générale.
- **Suis-je convaincu que je vais rater mon entrevue?**
  Non, mais que va-t-il se produire si je la rate?
- **Quel est le pire qui puisse arriver? Et si le pire se produisait, que ferais-je pour y faire face?**

Le pire qui puisse arriver, c'est que je n'obtienne pas un poste que je convoitais. Ce serait décevant, mais ce ne serait pas la fin du monde. Je peux toujours demander qu'on m'indique s'il y a quelque chose que je puisse faire pour améliorer mes chances d'obtenir un autre poste semblable à celui-ci.