



SE LIBERER DE L'ANXIETE

FICHE PRATIQUE – plusdecoaching.fr

POURQUOI SUIS-JE ANXIEUX ?

Pourquoi l'anxiété ?

La **fonction de l'anxiété** est de faciliter la réaction face à un stress ou à une difficulté. Lorsque l'anxiété permet effectivement de remédier à une situation difficile on parle d'**anxiété adaptative**, c'est-à-dire qu'elle est **peu durable, de faible intensité et efficace**.

L'anxiété c'est quoi exactement ?

L'anxiété, lorsqu'elle devient perturbatrice, correspond à un **sentiment de crainte ou d'inquiétude**. Elle apparaît face au **risque que surviennent un évènement redouté**. Elle se distingue de l'angoisse, fréquemment plus intense, avec de plus fortes manifestations neurovégétatives (sensations physiques de constriction ou d'oppression, palpitations, sueurs, tremblements...). Elle se distingue également de la peur qui est habituellement perçue comme étant une peur de "quelque chose" là où l'anxiété demeure souvent vague et impalpable.

forme d'intolérance au risque qui empêche d'accepter :

- **L'incertitude et l'incompréhension** (Que se passe-t-il ? je ne comprends pas !)
- **La perte de contrôle** (Je ne sais pas quoi faire)
- **L'imprévisibilité** (Que va-t-il se passer ?)

La réflexion anxieuse : l'anxiété des pessimistes

L'anxiété est d'autant mieux présente que l'importance de toutes les petites difficultés du quotidien sera exagérée ou dramatisée. De plus, lorsqu'une solution au problème est envisageable l'anxieux dira "oui, mais...". L'anxiété entraîne ainsi la pensée négative et pessimiste. Pire encore, parfois l'anxieux finit par littéralement « broyer du noir » tellement l'issue positive d'une situation devient impensable. Il s'épuise, et cela augmente encore son anxiété !

Retenez que :

Repérez l'anxiété : lorsque vous avez des pensées négatives, portez votre attention à votre ressenti : vous y trouverez peut-être l'anxiété !

Décidez alors de remplacer vos réflexions anxieuses par la pensée pragmatique en vous demandant régulièrement :

- Cette pensée me stimule-t-elle ou renforce-t-elle mon anxiété ?
- Cette pensée va-t-elle concrètement m'aider à améliorer ma situation ?
- Ces réflexions me permettent-elles de savoir comment faire (ou au contraire répondent-elles stérilement à un "pourquoi cela") ?

- Ces idées vont-elles me permettre de mieux ou plus agir ?

- Cette pensée est-elle positive ou mieux encore : constructive ?

L'anxiété d'anticipation

Pour celui qui souffre d'anxiété, c'est souvent l'avenir qui pose problème ! Proverbe de référence : "Qui rit vendredi pleurera dimanche". Même si cela va bien, cela risque d'aller mal. Tellement choses peuvent arriver : un accident, le décès de l'époux/se, la maladie, l'échec d'un projet etc.

En pratique



Retenez que :

Lorsque la tentative de prédire ce qui va arriver fait souffrir cherchez à réduire votre anxiété d'anticipation :

- Renoncez à prévoir l'imprévisible : acceptez votre ignorance au sujet de l'avenir. Vivez votre avenir au lieu de l'imaginer.
- Le cerveau ne peut coopérer efficacement qu'aux problèmes présents. Au lieu de transformer votre cerveau en super calculateur d'hypothèses de ce qui peut se produire, réfléchissez au présent.
- Envisagez l'avenir que vous pouvez réaliser effectivement (l'avenir incertain ne mérite pas vraiment votre attention)
- Fixez des priorités et des objectifs pour ne pas vous éparpiller

L'anxiété traumatique

Elle provient du passé ! Un évènement passé a provoqué une forte anxiété (exemple : accident de voiture) L'anxiété resurgit aujourd'hui dès que se présente une situation similaire (peur de conduire). Parfois c'est une phobie ! **Pour aller mieux il s'agit de reconsidérer l'évènement d'origine.**

Retenez que...



L'anxiété est un sentiment de crainte ou d'inquiétude. Elle apparaît face au **risque que survienne** un évènement redouté

L'anxiété apparaît sans raison précise, parfois dans un contexte de danger potentiel (menace physique, sociale ou psychologique)... mais pas toujours. C'est surtout une tentative de reprendre le contrôle sur les événements pour s'assurer que ce qui est redouté ne survienne pas. C'est une

L'anxiété de performance

Une autre manière de devenir anxieux consiste à vouloir obtenir :

- **Une performance** (pour le moment trop difficile voire impossible)
- **Le contrôle** (de ce qui n'est normalement pas contrôlable)
- **La perfection** (qui n'existe pas !)



Retenez que :

Travaillez avec dynamisme ce que vous maîtrisez déjà et adaptez votre allure lorsque vous traitez de la complexité. Cela peut vous éviter l'épuisement !

- Cloisonnez vos activités pour mieux vous concentrer (pensez au travail

lorsque vous travaillez, aux loisirs lorsque vous vous détendez)

- Ne cherchez pas à contrôler les autres ! Recherchez leur approbation et faites "avec eux" au lieu de vouloir "qu'ils fassent".
- Visez l'excellence (au lieu de la perfection) en vous autorisant l'erreur et l'échec

L'anxiété sociale

L'anxiété sociale est une crainte d'autrui et de toutes les situations où il y a un risque de se sentir observé, embarrassé, humilié voire rejeté. C'est le jugement de l'autre qui est à l'origine de l'anxiété.

Les réflexions anxieuses, l'anxiété de performance ou d'anticipation sont toujours - plus ou moins - liées à

l'entourage, aux autres. Toutefois avec l'anxiété sociale il peut être intéressant, en plus de ce qui a été dit :

- D'accepter ses émotions tout en se concentrant sur ses émotions positives et ses intuitions. Savoir comprendre et exprimer ses émotions
- Renoncez à vouloir lire dans la pensée des gens (et repérez les lectures de pensées involontaires)
- De savoir se mettre à la place de l'autre et/ou en phase avec lui
- D'apprendre à mieux communiquer pour s'adapter plus facilement
- D'avoir de l'estime de soi ; de lister ses droits personnels et de les affirmer.

LE COACHING DE L'ANXIÉTÉ

Affrontez les peurs qui découlent de l'anxiété

L'anxiété entraîne diverses peurs dont il est possible de défaire. S'il ne s'agit d'éliminer toutes nos peurs il est intéressant de pratiquer l'exercice suivant pendant 15 jours pour éliminer les peurs excès et ainsi diminuer l'anxiété.

	ETAPES	EXEMPLES
Repérer et se préparer	L'anxiété peut vous détourner des buts que vous visez. Si vous ne parvenez pas à faire quelque chose, si vous vous sentez bloqué ou freiné... demandez-vous s'il s'agit d'une forme d'anxiété	Je veux demander une augmentation à mon employeur... mais je n'en ai pas vraiment envie.
Spécifiez la difficulté	Plus précisément complétez la phrase suivante : "Mon comportement ou ma pensée est dictée par l'anxiété.	Mon manque de désir à l'idée de demander une augmentation est dicté par l'anxiété
Formulez la peur	Puis nommez une peur précise (formulez sous forme de peur) : Plus exactement, c'est une peur de	C'est une peur que l'on me dise "non". Que mon patron trouve cette idée saugrenue.
S'imaginer en train d'agir "comme si"	Imaginez-vous mettre en œuvre votre comportement (ou vos pensées) sans votre sentiment de peur. Considérez les avantages d'agir sans peur.	Ce n'est pas grave si je passe pour quelqu'un d'arrogant ! Je m'imagine demandant mon augmentation.
Agir "comme si"	Dorénavant agissez (avec courage !) comme si vous n'aviez pas peur dès que la situation qui demande le changement se présente	J'étais peu sûr de moi et j'ai dû faire un effort... mais j'ai réussi à demander l'augmentation !
Evaluer la progression et progresser	Évaluez les résultats en considérant les avantages et les inconvénients. Constatez que la peur diminue. Recommencez au point précédent jusqu'à l'extinction de la peur.	J'ai le sentiment d'avoir gagné en maîtrise. Que je reçoive ou non mon augmentation je sais déjà comment je m'y prendrai s'il faut que renouvelle ma demande.

Une autre solution, simple et efficace, consiste à prendre note des difficultés pour réévaluer les pensées dysfonctionnelles :

Situation	Pensée / Autoverbalisation	Note attribuée à l'anxiété	Pensée alternative (utile et constructive)	Note attribuée à l'anxiété
Panne de mon ordinateur	« Je n'arriverai pas à résoudre ce problème »	Anxiété (8/10)	« Je finirai bien par trouver une solution ».	Anxiété (3/10)