

## Fiche pratique

# JE ME SENS ANXIEUX·SE

## LA GESTION DES INQUIÉTUDES



« Ça ratatine la peur. On devient une petite boule qui n'ose plus sortir de sa boîte » Katherine Pancole, Eugène et moi.

« Je me fais des films épouvantables »

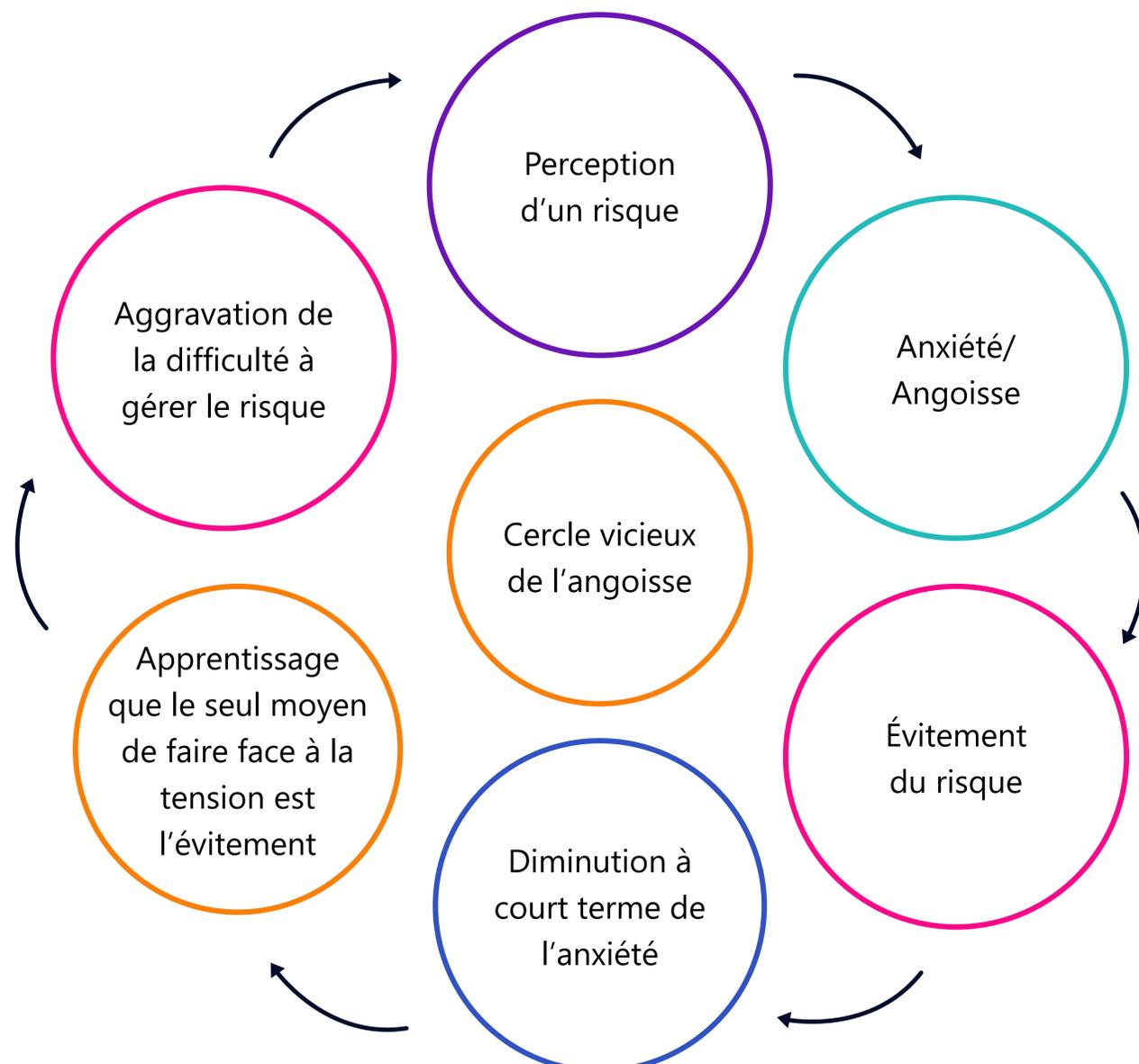
« Je me noie en moi-même »

« J'anticipe, j'interprète et j'amplifie » est en quelque sorte la devise des anxieux.

Pour autant, cette force extrême de notre imagination doit être pour nous un objet de vigilance. Et le pire, c'est tout ce qu'on imagine !

**Quand on est anxieux**, on ne peut pas s'empêcher de « scanner » son environnement à la recherche de ce qui nous fait peur, pour savoir si on est en sécurité ou non. C'est comme si on avait un filtre qui perçoit le monde en mode danger ou en mode sécurité.

**Quand on a peur**, on détecte avant tout le monde la présence éventuelle d'un problème qu'on aura tendance à imaginer des scénarios catastrophe qu'on voudra éviter. Ces phénomènes se déroulent de manière automatique et échappent à notre volonté. En cas de doute, on préfère lancer l'alarme : plutôt avoir peur à tort, que peur trop tard. Sur le long terme, ça épuise et ça rend la vie très compliquée !



## Fiche pratique

### JE ME SENS ANXIEUX-SE

LA GESTION DES INQUIÉTUDES

Pour sortir du cercle vicieux de l'anxiété, on peut apprendre à sortir du raisonnement émotionnel : ce n'est pas parce que mon cœur bat fort qu'il y a forcément un danger ! Cette tendance au raisonnement émotionnel est présente chez l'enfant mais aussi chez l'adulte. Elle aboutit à une interprétation non critique de ses propres sensations physiques comme des signaux valides de danger : en quelque sorte, on fait aveuglément confiance à sa peur. Parce que l'alarme s'est déclenchée, on pense que le danger existe vraiment. C'est une question d'alarme qui est dérégulée !

Lorsqu'on perçoit un risque, on peut apprendre à identifier ce qui nous inquiète et c'est déjà un moyen de s'y confronter et résoudre le problème s'il y en a un.

