

ANGOISSE - COMMENT S'EN SORTIR?

Source: GENEST Françoise. *Le Bel Âge*, Janvier 1997.

Qu'on la nomme angoisse ou nervosité, l'anxiété fabrique des scénarios troublants et parfois terrifiants. De l'inquiétude à la peur panique, elle est envahissante, parfois même paralysante. Pour s'en sortir, il faut faire face à la musique et même imaginer le pire...

Assise devant une tasse de thé qui refroidit, Mariette se frotte les mains dans un geste répétitif. Le regard alarmé, elle tend l'oreille pour la centième fois vers la porte puis, dans un va-et-vient fébrile, arpente la cuisine, passe au salon, soulève le rideau et revient s'asseoir, ignorant toujours sa tasse de thé.

«Je sais que je ne devrais pas tant m'inquiéter, me lance Mariette d'une voix un peu essoufflée, mais j'ai toujours peur qu'ils aient un accident. Il y a tellement de monde sur les routes et tant de mauvais conducteurs!» Dix minutes plus tard arrive Roland, son époux, au grand soulagement de Mariette qui ne peut retenir quelques reproches. «Tu t'en fais toujours pour rien, lui répond Roland. Pourquoi imaginer sans cesse le pire? Ça te rend nerveuse.» Les résultats scolaires des enfants, la crainte des accidents, la peur du chômage ou de la maladie ont peuplé nombre de ses nuits blanches. «C'est vrai que j'ai tendance à me faire du mauvais sang, mais c'est plus fort que moi, me confie-t-elle. Malgré mes efforts, je n'arrive pas à contrôler ma nervosité.»

La nervosité de Mariette porte un nom anxiété. Dans le langage populaire, on la nomme plutôt angoisse; il s'agit en fait de synonymes. Et Mariette n'est pas la seule à souffrir d'anxiété. En fait, les études cliniques démontrent que 24,9 % de la population souffre d'anxiété ou de troubles anxieux à divers degrés.

Une question de symptômes et de scénarios

L'anxiété se caractérise par un ensemble de symptômes physiques et psychologiques ressentis devant un événement, une situation ou un objet perçu comme danger potentiel. Il s'agit en fait des mêmes symptômes que ceux reliés au stress ou à la peur: rythme cardiaque accéléré, respiration thoracique rapide et saccadée, sudation, vertiges ou étourdissements, tremblements, contraction sanguine accélérée, rougeurs, chaleurs, etc.

Côté psychologique: pensées négatives, peur de perdre le contrôle, sentiment d'impuissance, etc. Bien sûr, tous ces symptômes n'apparaissent pas toujours en même temps et avec la même intensité. Ils peuvent se manifester pendant quelques minutes, quelques heures et parfois de façon régulière.

Stress, peur ou anxiété: mêmes symptômes, mais des causes et une nature différentes. Alors qu'en général la peur ou le stress se fonde sur des objets, des événements ou des situations existantes, l'anxiété, pour sa part, repose davantage sur une anticipation des événements. Ainsi, si la compagnie pour laquelle vous travaillez annonce d'importantes coupures, il est possible que vous craigniez pour votre emploi ou votre caisse de retraite. Ce stress ou cette peur s'appuie sur une situation réelle. Mais si, malgré les remarques positives de votre patron ou une situation stable dans l'entreprise, vous craignez sans cesse d'être renvoyé ou mis à l'écart, on parlera alors plutôt d'anxiété. Bref, l'anxiété échafaude des scénarios de catastrophe qui n'ont souvent aucun fondement et qui reposent sur une peur disproportionnée par rapport à la réalité.

Selon certains chercheurs, l'anxiété serait, en partie du moins, d'origine génétique et la personnalité anxieuse serait donc un cadeau de naissance, tout comme la couleur des yeux. «Une théorie plausible, explique la psychologue Francine Boucher, puisque l'anxiété se manifeste aussi chez de très jeunes enfants. En fait, l'entourage et l'éducation n'auraient qu'un très petit rôle à jouer. Mais la recherche ne fait pas l'unanimité à ce sujet. D'autres spécialistes soutiennent qu'il s'agit simplement d'un trait de personnalité. On a aussi pointé d'autres facteurs prédisposant comme l'hypersensibilité aux relations interpersonnelles. Certaines personnes ont beaucoup de difficulté à vivre les conflits ou encore craignent fortement le rejet des autres. Ces personnes sont généralement plus sujettes à faire de l'anxiété. Dans d'autres cas, les personnes anxieuses démontreraient une sensibilité aux symptômes physiques d'anxiété et développent une anxiété reliée à ces symptômes.»

Autre source d'anxiété : les événements stressants, bien sûr ! Car si le degré d'anxiété varie d'un individu à l'autre, il peut également fluctuer selon les événements.

Pour s'en sortir: imaginer le pire. Voilà donc pour les symptômes et les causes. Mais peut-on vaincre l'anxiété? À défaut de la guérir, on peut du moins en diminuer l'intensité. Car l'anxiété n'a rien d'agréable ni pour l'anxieux ni pour son entourage. Elle draine beaucoup d'énergie et de temps et peut parfois devenir paralysante.

Les stratégies sont relativement simples. Pas question de thérapies compliquées ni de médicaments. Les psychothérapies, de type analyse qui remontent jusqu'à l'enfance, seraient peu efficaces dans le traitement de l'anxiété qu'il ne faut pas confondre avec le mal de vivre que ressentent certaines personnes. Lorsqu'il s'agit d'anxiété, il faut faire face à la musique et même imaginer le pire. Drôle de traitement, direz-vous, mais c'est pourtant le seul qui connaisse quelques succès.

Reconnaissez le type d'anxiété qui vous touche. En acceptant le fait que vous êtes une personne anxieuse, vous identifierez plus facilement les symptômes et vous pourrez ainsi déceler et déjouer vos pensées anxieuses. Vous vivez une situation qui vous angoisse:

Vérifiez le fondement de votre peur. La plupart des gens anxieux ont une idée vague de la situation qui les angoisse et n'osent pas s'informer ou parler ouvertement du problème, s'accrochant plutôt aux pires scénarios. La retraite vous angoisse car vous craignez de manquer d'argent? Vous vous imaginez déjà indigent et malade? Informez-vous sur votre situation financière et sur les rentes auxquelles vous aurez droit. Peut-être constaterez-vous que vous vous inquiétez à tort ou bien serez-vous alors en mesure de prendre les décisions qui s'imposent.

Vous êtes sans cesse inquiet lorsqu'un de vos proches doit faire un long trajet? Vous êtes obsédé par l'image de l'accident? Faites un bilan de ce conducteur. A-t-il un bon véhicule? A-t-il de l'expérience? A-t-il souvent eu des accidents? Les routes sont-elles enneigées ou glacées? En répondant à toutes ces questions, vous constaterez peut-être qu'il n'y a pas lieu de vous inquiéter.

Parlez-en à quelqu'un: parce qu'elle n'est pas aux prises avec votre anxiété, la personne à qui vous vous confiez vous aidera à dédramatiser la situation. En verbalisant votre angoisse, vous en serez déjà un peu soulagé et les réactions de l'autre vous permettront de remettre les choses dans leur juste perspective.

Occupez-vous à autre chose. Inutile de ronger votre frein dans votre coin. Ruminer sans cesse des pensées négatives, et les scénarios terrifiants amplifieront votre angoisse. Occupez votre esprit. Discutez d'un autre sujet, passez une cassette vidéo, allez magasiner, concentrez-vous sur votre travail, sur un tricot ou sur un bricolage. Bref, essayez de penser à autre chose.

Détendez-vous. Un conseil qui vaut en situation de crise, mais aussi dans la vie quotidienne des personnes anxieuses. Là non plus pas de recette miracle : outre les techniques de relaxation reconnues, la détente peut prendre différentes formes. Un bain moussant dans l'éclairage des bougies, une musique douce, un feu de foyer, une séance d'exercices physiques, une marche, une sieste, à chacun sa formule.

Imaginez le pire et faites face. Les personnes anxieuses évoquent vaguement dans leur esprit les pires scénarios. Pour désamorcer ces bombes d'anxiété, il faut faire face à l'ennemi. Cette fois-ci, imaginez vraiment le pire. Vous êtes anxieux à l'idée de ne plus pouvoir entretenir votre maison et d'être obligé d'opter pour une résidence? Imaginez cette situation dans ses moindres détails. De quel type de maladie souffrirez-vous? Vous empêchera-t-elle de faire tous vos travaux? Pourrez-vous engager des gens? Si vous devez vendre, que ferez-vous de l'argent? Pouvez-vous envisager un logement plutôt qu'une résidence?

Vous redoutez sans cesse la mort de votre conjoint? Imaginez la situation. Que ferez-vous à sa mort? Mourrez-vous, vous aussi? Serez-vous complètement seul? Quelles étapes traverserez-vous? Comment organiserez-vous votre vie quotidienne? Posez toutes les questions et trouvez des réponses. En cherchant les réponses, il y a fort à parier que vous trouverez des solutions mêmes aux pires scénarios ou encore réaliserez-vous que vous avez des ressources que vous négligiez.

Adoptez une bonne hygiène de vie. D'abord le sommeil. La relaxation pourra vous aider, mais n'angoissez pas à la moindre insomnie, cela ne ferait qu'accroître vos risques de nuit blanche. Une tisane relaxante, un peu de lecture ou de musique douce pourraient vous aider. Si vous ne trouvez pas le sommeil, relevez-vous et occupez votre esprit à autre chose. Lorsque vous serez vraiment fatigué, vous arriverez à dormir. Évitez les médicaments et tous les excitants (alcool, caféine, sucreries). Si le problème d'insomnie persiste, consultez votre médecin.