

L'anxiété, ce mal nécessaire

L'anxiété sous toutes ses formes est un des principaux motifs de consultation chez le psychologue : Martin est insomniaque et vit de façon répétée l'angoisse de la page blanche ; Sophie est « morte de peur » à chaque exposé et se sent nerveuse avec les gens en général ; Camille s'inquiète de tout et de rien, ayant constamment besoin d'être rassurée ; Paul rapporte avoir des crises d'angoisse...

Les lignes qui suivent tentent de démystifier ce qu'est l'anxiété et d'expliquer pourquoi elle touche certaines personnes plus que d'autres.

Un atout essentiel pour l'être humain

Contrairement au stress (défini comme la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite), l'anxiété est une émotion déplaisante affectant à la fois le corps et l'esprit. Cette dernière est avant tout déclenchée par la perception consciente ou non d'un danger éventuel. Lorsque nous percevons une menace, notre organisme s'active et nous ressentons différents symptômes physiques comme une tension musculaire, une accélération de la respiration, des palpitations, etc. Cette réaction est tout à fait normale et peut même être positive : notre corps est ainsi prêt à réagir à un danger potentiel. Tout le monde, à un moment ou à un autre, ressent de l'anxiété. En effet, il est impossible de ne pas rencontrer de situations dangereuses ou de ne pas s'inquiéter. Lorsqu'elle est vécue de façon modérée, l'anxiété se révèle un atout essentiel pour l'être humain. Un niveau modéré d'anxiété aiguise les sens, affine les réflexes, accroît la vigilance ; elle nous rend plus efficace dans certaines tâches. Par exemple, un athlète olympique qui n'est pas légèrement anxieux avant une performance a peu de chance de donner son meilleur rendement. Pour plusieurs, l'anxiété représente même un avantage évolutif significatif (voire de survie pour la race !) parce qu'elle permet à l'Homme de s'adapter aux dangers de son environnement.

Un système d'alarme parfois trop sensible

Chez certaines personnes, le système d'alarme que représente l'anxiété est tellement sensible qu'il se met parfois en marche sans qu'il y ait de véritable danger (un peu comme un avertisseur de fumée qui se déclenche à tout moment). C'est alors que la personne prend conscience des désavantages de ce mécanisme naturel qu'est l'anxiété. Loin d'être stimulante et énergisante, une anxiété excessive peut nuire à la concentration et à l'apprentissage. L'anxiété excessive se distingue de l'anxiété normale par le fait que la réaction est souvent disproportionnée par rapport à la situation. La personne peut commencer à vivre des périodes d'insomnie importante, des problèmes de digestion, se sentir régulièrement tendue, fatiguée, préoccupée... L'anxiété peut alors s'installer de façon insidieuse et sournoise et devenir paralysante. Lorsque l'anxiété devient excessive, sans contrôle, on en vient peu à peu à perdre confiance en sa capacité à faire face aux situations perçues comme menaçantes : « *Je ne serai jamais capable ;*

c'est plus fort que moi ». L'anxiété paralysante peut prendre différentes formes : la peur malade de parler à certaines personnes ou à un groupe de personnes, l'anxiété de performance, les phobies, l'anxiété reliée à des événements traumatiques, les attaques de panique ou épisodes d'anxiété intense, les pensées obsessionnelles et les inquiétudes chroniques.

La personne dont l'anxiété est devenue excessive (influencée par un système d'alarme hypersensible) finit par développer toutes sortes de stratégies lesquelles, paradoxalement, contribuent à maintenir l'anxiété. Certains feront tout afin de se débarrasser de ce sentiment désagréable : peu à peu ils en viennent à s'isoler et à éviter carrément les situations qui les rendent anxieux. D'autres, au contraire, vont redoubler d'efforts face au danger perçu et ce, d'une façon souvent exagérée et improductive, ce qui devient exténuant à la longue. En bout de ligne, le problème reste entier : en cherchant à éliminer son anxiété, la personne se prive d'abord de ses effets bénéfiques mais surtout, finit par créer des problèmes qui eux sont bien concrets ! Loin d'être stimulante et énergisante, l'anxiété peut alors s'accompagner de sentiments de frustration ou de déprime.

Mais d'où vient mon problème d'anxiété ?

La vision que l'on se fait de soi, du monde et du futur se développe dès l'enfance auprès des principaux agents de socialisation que sont la famille et l'école. Ce que nous avons appris étant jeune et l'information qui s'emmagine au fur et à mesure de nos expériences influencent et restreignent par la suite notre perception de nous-même et notre façon de s'adapter aux événements. Globalement, les personnes plus anxieuses auraient développé une perception dangereuse de certains événements ou situations. Elles seraient très perfectionnistes, accepteraient plus difficilement l'échec, rechercheraient davantage à être aimées et comprises des autres ou encore seraient facilement effrayées à l'idée de perdre le contrôle de leurs sentiments ou de leurs actions.

La relaxation aide à gérer le stress mais s'avère parfois insuffisante dans le cas de l'anxiété. Sachant que plusieurs fausses perceptions et stratégies inefficaces contribuent à maintenir l'anxiété, il est utile, lorsque ce système d'alarme se déclenche, de prendre du recul avant de réagir de façon précipitée. Quand l'anxiété monte, il faut d'abord identifier quelle est la source de son appréhension ; ensuite, déterminer s'il s'agit d'un problème véritable qui demande une action concrète : « *Suis-je en train de dramatiser la situation ? Est-ce que mon jugement est basé sur des impressions ou des faits ?* » L'anxiété doit être une occasion de relever un défi plutôt qu'un sentiment à éviter à tout prix. Évidemment, les symptômes physiques sont parfois si importants et les vieilles stratégies si fortement ancrées qu'il devient difficile de briser le cercle vicieux de l'anxiété. Dans ce cas, le psychologue peut vous aider à prendre le recul nécessaire et à développer de nouvelles habiletés.

par
**Frédéric
Talbot,**
psychologue