

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Module 9 : Affronter mes peurs.



Pourquoi affronter mes peurs ?

Le bonheur rime avec liberté.

Il y a tout d'abord la liberté d'être soi-même. La psychologie positive montre que pour être heureux, je dois identifier et répondre à mes besoins et incarner les valeurs qui sont importantes pour moi. Il faut pour cela apprendre à bien me connaître, à me centrer sur moi et à m'affirmer. Cela me confronte à la peur d'être jugé(e) ou rejeté(e). C'est dans le prochain module que je vais apprendre à « oser être moi ».

Il y a ensuite la nécessité d'apprendre à affronter mes peurs, sinon elles prennent le pouvoir dans ma vie. Je vais apprendre à « **Ne pas éviter** ».

Ne pas éviter.

La peur me pousse à fuir. S'il est salvateur de fuir un danger réel, cela est-il aussi vrai si nous évitons toutes les situations où nous craignons d'avoir peur ou de nous sentir mal à l'aise ?

Par exemple quand je suis prêt à prendre toutes les petites routes pour éviter ma peur de l'autoroute. Quand je n'exprime pas mon point de vue en réunion pour éviter ma peur de parler en public.

Il existe un type d'évitement plus insidieux, c'est l'évitement de l'émotion. C'est le cas par exemple quand on prend de l'alcool ou des drogues pour ne pas ressentir la peur.

Dans les deux cas, l'évitement de la situation ou de l'émotion sont très dommageables. Même s'il existe un soulagement temporaire, éviter les situations qui stressent ou angoissent ne règle pas le problème.

En effet **l'évitement exclut toute possibilité d'apprendre à surmonter la situation**. C'est même une peur qui empire, puisque plus on évite la peur, moins on est capable d'y faire face.

En effet, lorsqu'une émotion (réaction au stress, anxiété, peur) est perçue comme **intolérable, incontrôlable, inacceptable ou insupportable**, tout est mis en place pour ne plus revivre cette émotion, c'est-à-dire un évitement de la situation ou de l'émotion. Dans ce cas, il n'y a pas apprentissage, ni expérimentation de stratégies pour y faire face. Il a donc un échec dans l'apprentissage et une augmentation de ces émotions qui prennent le pouvoir sur notre vie. Le risque est également de devenir dépendant au produit qui nous coupe de l'émotion (alcool, cannabis...)

A l'inverse, si une émotion est vécue comme **supportable, contrôlable, tolérable ou acceptable**, il peut y avoir exposition et expérimentation. Il y a donc apprentissage et désensibilisation (la situation me provoque de moins en moins d'émotion désagréable). Cette émotion est de mieux en mieux vécue.

C'est donc l'état d'esprit par rapport à l'émotion ressentie qui est à modifier au départ. Il est nécessaire d'accepter de ressentir des émotions désagréables dans notre vie. Les émotions sont indispensables. Ce sont elles qui nous aident à nous adapter.

L'être humain possède de nombreux stratagèmes d'évitements : L'hyperactivité focalise notre mental sur l'extérieur, la procrastination déplace le problème au lendemain et l'intellectualisation permet de ne pas être dans l'action.

Le chemin du bien-être est donc de ne pas éviter, donc de m'exposer à toutes mes peurs pour mieux les appréhender.

Quelles sont mes peurs ?

Je dois regarder mes peurs en face pour mieux les apprivoiser. Je dois donc d'abord me poser la question : **De quoi ai-je peur ?**

L'exercice « profiler mes peurs » à réaliser avant le module 10 va m'y aider.

Si j'ai du mal à identifier mes peurs, je peux creuser un peu à propos des situations qui me mettent en difficulté. J'ai peur, je suis anxieux(se), je suis stressé(e), oui mais de quoi exactement ? Qu'est-ce que je crains ?

Est-ce que j'ai peur de paraître ridicule, non compétent(e) ? Que l'on me juge ? D'être seul(e), d'être abandonné(e) ? D'être nul(le) ? Que je meure, que quelqu'un de mon entourage meure ? D'être agressé(e) ? Que quelqu'un de mon entourage soit agressé ? Peur du conflit, de l'échec ?

Est-ce que j'ai peur de dire « non » ? Est-ce que j'ai peur d'affirmer mon point de vue ? Ai-je peur des tensions voire des ruptures avec mes proches ?

Nos peurs sont parfois des fantômes d'épisodes mal digérées de notre passé. Lorsque je remarque cela, je peux faire la part des choses entre ce fantôme qui vient du passé et la situation actuelle qui lui ressemble, mais qui n'est pas la même. Ma peur actuelle est-elle fondée ?

Identifier mes peurs, c'est aussi pouvoir fuir les projections de l'imagination. En général, nous avons peur d'une chose qui n'est pas encore là mais que nous craignons par avance. C'est ça l'anxiété.

Et si la peur n'est pas liée à un fantôme du passé, si elle n'est pas le produit d'une projection dans le futur, il s'agit d'une peur à apprivoiser.

Si je reste dans l'évitement, mon cadre de vie et mes possibilités se rétrécissent. Ma vie se recroqueville et perd de sa saveur.

Il y a tellement d'étudiants qui, par peur d'échouer, ont renoncé à des études longues et le regrettent toute leur vie. Il y a tellement d'amoureux qui, par peur de souffrir, sabotent la relation ou fuient dès qu'ils commencent à s'attacher.

Apprivoiser mes peurs : comment m'y exposer ?

M'exposer à la situation qui déclenche mes peurs est indispensable pour apprendre à mieux gérer la situation et mon émotion. Le plus facile est d'y aller progressivement, pas à pas. Je dois m'y exposer par étape.

Je choisis d'abord un contexte où je perçois ma peur comme supportable, et je reste à cette étape le temps qu'il faut pour que ma peur s'apaise. Lorsque c'est le cas, je peux affronter un peu plus cette peur.

Par exemple une jeune fille avait peur du supermarché car elle y avait fait une crise d'angoisse. Elle accepta d'abord de se rendre sur le parking en restant dans sa voiture. Après 3 expositions d'1h, elle n'avait plus peur du parking. Elle accepta ensuite de se promener dans la galerie marchande. Après deux balades d'une heure, elle n'avait plus peur de rester dans la galerie marchande. Elle accepta ensuite de se promener dans le supermarché sans y faire de courses. Lors de cette exposition, elle ne ressentit plus de peur et ne put s'empêcher de faire quelques courses. Quand l'état d'esprit de la personne accepte de se confronter à sa peur, les progrès peuvent être rapides.

Exercice à réaliser.

« Profiler ma peur »

Je recherche ma plus grande peur concernant certaines situations concrètes ou concernant l'avenir, puis je réponds à ces questions :

-Quelle situation, quel contexte déclenchent cette peur ?

.....

-Quelles sont les manifestations de cette peur ? (Pensées, ressentis corporels et comportements).

.....

-Cette peur est-elle liée à une situation mal digérée du passé ?

.....

-Cette peur est-elle le fruit d'une imagination exagérée ? (Anxiété)

.....

-Pour réussir à m'exposer à cette situation, comment pourrais-je m'y prendre pour que cette peur me paraisse supportable, contrôlable, acceptable ou tolérable ? (Je peux m'entraîner sur des situations sans enjeu, je peux débiter par des tout petits « challenges », je peux utiliser les techniques de relaxation apprises dans ce programme, Je peux d'abord m'y exposer en imagination, je peux trouver le courage en comprenant que continuer à éviter alimente mes peurs...)

.....

Quelle serait cette première étape où je serais confronté(e) à cette peur ?

.....

Je réalise le « challenge » de m'exposer à cette première étape. (Pour que la peur diminue, l'exposition doit être assez longue. Il n'est pas rare que la durée d'exposition nécessite de **30 minutes à 1 heure** avant que l'apaisement survienne. Alors je dois prendre mon temps et être patient. Mon cerveau doit avoir le temps de se rendre compte qu'il ne risque rien).

Je décris mon expérience :

Si mon expérience est favorable, je peux envisager de construire mon programme d'exposition (définir des différentes étapes) pour retrouver ma liberté.

Si cela m'est trop difficile seul(e), je n'hésite pas à demander de l'aide à un professionnel en santé mentale.