

ARRETEZ DE VOUS FAIRE DU SOUCI POUR TOUT ET POUR RIEN

R. LADOUCEUR L. BELANGER E. LEGER

Les différents troubles anxieux :

- trouble panique – agoraphobie – trouble de stress post-traumatique-
phobie simple (objet, lieu, animal) – phobie sociale – TOC - TAG

Le trouble anxieux généralisé TAG

On peut classer les soucis en deux groupes : les soucis de **type 1** : ils se rapportent aux conséquences négatives possibles d'un **problème actuel**.

Les soucis de **type 2** : concernent un problème qui **n'existe pas encore** et dont la **probabilité de survenue est extrêmement faible**. Ce sont ces soucis qui dominent dans les TAG

Modèle du trouble anxieux généralisé : situation -> si... ? -> soucis -> anxiété -> démoralisation, épuisement.

Symptômes : agitation ou sensation d'être survolté ou d'être à bout – fatigabilité – difficulté de concentration – irritabilité – tension musculaire – perturbation du sommeil

Une relation clef a été établie entre le souci excessif, l'intolérance à l'incertitude, les croyances au sujet de l'utilité des soucis et la façon dont les personnes atteintes d'un TAG réagissent devant les problèmes.

TRAITEMENT

- Six objectifs à atteindre** :
- 1) prendre conscience de vos soucis et de votre anxiété
 - 2) modifier votre degré d'intolérance à l'incertitude
 - 3) corriger vos croyances quant à l'utilité du souci
 - 4) améliorer votre orientation mentale à l'égard des problèmes
 - 5) diminuer l'évitement des pensées qui suscitent la crainte ou la peur
 - 6) prévenir ou contrecarrer le retour des soucis

1) Prise de conscience Renseigner la grille suivante :

Jour et date	Nature du souci	Type de souci : 1 : problème actuel- 2 : problème éventuel	Durée approximative	degré d'anxiété (de 0 à 8)
Lundi				
mardi				
mercredi				
jeudi				
vendredi				
samedi				
dimanche				

2) Intolérance à l'incertitude : tendance excessive à considérer comme inacceptable la possibilité, si minime soit-elle, qu'un événement négatif puisse se produire.

Pour augmenter sa tolérance à l'incertitude, on doit entrer en action : dresser une liste des situations qui comportent une part d'incertitude et que l'on peut tester pour connaître son seuil de tolérance ; on affronte ainsi sa peur de se tromper.

3) Corriger ses croyances sur l'utilité du souci (voir manuel profamille):

- dresser la liste des avantages et des inconvénients des soucis qui sont associés à ces croyances.

- relever toutes les preuves possibles de la véracité de la croyance, puis tous les arguments qui en démontrent la fausseté

4) Pour se faire moins de soucis, il faut résoudre ses problèmes :

- percevoir le problème. Se souvenir que toute perception négative doit être corrigée.

- définir le problème (Que se passe-t-il vraiment et qu'est-ce qui me dérange?) et formuler des objectifs à atteindre. Il s'agit d'objectifs concrets, réalistes et atteignables.

- chercher des solutions : brain storming : plus il y a de solutions, plus elles sont variées, plus les chances sont grandes de trouver des solutions possibles de bonne qualité.

- choisir une solution en évaluant le pour et le contre de chaque solution. Procéder par élimination à l'aide de questions comme : « Que peut m'apporter précisément cette solution ? Quelles en sont les conséquences à court et à long terme ? Quelles sont les chances qu'elle fonctionne ?

- appliquer la solution et évaluer les résultats

5) Diminuer l'évitement des pensées qui suscitent la peur : Les conseils des amis : « arrêtez d'y penser » sont inefficaces. Pour se faire moins de souci, il faut affronter ses peurs.

Technique : - s'exposer en imagination à une situation qui déclenche l'anxiété.

- décrire précisément la situation en précisant l'enchaînement des pensées : écrire le texte ou l'enregistrer

- relire à voix haute le texte ou réécouter l'enregistrement à différents moments, jusqu'à ce que l'anxiété associée aux détails pénibles diminue.

En vous exerçant régulièrement, vous constaterez une baisse de la fréquence et de l'intensité du souci en question.

6) Prévenez le retour des soucis : - repérez les périodes où vous êtes le plus susceptible d'éprouver une hausse de vos soucis, dressez-en la liste pour les aborder sans énervement.

- résumez les stratégies qui se sont révélées les plus efficaces