

D^R ERIC GOODMAN

ET SI L'ANXIÉTÉ DEVENAIT VOTRE AMIE ?

Apprendre à avancer avec l'anxiété sociale
et s'épanouir

Dangles
EDITIONS 

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS.....	7
-------------------	---

INTRODUCTION

VOUS AVEZ UNE BÊTE ANXIEUSE TAPIE EN VOUS	9
---	---

CHAPITRE 1

LE DISCOURS DE LA SOCIÉTÉ SUR L'ANXIÉTÉ A TOUT FAUX	12
---	----

Que pensez-vous de votre anxiété?	12
---	----

D'où vient la croyance que l'anxiété est « nuisible »?	13
--	----

L'anxiété cherche à vous faire passer à côté des choses qui comptent pour vous	15
---	----

La société diabolise l'anxiété alors qu'elle en est la cause principale!	19
---	----

Que vous coûte de croire que l'anxiété est le méchant dans votre existence?	25
--	----

Pour votre bête anxieuse, c'est un problème de « contexte »	31
---	----

Vous abritez un héros anxieux, que vous le vouliez ou non	38
---	----

CHAPITRE 2

APPRENDRE À CONNAÎTRE VOTRE BÊTE ANXIEUSE	40
---	----

L'origine de votre bête anxieuse ou pourquoi nous sommes si anxieux.....	42
---	----

Habitudes et caractéristiques de votre bête anxieuse.....	52
---	----

Avoir une bête anxieuse est tout à fait normal – et après?	60
--	----

CHAPITRE 3

APPRENDRE À AIMER SA BÊTE ANXIEUSE 62

Passer de la honte à la compassion 63

Mais où seriez-vous sans votre bête anxieuse intérieure? 64

Que peut-on aimer dans le fait de posséder une bête anxieuse? 66

L'état d'esprit compte 75

CHAPITRE 4

LES PROBLÈMES DE COMPORTEMENT DE VOTRE BÊTE 83

Entraîner votre bête à avoir encore plus peur 86

Agir contre son instinct 87

L'évitement direct 87

Les comportements sécuritaires 89

Le cycle phobique 95

Types de problèmes de comportement chez les bêtes anxieuses 97

L'alternative à l'évitement: les « opportunités d'apprentissage » 105

CHAPITRE 5

COMMENT PARLER POUR QUE VOTRE BÊTE VOUS ÉCOUTE ? 106

Ce que disent les bêtes anxieuses 107

La logique « mieux vaut prévenir que guérir » de la bête anxieuse 109

Répondez aux hurlements de votre bête 111

Soyez un bon coach pour vous-même et votre bête hurlante 121

Vivre en harmonie avec votre bête gargouillante 126

CHAPITRE 6

CE QU'IL FAUT FAIRE (ET NE PAS FAIRE) QUAND VOTRE BÊTE ANXIEUSE

PIQUE UNE COLÈRE 127

Que souhaitez-vous apprendre à votre bête anxieuse
sur les sentiments d'anxiété ? 127

Anxiété naturelle ou anxiété polluée ? 128

Un foyer acceptable pour une bête anxieuse
ou un foyer aggravant ? 142

Mettre fin à la guerre contre votre bête anxieuse :
se défaire de l'anxiété polluée 144

Trouver l'équilibre 150

CHAPITRE 7

DRESSER VOTRE BÊTE ANXIEUSE 152

Devenir plus souple psychologiquement 152

Votre bête anxieuse peut être éduquée 153

La thérapie d'exposition 154

Les bêtes anxieuses n'oublient jamais vraiment 160

L'apprentissage inhibiteur :
quand l'apprentissage le plus puissant inhibe le plus faible 161

Mettre en place un programme d'entraînement
pour votre bête anxieuse 162

Créer des opportunités d'apprentissage plus puissantes 173

Conseils supplémentaires pour la thérapie d'exposition 184

CHAPITRE 8

VOYAGER DANS L'EXISTENCE AVEC VOTRE COMPAGNON INTÉRIEUR

ANXIEUX.....186

Laissez-vous guider par vos valeurs 187

Engagez-vous à passer à l'action..... 189

Un nouveau départ..... 190

REMERCIEMENTS.....192

BIBLIOGRAPHIE ET LECTURES RECOMMANDÉES.....195

Chapitre 1 195

Chapitre 2 198

Chapitre 3 198

Chapitre 4 198

Chapitre 5 198

Chapitre 6 198

Chapitre 7 198

Chapitre 8 198



CHAPITRE 1

LE DISCOURS DE LA SOCIÉTÉ SUR L'ANXIÉTÉ A TOUT FAUX

... ET IL VOUS FAIT SOUFFRIR



L'anxiété peut être perçue comme une bête sauvage qui hurle à tue-tête tandis que vous essayez de dormir. Elle crie au danger dans des situations que vous savez tout à fait sûres. Son glapissement vous distrait lorsque vous souhaitez vous concentrer. Il vous dissuade de vivre l'existence que vous désirez vivre. Et il peut vous faire souffrir.

Il peut être très difficile de cohabiter avec une émotion dont vous n'attendriez qu'une chose : pouvoir vous en débarrasser. Il est tout à fait naturel de vouloir expulser la bête anxieuse, la forcer à faire ses valises et à sortir de votre crâne – pour toujours !

L'idée que l'anxiété est nuisible – une tortionnaire – peut représenter une croyance profondément ancrée. Si vous êtes comme la plupart des gens, vous n'avez jamais remis en question cette croyance – vous la *ressentez* tout simplement comme vraie.

Que pensez-vous de votre anxiété ?

Cochez ci-dessous toutes les affirmations dans lesquelles vous vous reconnaissez.

- ☐ « Je la DÉTESTE ! »
- ☐ « J'ai juste envie qu'elle disparaisse et qu'elle me laisse en paix ! »
- ☐ « C'est une maladie, et je dois la guérir ! »
- ☐ « C'est comme un démon qui investit mon cerveau et cherche à me faire souffrir ! »
- ☐ « Elle essaie de l'emporter sur moi dans ma propre vie ! »
- ☐ « C'est mon ennemie, et je dois la combattre ou m'en libérer ! »
- ☐ « Il y a des gens qui vivent des existences paisibles alors que moi je suis maudit par l'anxiété ! »
- ☐ « Elle prend plaisir à me tourmenter. »
- ☐ « C'est le méchant de toute l'histoire de ma vie ! »
- ☐ « C'est tout cela à la fois et bien plus encore ! »

D'où vient la croyance que l'anxiété est « nuisible » ?

Pourquoi l'anxiété est-elle cette émotion que l'on aime détester ?

« Parce qu'elle est inconfortable ! »

Vous vous efforcez juste de mener paisiblement votre vie quand, soudain, votre bête anxieuse se met à hurler ! Par hurlement, j'entends que votre cerveau se retrouve complètement noyé de pensées et d'images de danger et d'effroi.

***Tu vas suffoquer !
(au sens propre ou figuré)***

Tu pourrais t'étouffer !

L'avion va se crasher !

Tu ne te sentiras jamais bien !

Tu vas te retrouver humilié !

***Tu pourrais bien rater
ton examen !***

***Tu es à deux doigts de la crise
de panique !***

Tu vas mourir !

Personne ne t'aime ici !

Tu vas te faire virer !

Tu ne vas plus rien contrôler !

Tu pourrais perdre connaissance !

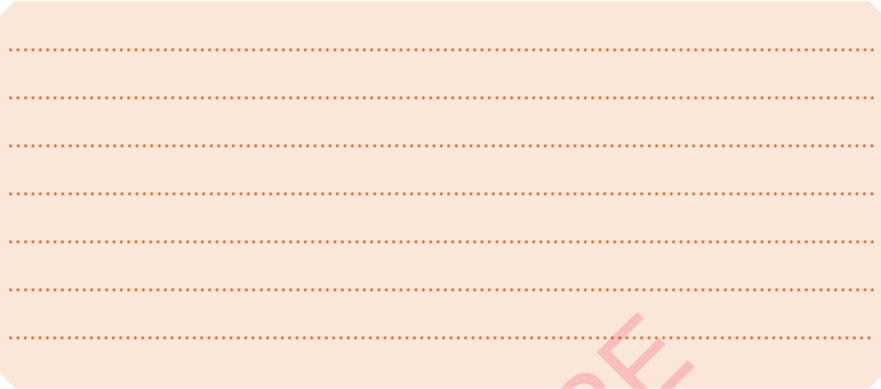
***Tu vas avoir une crise
cardiaque !***

***Tu n'arriveras
pas à te mettre à l'abri !***

Tu n'en réchapperas pas !

***Tu n'atteindras jamais
les toilettes à temps !***

Listez quelques-unes des pensées soufflées par votre anxiété :



Au cri perçant que pousse la bête dans votre esprit fait écho un hurlement physique dans votre corps. Toute une gamme de sensations est possible, notamment :

- l'agitation,
- l'irritabilité,
- la tension musculaire,
- la transpiration,
- des tremblements,
- l'engourdissement,
- l'accélération du rythme cardiaque ou les palpitations,
- les douleurs thoraciques,
- une douleur à l'estomac, pouvant aller jusqu'à des vomissements,
- une propension à uriner ou aller à la selle très fréquemment,
- une pression dans la poitrine,
- des étourdissements, des vertiges,
- des jambes flageolantes,
- un essoufflement/une sensation d'asphyxie,
- des picotements,
- des troubles d'ordre sexuel,
- une bouche sèche,
- des étouffements ou une boule dans la gorge,
- des frissons ou des bouffées de chaleur,
- des vertiges,
- la sensation que rien n'est réel, que ce soit vous ou la situation.

Quelles sensations physiques générées par l'anxiété éprouvez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ces symptômes peuvent être à peine perceptibles ou franchement douloureux. Vous êtes en train de vaquer à vos occupations quand, soudain, vous êtes assailli par l'inquiétude ou la panique, tandis que vos intestins se tordent d'angoisse !

Lorsque l'anxiété hurle ou rugit, vous pouvez l'entendre et vous pouvez assurément la ressentir ! Et il se trouve que nous ne sommes pas différents des autres espèces : nous aussi, les humains, sommes conçus pour rechercher le confort et éviter la douleur. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que vous aspiriez simplement à ce que tout s'arrête.

C'est le bon moment pour préciser que si vous ressentez ce type de sensations et que vous n'avez pas encore consulté un médecin, il serait judicieux de le faire. Il est en effet important d'exclure tout problème d'ordre médical qui pourrait être à l'origine de ces symptômes ou les exacerber.