

D^R ERIC GOODMAN

ET SI L'ANXIÉTÉ DEVENAIT VOTRE AMIE ?

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

PROVISORIUM

Dangles
éditions


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 anxiuse, 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 reconnaissiez.

- «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 ne te sentiras jamais bien !

*Tu pourrais bien rater
ton examen !*

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

Personne ne t'aime ici !

Tu vas te faire virer !

Tu pourrais perdre connaissance !

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

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

Tu pourrais t'étouffer !

L'avion va se crasher !

Tu vas te retrouver humilié !

Tu vas mourir !

*Tu vas avoir une crise
cardiaque !*

Tu n'en réchapperas pas !

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.