

L'ANXIÉTÉ, AMIE OU ENNEMIE ?

22 avril 2020 - Bruno Lamolet
Les Débrouillards



Illustration : Yohann Morin

Mauvaises nouvelles, épidémies, compétitions, école... tout cela génère de l'anxiété et du stress. Pourtant, ces sensations sont très utiles. Le problème, c'est quand elles prennent le contrôle !

L'anxiété, c'est un sentiment de crainte. C'est quand on croit que quelque chose qui nous fait peur risque d'arriver. Par exemple : « Et si je ne me fais pas de nouveaux amis au secondaire ? Et si mes notes baissent ? »

Le stress, lui, c'est la réaction du corps face à la situation redoutée. L'anxiété et le stress sont des sensations désagréables. Et tant mieux ! Ça nous pousse à passer à l'action. C'est comme s'ils nous disaient : « Tu veux te débarrasser de nous ? Alors agis contre la cause qui nous provoque ! »

À l'école, ton exposé oral t'inquiète car tu as peur de faire une gaffe ? Pour te libérer de cette crainte, passe à l'action en te préparant bien. Répète ta présentation

devant tes amis ou ta famille. Tu risques moins de bafouiller ou de figer. Et si ça arrive malgré tout ? Avec une bonne préparation, tu te reprendras rapidement et tu continueras ta présentation normalement. Personne ne se souviendra de ta petite bévue.

Le corps et l'esprit attaqués

Parfois, l'anxiété se déchaîne. On commence à imaginer des situations menaçantes. « Mon amie était un peu bête ce matin. Peut-être qu'elle ne veut plus être mon amie ? »

Ou bien le stress s'acharne pour une situation que la plupart des gens trouvent peu énervante : « Je ne veux plus aller à mon cours de natation. Et si ma mère ne peut pas venir me chercher après ? Je serais tout seul sur le trottoir. Ça me fait peur. J'ai mal au ventre avant mon cours. Pourtant, j'aime ça, la natation ! »

La respiration s'accélère, on se crispe, le cœur bat plus vite, on a mal au ventre, on tremble. **Quand l'anxiété et le stress s'emballent, ils cessent d'être des alliés. Ils deviennent des troubles anxieux.** Ça se passe dans la tête, mais c'est un vrai problème. Et, souvent, il force les gens à se priver de ce qu'ils aiment.

Quand la peur prend le contrôle

Souvent, les personnes anxieuses se font dire qu'elles s'inquiètent pour rien ou qu'elles exagèrent. Mais ça ne les rassure pas. Parfois, sans prévenir, une peur intense s'empare d'une personne anxieuse sans qu'elle sache pourquoi : **c'est la crise de panique !**

Elle dure quelques minutes, parfois un peu plus. Ses signes sont des tremblements incontrôlables, le cœur qui bat à toute allure, les pleurs, la sensation d'oppression, l'impression d'étouffer. Souvent la personne dit qu'elle a « une boule dans le ventre » ou qu'elle se sent « serrée à la gorge ».



Illustration : Yohann Morin

À l'aide !

Personne ne se lève un matin en se disant : « Hum ! Je crois que je souffre de troubles anxieux ! Devrais-je voir un spécialiste ? » Souvent, une personne anxieuse est trop envahie par ses craintes pour réaliser qu'elle a besoin d'aide.

Un **psychologue** est un spécialiste des émotions et des comportements. Comme un maître Jedi avec son apprenti, il peut aider une personne anxieuse à lutter contre la peur, qui conduit au « côté obscur » de l'anxiété !

Un psychologue ne juge pas les personnes anxieuses. En posant des questions à son client et en l'écoutant, il cherche les causes de son anxiété. Ensuite, il l'aide à la maîtriser, avec des exercices mentaux et des exercices pratiques.

Reprendre le contrôle

Comme **exercice mental**, le psychologue peut demander : « Que dirais-tu à un ami très stressé par son match de soccer ? Alors répète-toi ces mêmes mots quand tu sens ton anxiété monter ! »

Les **exercices pratiques**, ce sont des petits défis de la vie courante pour affronter ses peurs et prendre confiance en soi. Comme aller payer quelque chose seul à la caisse du magasin, sortir en public ou parler devant quelques personnes. Une petite étape à la fois.

Pourquoi est-on anxieux ?

À l'**adolescence**, on commence à se distancer de ses parents et à régler ses problèmes soi-même. Ça génère un peu d'anxiété et du stress. C'est normal. En plus, à cet âge, les émotions sont très fortes. On se préoccupe beaucoup du regard des autres. Résultat : l'anxiété est plus difficile à contrôler.

Certaines personnes naissent avec un **tempérament plus anxieux**. Elles ne souffriront pas obligatoirement de troubles anxieux, mais le risque est plus élevé. Et quand les parents sont anxieux, les enfants le sont plus souvent eux aussi.

Un **événement traumatisant** peut aussi rendre plus anxieux. Ainsi, si un jeune se fait mordre gravement par un chien, il sera peut-être anxieux d'aller chez un ami qui en a un.

L'ennemi no1 de l'anxiété

C'est la confiance en soi ! C'est pour ça que les psychologues donnent des défis aux personnes anxieuses. En les réussissant, ces personnes prennent confiance en elles. Et l'anxiété diminue. Toutefois, si les défis sont trop exigeants, on se sentira impuissant.

Dans la vie, les défis qui génèrent un peu de stress et d'anxiété, c'est une très bonne chose ! En les affrontant, on apprend à mieux les maîtriser.

Anti-stress

On vit régulièrement des situations stressantes : passer un examen, subir des tests médicaux, annoncer une mauvaise nouvelle ou devoir se faire de nouveaux amis.

Pour diminuer le stress, chacun a ses **trucs** : écouter de la musique, s'isoler pour se concentrer, jaser avec des amis, faire du sport ou s'évader avec un bon livre. Un truc efficace, c'est de **contrôler sa respiration**.