

COMMENT CESSER DE VOUS EN FAIRE : 7 SECRETS DE LA PLEINE CONSCIENCE

L'INQUIÉTUDE
FONCTIONNE
90 % DES CHOSES DONT JE
M'INQUIÈTE
NE SE PRODUISENT
JAMAIS

Nous avons tous des inquiétudes, des soucis. Presque un tiers des gens ont déjà atteint un niveau d'anxiété se qualifiant comme trouble d'anxiété.

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

"... un sondage auprès de près de dix milles Américains a constaté que, à l'exception de la consommation de drogues, les troubles d'anxiété sont les diagnostics de santé mentale les plus fréquents. En fait, presque le tiers des gens sondés ont connu au moins un trouble d'anxiété à un moment donné dans leur vie (Kessler et al, 2005)."

Précisons que l'anxiété et la peur sont deux choses différentes. La peur est ce que vous ressentez lorsque quelqu'un vous aborde avec un couteau. La peur est tout à fait naturelle.

Mais l'anxiété, c'est l'*anticipation* d'un événement. Votre cerveau se demande «Et si...» trop de fois et arrive à beaucoup de réponses qu'il n'aime pas. Mais on ne sait pas ce que nous réserve l'avenir. Ce «Et si...» pourrait même ne pas se produire. Et même si vous avez une solution, vous ne pouvez avoir la certitude qu'elle fonctionnera, car votre boule de cristal est hors d'usage. Ainsi, l'anxiété est, souvent, la résolution d'un problème — mais sans la composante «résolution» du problème.

Et pendant ce temps, vous êtes perdu dans vos pensées — négatives — et déconnecté de votre entourage immédiat. L'inquiétude chronique c'est comme si vous étiez collé tout le temps à votre téléphone intelligent, l'écran vous montrant un film d'horreur où vous tenez le rôle principal. Et même si vos inquiétudes ne sont pas si négatives que cela, le fait de vous y concentrer vous empêche de vivre pleinement votre vie. Vous passez à côté d'un grand nombre de moments potentiellement plaisants tout en accordant une fraction de votre attention à ceux

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

que vous aimez. Étant concentré sur votre film d'horreur sans fin, la vraie vie devient un bruit de fond.

Inévitablement, vous vous efforcez d'extirper ces soucis de votre esprit, ce qui est pour le moins paradoxal, car pour *s'efforcer de ne pas* penser à quelque chose, votre cerveau a besoin de garder cette chose à l'esprit. Ce jeu de reléguer ailleurs nos inquiétudes ressemble à une levée d'haltères pour celles-ci : elles vous reviennent avec des biceps gonflés à bloc et des veines striées, vos pensées se collant de plus en plus à vous. Que pouvez-vous faire ?

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

“plutôt que de traverser votre esprit, venant puis disparaissant, les inquiétudes se collent à vous.” En fait, c'est la raison pour laquelle nous nous attachons à elles. Comme si nous n'avions pas le choix de leur présence lorsqu'elles entrent dans notre esprit et que nous ayons de la difficulté à nous en séparer. Une des habiletés les plus utiles pour composer avec des pensées inquiétantes est le TCD¹ de pleine conscience qui consiste à noter nos pensées sans pour autant nous y attacher, y réagir ou agir sur celles-ci (Linehan 1993b).”

Si vous espériez entendre des conseils pour faire taire vos inquiétudes, conseils du genre « Oh, pense à des pensées joyeuses et bois une tasse de thé apaisante à la camomille » vous êtes au mauvais endroit. Si vous êtes un inquiet chronique, cela se compare à prendre une aspirine pour traiter un cancer. Nous allons plutôt faire sauter cette chose de notre orbite et en regarder danser les cendres.

Notre arme de prédilection ? Quelques concepts de la [Thérapie comportementale dialectique](#). (Pour un texte en français, cliquez [ICI](#).) Mise au point par le Dr Marsha Linehan de l'Université de Washington, elle a démontré sa grande efficacité pour traiter toute la gamme allant de l'anxiété à la dépression et constitue le traitement de première ligne pour des problèmes aussi sérieux que le [Trouble de la personnalité limite](#)² — autrefois considéré incurable.

Elle frappe vos inquiétudes de plein fouet avec une droite gauche d'une Thérapie cognitivocomportementale jumelée à la [pleine conscience](#). Si les anciens Stoïques et Bouddhistes avaient eu des signes de groupe, je vous les aurais donnés sur-le-champ — ici encore, ces gars-là étaient en avance sur leur temps.

¹ Pour Dialectical Behaviour Therapy (DBT traduit par thérapie comportementale dialectique (TCD).

² Borderline Personality Disorder.

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

Il ne s'agit pas d'une solution qui fonctionne du jour au lendemain, mais elle a le mérite de fonctionner. Ces pensées troublantes peuvent vous coller à la peau — mais avec un peu de travail, nous pouvons vous aider à instaurer un esprit en téflon.

Relevez vos manches. Nous avons du boulot à abattre.

Construire vos muscles de pleine conscience

Pour vivre davantage en pleine conscience, vous devez vous souvenir de trois mots : acceptation, attention et catégorisation.

Repoussez vos inquiétudes et elles gagnent en force. Alors, acceptez leur présence. Vous n'avez pas à accepter comme inévitables leurs scénarios spéculatifs de vision pessimiste; vous n'avez besoin que d'accepter que ces inquiétudes soient *ici* et de cesser de leur servir des avis d'éviction mentale que, de toute manière, elles ignorent.

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

*« Par "accepter", nous ne voulons pas dire démissionner, abandonner, se résigner, ni même aimer ou prendre plaisir à vos expériences négatives. Nous voulons simplement dire de cesser cette lutte constante pour fuir ou vous échapper de vos expériences et de leur permettre d'être ce qu'elles sont. **Vous pouvez très bien accepter quelque chose et travailler à la changer.** En vérité, pour réussir à changer quelque chose dans votre vie, vous pourriez bien, d'abord, devoir l'accepter... »*

En deuxième lieu, l'attention. Où se trouve la vôtre? Concentrée en vous comme un rayon laser sur ces horribles futures éventualités qui ne surviendront probablement jamais! Où votre attention n'est-elle pas? *Ici*. «Ici» étant votre environnement immédiat. Vous ignorez la vie et êtes perdu sans vos pensées. (Peut-être croyez-vous avoir une capacité d'attention très minime, mais vous avez tort. Vous êtes équipé d'une capacité d'attention quasi infinie... lorsque vient le temps de penser à des choses horribles qui ne se produiront probablement pas.)

Alors, sortez de vos pensées et concentrez-vous sur le monde vous entourant. Ces «Et si...» ne sont pas réels. Les gens de votre entourage, eux, le sont. Je vous le concède, lorsque vous n'en avez pas l'habitude, rappeler ainsi constamment votre attention est vraiment difficile à faire. Et c'est ici que la catégorisation vient à la rescousse.

N'oubliez jamais : *vous n'êtes pas vos pensées*³. Vous pensez à toute sorte de choses bizarres que vous rejetez en grand nombre du revers de la main. Mais avec du matériel émotif, nous avons

³ Je sais, cela vient en contradiction avec certains proverbes rencontrés dans d'autres ouvrages. RP

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

tendance à entreprendre une « fusion cognitive⁴ » — nous pensons être ces pensées et ces ressentis. Si vous vous cassez le bras, vous allez dire « Je me suis cassé le bras » et non pas « Je suis cassé. » De même, la réaction adéquate aux pensées inquiètes est « il y a des inquiétudes » et non pas « Je suis inquiet. »

Lorsqu'apparaît une inquiétude, catégorisez-la comme « une pensée d'inquiétude. » Ce n'est pas vous (tout comme pour le bégaiement). Ne vous identifiez pas à elle et ne la laissez pas vous envahir.

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

“Une des raisons pour lesquelles les humains ont tendance à s'attacher à des — et à devenir prisonniers de — pensées inquiétantes, c'est que nous “y adhérons” comme si elles étaient véridiques. Plutôt que de reconnaître que ces inquiétudes ne sont que des pensées générées par notre cerveau, pensées qui peuvent ou non être véridiques ou adéquates, nous y croyons et les considérons comme vérité. Par conséquent, en catégorisant une pensée comme juste une pensée, vous vous empêchez d'y adhérer ou d'y réagir comme si elle était véridique.”

Alors, chaque jour, prenez quelques minutes pour être en pleine conscience. Vos inquiétudes sont comparables au passager à côté de vous dans l'autobus. Vous ne pouvez le jeter à la rue. Vous acceptez sa présence. Mais vous n'avez pas à lui accorder pour autant votre attention. Redirigez l'accent de vos pensées internes vers le monde qui vous entoure. Remarquez le siège derrière vous. Portez attention aux sons que vous entendez. Faites comme si vous expérimentiez tout cela pour la première fois. Accordez au monde votre attention pleine et entière.

Et si ces pensées inquiétantes montrent encore leurs affreuses têtes, catégorisez-les comme pensées. Elles ne sont pas vous, elles ne sont que des pensées. Puis, une fois de plus, ramenez votre attention sur votre monde. Avec la pratique, vos pouvoirs de pleine conscience s'accroîtront.

(Pour en apprendre davantage sur l'art de réussir sa vie, vérifiez mon livre [ICI](#).)

Très bien, entrainer vos muscles de pleine conscience vous permet de garder les inquiétudes à distance respectable et à les empêcher d'envahir émotivement votre cerveau. Et si ces inquiétudes réussissaient à se faufiler au travers vos défenses ?

Eh bien, il vous faut savoir à quoi ressemble l'ennemi pour le voir venir...

⁴ La fusion cognitive est la tendance d'une personne à considérer le contenu de ses pensées comme s'il était le reflet de la réalité.

Trouvez les canetons dans votre mine de charbon

Reconnaitre que des pensées ne sont que des pensées exige de s'y exercer, habileté que vous pouvez acquérir assez rapidement. Il est par contre plus compliqué de composer avec les [émotions](#). Et les deux ont tendance à se léguer contre vous, des pensées négatives engendrant des émotions négatives et vice versa — créant une boucle d'atrocités qui s'autorenforcent.

Lorsque nous sommes perdus dans nos pensées, nous avons tendance à négliger notre corps. Il vous faut prendre note des sensations physiques qui accompagnent vos émotions : contraction des muscles, respiration haletante, transpiration. Tout ce que vous faites lorsque vos inquiétudes s'échauffent. Ce sont les canetons dans la mine de charbon.

Alors, dressez une liste. Écrivez les pensées fréquentes qui vous viennent à l'esprit lorsque vous devenez soucieux, les sensations physiques accompagnant les émotions que vous ressentez et notez également quelles actions vous vous sentez obligé d'entreprendre (procrastination, jouer à des jeux vidéo, consommer du bourbon à outrance, etc.).

Familiarisez-vous avec votre liste. C'est comme le montage bien planifié d'un film de cambriolage, préparant les trucs des protagonistes avant qu'ils rapportent leur butin au troisième acte.

Cela peut vous sembler un lourd fardeau de planification et de préparation. Ce serait plus simple si votre cerveau possédait un bouton «arrêt», mais, hélas, ce n'est pas disponible chez les Sapiens OS7. Désolé. De telle sorte qu'il peut sembler beaucoup plus facile et efficace de simplement éviter ces choses qui vous inquiètent.

Mais il s'agit, en fait, de la pire chose à faire.

Évitez d'éviter

Désirer prendre vos distances de tout ce qui vous rappelle vos inquiétudes est compréhensible et naturel. Mais...

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

“David Barlow, un des experts les plus reconnus dans le traitement des troubles d'anxiété, a affirmé qu'une des choses les plus importantes que peuvent faire les individus souffrant de problèmes d'anxiété est d'apprendre à cesser d'éviter leurs émotions (Barlow, Allen, et Choate 2004).”

Pourquoi? Vous avez besoin de vous prouver la fausseté de vos inquiétudes. En évitant les déclencheurs, vous ne faites que conserver en vie vos anxiétés. Lorsque vous vous inquiétez puis que vous constatez que vos inquiétudes sont absurdes, cela produira, avec le temps, ce que nous

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

appelons « l'extinction » : vos inquiétudes cesseront. Mais en continuant à les éviter, vous vous dites qu'il s'agit de choses que vous devez craindre. Cela n'est pas le sentier vers « l'extinction », mais plutôt celui du « renforcement. » C'est ainsi que vos inquiétudes gagnent en force.

Chaque fois que vous avez la tentation d'éviter, vous devez réaliser qu'il s'agit d'une occasion d'affaiblir vos inquiétudes. C'est l'occasion de vous y exercer. Davantage de pleine conscience. Éloignez votre concentration de vos pensées pour la ramener au monde concret.

(Pour apprendre les 5 secrets de la neuroscience qui accroîtront votre attention, cliquez [ICI](#).)

Bon, nous savons la chose la plus importante à ne pas faire... mais quelle est la chose la plus importante à faire ?

Savoir reconnaître l'anxiété

Ne vous est-il jamais arrivé de regarder en rétrospective un moment d'anxiété pour vous dire « Wow, j'avais vraiment [paniqué](#) » ? C'est que vous ne l'aviez pas réalisé à ce moment-là. Les inquiétudes vous prennent d'assaut, vous subissez une fusion cognitive, elles vous submergent — et vous avez probablement pris quelques mauvaises décisions. *La clé ici est donc de savoir reconnaître l'anxiété rampante aussi vite que possible.*

Vous avez dressé votre liste de canetons, n'est-ce pas ? Bien ! Vous voulez les reconnaître lorsqu'ils se présentent afin de prévenir le train des inquiétudes de sortir de la gare. Mieux et plus rapidement vous pourrez reconnaître ces pensées, les sensations corporelles et les pulsions à agir accompagnant vos inquiétudes, plus rapidement vous pourrez les réprimer.

Ne sous-estimez pas cela. C'est incroyablement puissant. Si vos mains commencent à enfler, que vous avez des difficultés à respirer et que vous devenez couvert d'urticaire rouge lumineuse, vous serez terrifié. Mais en étant diagnostiqué comme ayant des allergies et en en connaissant les symptômes, vous ne paniquerez pas. Vous haussez simplement les épaules et prendrez quelques Benadryl.

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

“... la bonne nouvelle est que le simple fait d'en savoir plus sur le genre de choses qui provoque votre anxiété ou qui vous amène à vous sentir anxieux peut rendre votre anxiété moins imprévisible et, par conséquent, bien moins envahissante.”

Lorsque vous savez quoi chercher et que vous pouvez le reconnaître, vous pouvez le contrôler, ou du moins composer avec. Vous apprenez, émotionnellement, à être propre plutôt que de laisser vos ressentis uriner sur le tapis chaque fois que l'envie leur prend.

(Pour apprendre le secret pour ne plus jamais être frustré, cliquez [ICI](#).)

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

Connaître vos schémas peut vous procurer pas mal de soulagement. Mais une fois que vous avez reconnu des inquiétudes qui s'efforcent de vous envahir, que devez-vous faire ?

Nous avons déjà notre montage planifié sur le cambriolage. Il faut maintenant mettre cette stratégie au travail.

Vous impliquer dans quelque chose, une cause

Faire diversion ou vous garder occupé est très efficace contre les soucis — à court terme. Le problème, c'est que vous pourriez écartier au loin votre vie si vous n'y prenez garde. Le problème étant l'anxiété (pas la peur), le problème étant des pensées (et non une vraie personne armée d'un couteau), la solution réside alors dans l'attention.

Vous est-il déjà arrivé d'être envahi d'inquiétude au sujet de quelque chose alors que se présente un plus grand problème et d'oublier complètement votre inquiétude initiale ? Exactement ! Vous pouvez donc détourner votre attention. Le faire *délibérément* est la partie un peu plus difficile.

Voilà pourquoi nous construisons nos muscles de pleine conscience. Vous renforcez votre attention — c'est maintenant le temps de la brandir comme une arme. Vous entraînez à accepter vos inquiétudes, à rediriger votre attention et à catégoriser vos émotions rapportera, avec le temps, des dividendes. La méditation est difficile parce que rien ne se passe autour de vous — mais la pleine conscience sera beaucoup plus facile si vous avez quelque chose pour vous tenir occupé.

En vous jetant corps et âme dans des expériences, vous pourrez profiter d'un effet de levier sur leur élan pour empêcher votre cerveau de retourner vers vos inquiétudes.

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

“Une autre habileté qui peut vous aider à vous connecter au moment présent est la thérapie comportementale dialectique de pleine conscience consistant à vous lancer, corps et âme, dans ce que vous faites au moment présent (Linehan 1993b). Le but de cette habileté est de vous immerger dans vos expériences, connectant avec celles-ci complètement. En plus de vous garder bien ancré au moment présent, cette habileté vous aidera à retirer le maximum de ce que vous faites et à vous connecter entièrement à votre vie au fur et à mesure que vous la vivez. Ainsi, la prochaine fois que vous vous surprenez à repenser à vos inquiétudes, exercez-vous à ramener votre attention et votre conscience à ce que vous faites à ce moment-là. Concentrez toute votre attention pour que vous soyez accaparé par votre expérience du moment. S'il arrivait que vous soyez distrait par votre inquiétude, notez-le, simplement, puis ramenez votre attention au moment présent et à l'activité à laquelle vous vous adonnez présentement.”

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

Il nous arrive souvent de nous inquiéter puis de nous efforcer de « ne pas nous inquiéter. » Votre [cerveau](#) ne peut rester à « rien faire », il peut seulement « faire » quelque chose d'autre.

Certains pourraient dire « L'engagement n'est-il pas une forme de distraction ? » Il y a des similarités et de subtiles différences. S'engager veut dire « aller en profondeur », alors que la distraction signifie « s'éloigner. » Lorsque vous vous impliquez, vous faites le travail de rediriger activement votre attention, vous joignant au monde plutôt que de vous tourner vers des jeux vidéo ou la boisson pour le faire à votre place.

Alors, lancez-vous dans des conversations avec d'autres. Jetez-vous dans le travail ou des projets personnels. C'est le sentier vers le « [flow](#). » Ou regardez autour de vous et jouir d'une journée ensoleillée — aussi sentimental que cela puisse paraître. Ne vous sauvez pas de l'anxiété ; courez plutôt vers quelque chose dans laquelle vous désirez vous engager. Embrassez le monde externe à votre tête et accordez-lui votre attention pleine et entière.

On parle beaucoup de la portée de plus en plus limitée de notre attention. On lit également souvent que nous vivons à « l'âge de l'anxiété. » Si cela ne vous est pas entièrement évident, laissez-moi éclaircir ce point : *ces deux constatations sont interconnectées.*

(Pour apprendre 3 secrets de la neuroscience qui vous aideront à abandonner de mauvaises habitudes sans la volonté, cliquez [ICI](#).)

Alors, vous renforcez vos muscles de pleine conscience, vous n'évitez pas, vous savez identifier vos canotons et vous impliquer pour sortir de votre tête et vous engager dans le monde. Mais nous devons toujours composer directement avec des sentiments troublants. Réglons ça, voulez-vous ?

Occupez-vous de vos émotions

Les émotions se dissipent avec le temps. Elles ne donnent jamais l'impression qu'elles dissiperont (raison pour laquelle nous agissons sur elles), mais elles finissent toujours par se dissiper. De plusieurs manières, cela est analogue à une guérison : à moins qu'il y ait quelque chose de vraiment sérieux, elle prendra éventuellement soin d'elle-même *pourvu que nous cessions d'intervenir indûment*. Mais nous adorons nous immiscer là où on ne le doit pas.

Nous luttons, évitons, supprimons et nions. C'est comme picoter une blessure, l'empêchant ainsi de se cicatriser.

Lorsque vous prenez soin de vos émotions, vous ne voulez pas rediriger votre attention, mais vous voulez accepter et catégoriser. Vous ne voulez pas vous identifier à elles, mais vous désirez les ressentir. Catégorisez-les pour vous en distancier et analysez-les sans [porter de jugement](#).

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

Demandez-vous «Que fait mon cerveau? Que fait mon corps?» La distance se construit par la question. Vous n'êtes pas anxieux, mais il y a de l'anxiété.

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

“La première étape est de vous surprendre à vous inquiéter. Identifiez que vous vous faites du souci et dites-vous “Très bien, je me fais encore du souci.” La seconde étape consiste à détourner votre attention vers votre corps et à remarquer toutes les sensations d’émotion que vous pouvez identifier. Vous pourriez noter que vos muscles sont tendus, que votre cœur bat rapidement, que vous avez des papillons ou un nœud dans l’estomac, que vous vous sentez mal à l’aise ou avez la nausée. Peu importe ce que vous ressentez, portez-y simplement attention et prenez-en note. Gardez votre attention sur votre corps. Si votre esprit vagabonde ou que vous remarquez l’apparition de pensées d’inquiétude, ramenez votre attention à votre corps. Ne vous laissez pas entraîner par vos pensées inquiètes. Ne faites que les noter et ramenez votre esprit à votre corps. Efforcez-vous de nommer ou de catégoriser votre émotion, qu’il s’agisse d’anxiété, crainte, peur, trépidation, colère, irritation, honte, ou tristesse. Dites-vous qu’il est correct de ressentir ce que vous ressentez, que votre émotion ne vous tuera pas et faites de votre mieux pour simplement la laisser être là aussi longtemps qu’elle y sera.”

Investiguer, accepter et catégoriser. Les sensations se dissiperont. Il s’agit d’une habileté. Ça demande du temps. Mais c’est efficace. Et une fois que vous devenez habile à vous en servir, c’est comme un hyper pouvoir.

(Pour apprendre les 7 étapes élaborées par un psychologue clinicien pour rendre faciles les conversations difficiles, cliquez [ICI](#).)

Vous savez maintenant comment composer avec vos inquiétudes. Mais comment prévenir leur résurgence dans l’avenir?

Profitez de «l’action contraire»

C’est une forme de Kung Fu avancé. Allez-y lentement avec celle-ci. Mais à la fin, c’est ce qui vous permettra de passer de personne qui est chroniquement inquiète à une personne qui s’en fait rarement. C’est une version diluée de la «thérapie par exposition.» C’est l’envers de l’évitement. Pour utiliser un cliché, il s’agit «d’affronter vos peurs.»

Vous ressentez les canetons, vous désirez faire quelque chose d’impulsif ou vous distraire, mais, à la place, vous faites exactement le contraire en vous exposant délibérément à ce qui vous rend anxieux.

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

“... l'action opposée fonctionne en aidant votre cerveau à identifier lequel de ces endroits ou lesquelles de ces personnes ne sont pas réellement dangereux et que vous n'avez pas besoin d'éviter. Une fois que votre cerveau a établi cette distinction, votre peur tendra à diminuer, vous cesserez de vouloir éviter des choses ou des gens, et votre vie s'ouvrira de telle sorte que vous aurez une plus grande liberté d'aller là où vous voulez aller et de faire ce que vous voulez faire.”

Vous ne devez faire appel à l'action opposée que lorsque les probabilités sont très élevées que vos inquiétudes s'avèrent irrationnelles. L'idée de traverser un passage sombre dans le pire quartier de la ville en plein milieu de la nuit vous fait peur parce que traverser un passage non éclairé dans le pire quartier de la ville en plein milieu de la nuit devrait vous faire peur. Nous nous efforçons de venir à bout de pensées anxiogènes et non de vous prémunir contre les voleurs (muggers) de la vraie vie. Ne faites rien de stupide.

Occupez-vous de vos émotions tout en faisant une action opposée afin de la rendre plus facile. Vous étiez anxieux la première fois que vous avez conduit une voiture, ou débuté dans un nouvel emploi ou quoi que ce soit d'autre. Et maintenant, non seulement ces choses ne vous dérangent-elles plus, mais elles peuvent même vous sembler ennuyeuses à mourir. *La meilleure manière d'en sortir est de foncer.*

(Pour apprendre les 5 questions qui vous rendront émotionnellement fort, cliquez [ICI](#).)

Bon, nous avons appris beaucoup de choses. («*Et si ça ne fonctionnait pas, Eric?*» Eh bien j'accepte cette pensée et je la catégorise comme «inquiétudes de bloguer»! Puis je redirige mon attention à la rédaction de ce texte.)

Résumons tout ça et apprenons au sujet du plus grand avantage à composer de manière pleinement consciente avec nos inquiétudes...

Résumé

Voici comment cesser de s'inquiéter :

Construisez vos muscles de pleine conscience : acceptez, catégoriser, rediriger votre attention. Exercez-vous-y quotidiennement.

Trouvez vos canetons : Les émotions les plus dangereuses sont celles que vous ignorez qu'elles vous affectent. Lorsque vous pourrez dire : «Eh, c'est ce qui arrive lorsque les inquiétudes font surface», non seulement serez-vous soulagé, mais vous serez aussi à même d'y faire quelque chose de constructif.

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

Évitez d'éviter : l'évitement est nocif. Vous dites à votre cerveau qu'il s'agit de quelque chose à craindre tout en donnant plus de pouvoirs à vos inquiétudes.

Savoir reconnaître l'anxiété : les soucis adorent les attaques par surprise (contre vous). Connaissez vos canotons et ne laissez pas l'anxiété vous détourner de votre chemin.

Engagez-vous : immergez-vous dans des expériences et accordez-leur toute votre attention. Sortez de votre tête et entrez dans le monde.

Occupez-vous de vos émotions : investiguez, acceptez et catégorisez. Vos soucis se dissiperont. C'est une excellente habileté à apprendre.

Utilisez «l'action opposée» : si la chose crainte ne peut vous tuer, faites-la et elle cessera de vous faire peur.

Lorsque vous êtes prisonnier de votre esprit, vous inquiétant, vous ne profitez pas de la vie. Vous passez à côté d'amitiés, d'occasions et de toutes ces bonnes choses que vous offre le monde. L'inquiétude a un prix et ce prix n'est rien de moins que tout ce que la vie a à vous offrir.

Extrait de [The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook for Anxiety](#):

“Vous apprenez à porter attention à vos pensées, à vos émotions et vos expériences dans l'ici et le maintenant, tout en apprenant à les considérer pour ce qu'elles sont. Vous apprenez à prendre du recul pour observer votre situation présente, observer vos pensées et vos émotions, puis à choisir la meilleure action à prendre. Plutôt que d'éviter vos émotions à tout prix, vous pouvez apprendre à prendre du recul et à les ressentir, à les noter, puis à réfléchir ce que vous pouvez y faire. Vous apprenez à vous libérer de vos soucis, vos ruminations et vos pensées obsessives. Vous vivez une vie plus riche et plus complète. Vous jouissez plus adéquatement de vos expériences positives. Vous apprenez à être plus présent aux autres. Vous vous comprenez mieux et avec une meilleure acuité.”

La peur est une réaction naturelle. Vous devez avoir peur de ce costaud armé d'un couteau. Alors que l'anxiété signifie que vous craignez des pensées. Eh, rien d'autre que des pensées. Ne trouvez-vous pas cela ridicule lorsqu'on envisage les choses ainsi? Et si vous évitez vos soucis et les laissez prendre de l'ampleur, vous aurez éventuellement peur de votre propre cerveau. Et ce serait vraiment une terrible situation en sachant qu'au moins vous pouvez toujours vous éloigner du costaud au couteau en courant.

Mais être en pleine conscience peut transformer vos émotions en amies.

En cessant de vous concentrer sur vos inquiétudes, vous pourrez mieux vous concentrer sur tout ce qui est bon dans ce monde.

COMMENT FAIRE CESSER LES PENSÉES GÉNÉRANT L'ANXIÉTÉ

Source : Traduction de *How to Stop Worrying: 7 Powerful Secrets From Mindfulness*. Par Eric Barker.

Traduction de Richard Parent, juin 2018.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com Mon identifiant Skype est : ricardo123.



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>