Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Séance 11 : Affronter mes peurs.



<u> </u>	<u> </u>	
	Exercice 1: j'ai choisi quelle méditation?	
	Exercice 2 : Quelques questions pour prendre de la distance avec une	2
	situation.	
	Ma perception de la situation a-t-elle changé?	

.....

Exercice 3 : Exercice du « Déstress ».

Point sur les exercices que le devais pratiquer :

Mon ressenti?

Pourquoi affronter mes peurs ?

Le bonheur rime avec liberté.

Il y a tout d'abord la liberté d'être soi-même. La psychologie positive montre que pour être heureux, il faut pouvoir répondre à ses besoins et incarner ses valeurs. Il faut pour cela apprendre à me centrer sur moi et à m'affirmer. Cela me confronte à la peur d'être jugé(e) ou rejeté(e). C'est ce qui est détaillé dans « Oser être moi ».

Il y a ensuite la nécessité d'apprendre à affronter mes peurs, sinon elles prennent le pouvoir sur ma vie. C'est ce qui est détaillé dans « Ne pas éviter ».

Oser être moi.

Les explications ci-après sont modélisées dans le schéma n°1. Au début du développement psychique, nous incorporons ce que nous percevons de notre environnement. Si nous percevons un regard aimant et valorisant, nous intégrons progressivement que nous sommes aimables et capables. Il s'agit du « robinet externe » de l'estime de soi, c'est-à-dire quand les autres ou la société me renvoient du positif sur moi.

Puis petit à petit, en ayant incorporé un petit capital de sécurité et d'estime de soi, nous avons moins peur de réaliser nos expériences à distance du regard des parents. Et nous analysons nos expériences en fonction des valeurs que nous avons intégrées (c'est bien ou pas). Il s'agit ici du « robinet interne » de l'estime de soi, c'est-à-dire quand je porte un regard positif sur moi-même. Le développement du robinet interne de l'estime de soi permet une autonomie psychique et une stabilité. Nous devenons progressivement moins dépendant du regard des autres.

Cependant, quand des événements altèrent l'estime que je me porte (échec, conflits, ruptures...), il est beaucoup plus facile de faire couler le robinet externe que l'interne. Alors nous avons tendance à utiliser une ou plusieurs stratégies suivantes :

- -Séduire pour être aimé(e).
- -Faire des actions, travailler pour être reconnu compétent(e) et félicité(e).
 - -Aider l'autre pour obtenir de la reconnaissance.
 - -Me plaindre pour être soutenu(e).

Mais compter sur le robinet externe, c'est vivre en fonction des autres. C'est le droit chemin vers la dépendance affective : j'ai besoin des autres pour me sentir bien. J'ai besoin d'avoir mes proches rien que pour moi et j'ai donc tendance à la jalousie et à l'exclusivité. Il y a beaucoup de tension affective menant à des conflits avec mes proches. Cela peut aboutir à des éloignements ou je peux me sentir rejeté(e) ou abandonné(e), et je suis encore plus mal.

Centré(e) sur les autres, il est dès lors difficile de prendre du temps pour moi, de me respecter et me ressourcer. D'autant qu'au fil du temps, je ne sais plus ce qui est important pour moi puisque j'adhère aux idées de mon entourage pour ne pas les contrarier. Je perds le contact avec mes valeurs profondes.

Je le constate, même si activer le robinet externe est la façon la plus rapide pour booster mon estime pour moi et de me sentir mieux à court terme, c'est aussi la façon la plus rapide pour ne plus respecter mes besoins et me couper de mes valeurs, c'est-à-dire perdre deux ingrédients fondamentaux du bonheur.

Pour avoir une estime de soi stable, il faut donc travailler à augmenter le débit du robinet interne, et cela passe par deux actions fondamentales :

-Etre bienveillant avec moi-même en respectant mes besoins. Un besoin est ce qu'il me faut pour me sentir bien. C'est par exemple, réaliser des activités et construire sa vie pour se sentir apaisé(e), en sécurité, protégé(e), rassuré(e), rassasié(e) dans ses apprentissages et son accomplissement personnel...

-Identifier et incarner mes valeurs. Une valeur est un guide dans la construction de sa vie comme l'aiguille sur une boussole. C'est une notion abstraite, mais elle prend forme dans notre façon de vivre et nos actions. Cela peut être le respect de l'autre (égalité, fraternité), la liberté, le respect de soi ou des autres, l'amitié « authentique », la famille (être soudé, compter les uns sur les autres), la sécurité (corporelle, financière), avoir l'esprit ouvert, être autonome (psychologiquement, financièrement), créatif, maître de soi (retenu(e), auto-discipliné(e)), honnête...

Je dois identifier et tenter d'incarner du mieux que je peux les valeurs qui ont de l'importance pour moi.

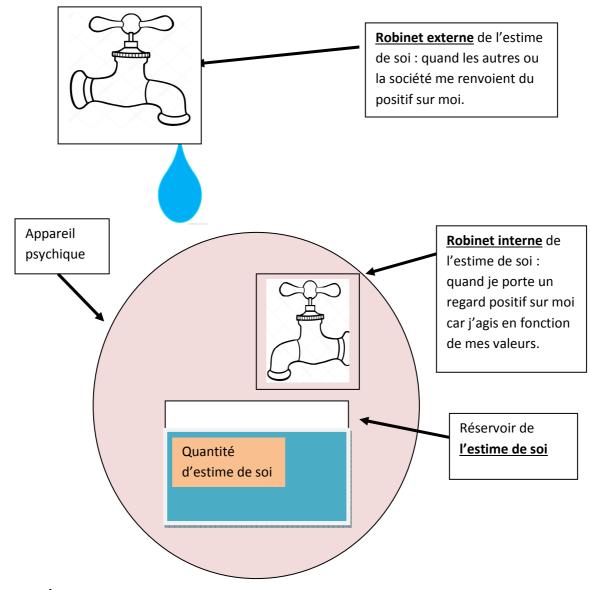
Pour faire une comparaison, le robinet externe c'est plutôt la cigale et le robinet interne la fourmi. Je peux si facilement, comme la cigale chante en plein soleil, faire couler à grands flots le robinet externe en séduisant ou en aidant autrui. Par contre dès qu'il y a un coup de froid dans mes relations aux autres (critiques, ruptures...), il se coupe et mon estime pour moi dégringole.

Concernant le robinet interne, le développer est le fruit d'un travail de développement personnel de longue haleine. Ce travail de fourmi nécessite de faire l'effort de passer du temps en face à face avec soi-même, pour vivre à son rythme et se (re)découvrir. Il faut se placer dans un contexte où on se protège de la tentation d'être influencé ou de rentrer dans le désir d'autrui. Mais lors d'un coup de froid relationnel, il me permet de ne pas m'effondrer. C'est un formidable outil de résilience.

Remarquons qu'il existe deux motivations bien différentes qui peuvent nous pousser à nous connecter à l'autre. La première est le besoin de gonfler l'estime que nous nous portons en obtenant de la reconnaissance (robinet externe). La seconde est le besoin d'incarner nos valeurs en aidant l'autre sans rien en attendre (robinet interne).

Ce qui apparaît le plus difficile, c'est que pour investir dans le robinet interne, je dois penser à moi (il n'est pas « égoïste » de penser à soi. L'égoïsme, c'est ne penser qu'à soi!) et savoir prendre le temps de répondre à mes besoins. Je dois aussi prendre les bonnes décisions pour moi (et pas pour les autres) et savoir les affirmer. Alors forcément, cela nécessite de savoir dire « non », de savoir exprimer mes choix, d'affirmer mon point de vue, quitte à ce qu'il existe des tensions voire des ruptures avec mes proches.

Schéma n°1:



Ne pas éviter.



Nous avons abordé dans le début du programme comment « mieux vivre » avec les composantes physiques et psychiques du stress ou de l'anxiété. Nous allons maintenant aborder la composante comportementale, c'est-à-dire la

tendance à l'action.

En effet lors d'une anxiété ou d'un stress, l'émotion ressentie nous pousse à agir. La peur nous pousse à fuir ou à nous défendre (affronter la situation). S'il est salvateur de fuir un danger réel, cela est-il aussi vrai si nous évitons toutes les situations où nous craignons d'avoir peur ou de nous sentir mal à l'aise? Par exemple quand je suis prêt à prendre toutes les petites routes pour éviter ma peur de l'autoroute. Quand je n'exprime pas mon point de vue en réunion pour éviter ma peur de parler en public. Il existe un type d'évitement plus insidieux, c'est l'évitement de l'émotion. C'est le cas par exemple quand on prend de l'alcool ou des drogues pour ne pas ressentir la peur.

Dans les deux cas, l'évitement de la situation ou de l'émotion sont très dommageables. Même s'il existe un soulagement temporaire, éviter les situations qui stressent ou angoissent ne règle pas le problème. En effet l'évitement exclut toute possibilité d'apprendre à surmonter la situation. C'est même une peur qui empire, puisque plus on évite la peur, moins on est capable d'y faire face.

En effet, lorsqu'une émotion (réaction au stress, anxiété, peur) est perçue comme intolérable, incontrôlable, inacceptable ou insupportable, tout est mis en place pour ne plus revivre cette émotion, c'est-à-dire un évitement de la situation ou de l'émotion. Dans ce cas, il n'y a pas apprentissage, ni expérimentation de stratégies pour y faire face. Il a donc un échec dans l'apprentissage et une augmentation de ces émotions qui prennent le pouvoir sur notre vie. Le risque est également de devenir dépendant au produit qui nous coupe de l'émotion (alcool, cannabis...)

A l'inverse, si une émotion est vécue comme supportable, contrôlable, tolérable ou acceptable, il peut y avoir exposition et expérimentation. Il y a donc apprentissage et désensibilisation (la situation me provoque de moins en moins d'émotion désagréable). Cette émotion est de mieux en mieux vécue.

C'est donc l'état d'esprit par rapport à l'émotion ressentie qui est à modifier au départ. Il est nécessaire d'accepter de ressentir des émotions désagréables dans notre vie. Les émotions sont indispensables. Ce sont elles qui nous poussent et nous aident à nous adapter.

L'être humain possède de nombreux stratagèmes d'évitements: L'hyperactivité focalise notre mental sur l'extérieur, la procrastination déplace le problème au lendemain, la drogue et la relation à l'autre permettent d'éviter la peur et l'intellectualisation permet de ne pas être dans l'action. C'est ce que j'ai appris dans la séance 5 (Méditer sur ma respiration) dans le paragraphe « 2 Observer comment je me défends du bavardage de mon esprit »

Comment m'exposer à mes peurs ?

Je dois regarder mes peurs en face pour mieux les apprivoiser. Pour savoir mieux m'en défendre, je dois identifier l'ennemi.

Je dois donc d'abord me poser la question : De quoi ai-je peur ?

Si j'ai du mal à identifier mes peurs, je peux creuser un peu à propos des situations qui me mettent en difficulté. J'ai peur, je suis anxieux(se), je suis stressé(e), oui mais de quoi exactement? Qu'est-ce que je crains?

Est-ce que j'ai peur de paraître ridicule, non compétent(e)? Que l'on me juge? D'être seul(e), d'être abandonné(e)? D'être nul(le)? Que je meure, que quelqu'un de mon entourage meure? D'être agressé(e)? Que quelqu'un de mon entourage soit agressé? Peur du conflit, de l'échec, de la solitude?

Est-ce que j'ai peur de dire « non »? Est-ce que j'ai peur d'affirmer mon point de vue? Ai-je peur des tensions voire des ruptures avec mes proches?

Nos peurs sont parfois des fantômes de peurs mal digérées dans notre passé. Lorsque je remarque cela, je peux faire la part des choses entre ce fantôme qui vient du passé et la situation actuelle qui lui ressemble, mais qui n'est pas la même. Ma peur actuelle est-elle fondée?

Identifier mes peurs, c'est aussi pouvoir fuir les projections de l'imagination. En général, nous avons peur d'une chose qui n'est pas encore là mais que nous craignons par avance. C'est ça l'anxiété.

Et si la peur n'est pas liée à un fantôme du passé, si elle n'est pas le produit d'une projection dans le futur, il s'agit d'une peur à apprivoiser.

Si je reste dans l'évitement, mon cadre de vie et mes possibilités se rétrécissent. Ma vie se recroqueville et perd de sa saveur. Elle perd de son sens. Il n'y a aucune vie sans émotions désagréables ni peur.

Il y a tellement d'étudiants qui, par peur d'échouer, ont renoncé à des études longues et le regrettent toute leur vie. Il y a tellement d'amoureux qui, par peur de souffrir, sabotent la relation ou fuient dès qu'ils s'attachent vraiment à une personne et le regrettent durant des années.

Apprivoiser ma peur :

M'exposer à la situation qui déclenche mes peurs est indispensable pour apprendre à mieux gérer la situation et mon émotion. Le plus facile est d'y aller progressivement, pas à pas. Je dois m'y exposer par étape. Je choisis d'abord un contexte où je perçois ma peur comme supportable, et je reste à cette étape le temps qu'il faut pour que ma peur s'apaise. Lorsque c'est le cas, je peux affronter un peu plus cette peur.

Par exemple une jeune fille avait peur du supermarché car elle y avait fait une crise d'angoisse. Elle accepta d'abord de se rendre sur le parking en restant dans sa voiture. Après 3 expositions d'1h, elle n'avait plus peur du parking. Elle accepta ensuite de se promener dans la galerie marchande. Après deux ballades d'une heure, elle n'avait plus peur de rester dans la galerie marchande. Elle accepta ensuite de se promener dans le supermarché sans y faire de courses. Lors de cette exposition, elle ne ressentit plus de peur et ne pu s'empêcher de faire quelques courses. Quand l'état d'esprit de la personne accepte de se

confronter à sa peur, les progrès peuvent être rapides.

Exercices à réaliser pour finaliser le programme :		
: Je lis le PDF de la séance 11 : Affronter r	nes peurs.	
Je réalise l'exercice suivant : Profilage de m	es peurs.	
Je recherche ma plus grande peur concerna	ant certaines situations	
concrètes ou concernant l'avenir, puis je répo	nds à ces questions :	
-Quelle situation, quel contexte déclenchent cette	•	
-En quoi consiste précisément cette peur ?		
-Cette peur est-elle liée à une situation mal digérée	e du passé ?	
-Cette peur est-elle le fruit d'une imagination exag	érée?	
-Pour réussir à m'exposer à cette situation, co prendre pour que cette peur me paraisse supportable, con tolérable? (je peux m'entraîner sur des situations sans par des tout petits « challenges », je peux utiliser les to apprises dans ce programme, je peux trouver le courc continuer à éviter alimente mes peurs)	ntrôlable, acceptable ou enjeu, je peux débuter echniques de relaxation	
Quelle serait cette première étape où je serais con sans qu'elle ne me désorganise ?	nfronté(e) à cette peur,	
Je réalise le « challenge » de m'exposer à cette pr la peur diminue, l'exposition doit être assez longue. Il n'es d'exposition nécessite de 30 minutes à 1 heure avant que Le cerveau doit avoir le temps de se rendre compte qu'il n Je décris mon expérience :	st pas rare que la durée l'apaisement survienne. e risque rien).	
: Je remplis l'évaluation <u>« Fin de programme</u> L'intensité de ma réaction au stress ou à l'anz diminué? Je peux envoyer un mail pour donner mon dire en quoi cela m'a aidé.	kiété a-t-elle 	
: Je continue à méditer deux fois par semo niveau du temps et du type de méditation) et à pratiquer	-	