



QUAND L'INQUIÉTUDE MÈNE

Les personnes anxieuses dépensent beaucoup d'énergie à « s'en faire », ce qui les rend malheureuses et improductives.

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Un producteur me confiait avoir très peur de quitter la ferme, ne serait-ce que pour quelques heures. Ce comportement dure depuis près de 10 ans : « *Si l'étable brûlait pendant mon absence ?* » Sa femme fait toutes les courses, il ne sort presque plus. Un autre producteur me disait être tellement anxieux à l'idée de parler en public qu'il évitait d'aller aux réunions. Un troisième s'inquiétait beaucoup pour sa retraite... Il n'avait que 24 ans.

Nous traversons tous, à différents moments de notre vie, des périodes d'anxiété. Dans une certaine mesure, s'inquiéter peut nous aider à prévenir certains dangers, à y faire face où à les éviter. Toutefois, certaines personnes souffrent de ce qu'on nomme « *un trouble d'anxiété généralisée* » (TAG).

Ces personnes s'inquiètent d'une façon disproportionnée, pour tout et pour rien. Elles sont intolérantes à l'incertitude. Ce trouble interfère de façon importante dans leur vie personnelle et professionnelle. Les sujets d'inquiétude des personnes anxieuses sont variés : la santé, l'argent, le travail, la famille, les relations interpersonnelles...

Les personnes anxieuses entretiennent des scénarios « *catastrophiques* », qui ne se produiront probablement pas, mais ne font rien pour les éviter. Elles développent une hypervigilance et demeurent sur le « *qui vive* » presque continuellement. Elles dépensent beaucoup d'énergie à « *s'en faire* », ce qui les épuise, les rend malheureuses et improductives, ajoutant un poids sur les épaules de leurs proches.

On associe l'anxiété à une idée spécifique qui porte l'individu, soit : à surestimer la probabilité du danger ou à sous-estimer sa capacité à faire face aux situations. Les personnes anxieuses performant lorsqu'il s'agit de mettre le doigt sur des ennuis potentiels, mais elles se montrent moins habiles lorsqu'il s'agit de résoudre des problèmes réels.

Près de 7 % des femmes et 4 % des hommes seraient aux prises avec un trouble anxieux. Bien que la majorité des personnes anxieuses savent qu'elles le sont, très peu consultent. Elles croient être ainsi faites et n'avoir aucun pouvoir sur la situation.

Or, l'anxiété généralisée se traite très bien, soit avec une approche pharmacologique, soit par une thérapie cognitive comportementale ou une combinaison des deux. La thérapie offerte par des psychologues aide à mieux contrôler les croyances à la base de l'anxiété : désir d'être



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

aimé et apprécié par tous, besoin de performer à tout prix, d'être le meilleur, de tout contrôler, etc.

Aucune personne n'est contrainte à vivre avec son problème : elle peut retrouver son pouvoir. Car, en plus de nuire considérablement à sa vie en général, l'anxiété chronique peut entraîner la dépression. Consulter un spécialiste est une bonne solution, car l'action est le pire ennemi de l'anxiété.

Le diagnostic caractérise le TAG ainsi :

- Anxiété et soucis excessifs la plupart du temps durant au moins six mois et à propos d'au moins deux choses : souci d'argent, insécurité, relations, travail, santé, famille ou autres;
- Difficulté à contrôler cette préoccupation;
- Au moins trois des six symptômes suivants :
 - agitation ou sensation d'être survolté ou à bout
 - tendance à ressentir la fatigue
 - difficultés de concentration ou trous de mémoire
 - irritabilité
 - tensions musculaires
 - perturbation du sommeil

Lectures suggérées :

Marchand, A. et Letarte, A. La peur d'avoir peur, Montréal, Stanké, 1993.

Ellis A. Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine, Montréal, Éditions de l'Homme, 1999.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Novembre 2004*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016

☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0