



Campagne sur la santé mentale « EN-TÊTE »

ANXIÉTÉ ET PEURS

Par Rose-Marie Charest, psychologue

Les troubles anxieux sont variés. Ceux que l'on retrouve le plus souvent sont l'anxiété généralisée, les phobies, les obsessions et les compulsions.

Qu'est-ce que l'anxiété généralisée ?

L'anxiété généralisée se caractérise par un malaise presque permanent où on s'attend au pire des scénarios, on craint de ne pas être à la hauteur, d'être agressé, bousculé ou critiqué par les autres. Autrement dit, vous mettez constamment la barre haute. Vous avez l'impression que ça ne s'arrête pas. Ce n'est pas « j'ai peur d'une chose, puis quand elle n'est pas là, je n'ai plus peur, je me sens bien ». C'est plutôt « je me sens constamment en danger ».

Par exemple, l'avocat entre en réunion en se disant qu'untel va sûrement chercher à l'humilier, s'en va au tribunal en anticipant un juge plus dur envers les avocats, commence ses journées en se disant qu'il n'y arrivera pas et que ce sera dramatique pour sa carrière.

L'anxiété généralisée, c'est envahissant. Heureusement, il y a des moyens de la faire baisser. Il faut d'abord en prendre conscience, être capable d'identifier ce qui est si important et ce qu'on veut protéger. Il faut remettre en question l'idée qu'on est en danger et le fait que seul le pire des scénarios peut survenir. En effet, vous savez bien que, de temps en temps, c'est le meilleur scénario qui se réalise.

Maintenant, les phobies. Évidemment, si vous avez peur des chiens, il y a peu de chances que ça vous nuise dans votre carrière d'avocat. Les phobies que l'on risque le plus de retrouver dans la communauté juridique sont les phobies sociales : peur de trembler, de rougir ou de transpirer. La phobie sociale, c'est la peur que notre vulnérabilité paraisse, soit perçue par les autres. Cela peut nuire à la carrière de celui ou celle qui, autrement, aurait pu être un excellent plaideur ou négociateur, ou même nuire à l'affirmation de ses compétences dans des discussions à l'interne.

Quand on a peur que nos vulnérabilités paraissent, la plupart du temps, c'est parce qu'on pense que les autres, eux, n'ont pas de vulnérabilités. Or, croyez-en mon expérience comme psychologue clinicienne. NOUS EN AVONS TOUS. Alors, que votre vulnérabilité paraisse, ce n'est pas dramatique. Dans certains cas, si c'est trop envahissant, il faut aller chercher de l'aide, mais on peut apprendre à se détendre. On peut apprendre à accepter qu'on ne soit pas parfait, qu'il soit possible que quelqu'un nous critique.

Ce qui nous amène à parler des obsessions et des compulsions, qui vont du perfectionnisme à la paralysie. Si vous vérifiez constamment un texte pour être certain qu'il n'y ait aucune coquille, ça peut être bon, et vous amener vers l'excellence, mais ça peut aussi vous nuire, en affectant votre productivité. Le non-respect des délais peut entraîner des conflits avec les collègues.

Dans tous les cas, l'anxiété a plusieurs composantes :

- Physique (tension musculaire). Vous sentez une tension quand vous êtes anxieux. Prenez l'habitude de ressentir ce qui se passe dans vos muscles. En général, c'est nos épaules qui montent ; plus on est anxieux, plus nos épaules montent. Prenez l'habitude, de temps en temps, de relâcher les muscles. Nul besoin d'aller au spa ou de vous retirer pour faire ça. Vous pouvez le faire en pleine réunion, au tribunal ou face à face avec quelqu'un.
- Cognitive (idées désagréables). Portez attention à ses pensées dramatiques. Il faut se poser la question « Suis-je en train d'imaginer le pire ? » Est-ce qu'il se pourrait qu'il y ait un autre scénario ?
- Émotive (peur). Il faut se laisser pleinement ressentir la peur, au point où même pour soi-même, elle apparaît exagérée. Ce n'est pas dramatique d'avoir peur. La peur va finir par diminuer.

Tentez de ne pas éviter ou d'y aller graduellement par rapport à ce qui vous inquiète.

Bref, prenez une bonne respiration, appréciez ce qui se passe et ayez du plaisir.

C'est le meilleur antidote à l'anxiété !