

# Kate Middleton

## 10 étapes pour vaincre l'anxiété



## 10 étapes pour vaincre l'anxiété

Kate Middleton

- Comment définir l'anxiété ?
- Comment agit-elle dans nos vies ?
- Comment la maîtriser et la dépasser ?

Dans cet ouvrage, le docteur Kate Middleton répond à chacune de ces questions et montre comment l'anxiété, alimentée par nos façons de penser et notre physiologie, perturbe notre vie, notre estime personnelle et notre existence quotidienne.

À partir d'exemples très concrets et de sa propre expérience, l'auteure nous propose un chemin de reconstruction, facile à suivre et tout à fait adapté à ceux qui aspirent à accéder à plus de sérénité.

Quelques techniques simples suffisent parfois à reprendre confiance et à retrouver une existence plus apaisée.

---

*Kate Middleton est psychologue et auteure de plusieurs ouvrages ; elle a dirigé l'association Anorexia & Bulimia Care, spécialisée dans l'aide aux personnes souffrant d'anorexie et de boulimie. Elle est désormais responsable d'un centre d'aide psychologique au Royaume-Uni.*



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

- L'anxiété déclenche aussi des changements dans le cerveau, qui vous préparent eux aussi à réagir au moindre signe de danger ou de risque. Ainsi, vous pourriez remarquer que vos sens sont plus aiguisés et que vous êtes plus susceptible de réagir à des détails, des sons ou des mouvements, par exemple.

À vous de jouer !

---

Comment savoir quand vous êtes prêt à agir ?

Songez à votre exemple personnel d'épisode anxieux. Vous rappelez-vous avoir été plus alerte à ce moment ? Avez-vous réagi à des sons ou à des mouvements auxquels vous ne réagissez pas d'habitude ? Vous sentiez-vous plus nerveux que d'ordinaire ou aviez-vous du mal à rester tranquille ? Quels signes montraient que vous étiez « prêt à agir » ?

---

3. Enfin, l'anxiété influence votre façon de penser

Votre cerveau ne se contente pas de déclencher des changements d'ordre physique et émotionnel. Simultanément, l'alerte émise place en vitesse démultipliée la partie de votre cerveau qui analyse la situation. Le but est de vous donner la possibilité de déterminer si vous avez besoin de réagir et, si oui, en quoi doit consister votre réaction.

Or, vous avez souvent l'impression que c'est la *première* chose que vous faites quand vous êtes anxieux, et non la dernière! Les gens croient que leur anxiété est déclenchée parce qu'ils ont pensé certaines choses (« Oh non, j'espère que j'aurai terminé à temps » ou « Pourvu qu'elle n'ait pas entendu ma remarque »). En réalité, l'évolution des pensées intervient plus tard dans la réaction anxieuse. Dans des moments où votre vie est en danger, votre cerveau peut sauter cette étape et déclencher une réaction physi-que avant même que vous ayez eu le temps de réfléchir. Bien avant de prendre conscience de vos actes, vous avez fait un bond de côté pour vous écarter de la trajectoire de la voiture qui allait vous heurter ou pour vous éloigner de la guêpe qui bourdonnait à votre oreille. C'est seulement après avoir réagi que vous avez le temps de réfléchir. Nous décrirons davantage plus loin les schémas de pensée susceptibles d'être enclenchés par l'anxiété et comment ils peuvent devenir significatifs quand l'anxiété pose problème.

Rappel: les trois principaux rôles de l'anxiété

- L'anxiété vous prévient que quelque chose de significatif pourrait être en train ou sur le point de se produire.
- L'anxiété vous prépare à réagir.
- L'anxiété déclenche votre réflexion pour que vous analysiez les événements.

### Chasseur de mythes

Certains individus n'ont peur de rien.

Nul ne peut fonctionner normalement sans connaître l'anxiété. Elle est inextricablement liée au fait d'être en vie. L'anxiété nous aide à atteindre nos objectifs et à éviter la catastrophe au travail, dans nos relations ou notre vie personnelle.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## 3 | Quand notre attitude aggrave la situation

### Partie 1. Ignorer ou tenter d'éviter l'anxiété

Jusqu'à présent, nous avons examiné les rôles pour lesquels l'anxiété a été conçue lorsqu'elle fonctionne adéquatement et aussi certains des dérèglements qui posent problème. Mais nous devons comprendre deux autres points très importants, susceptibles de renforcer l'anxiété et de la rendre incontrôlable. Tous deux concernent notre façon de réagir à l'anxiété, réactions que nous adoptons parce que nous pensons qu'elles seront utiles alors qu'en réalité, elles aggravent la situation.

Prenez garde à ce que vous faites! La façon dont vous réagissez à l'angoisse peut jouer un rôle significatif dans le développement d'un problème d'anxiété...

L'anxiété est conçue pour être une émotion détestable. Autrement dit, elle a pour vocation d'être désagréable et réellement efficace pour attirer votre attention. Peu importe les sensations et les sentiments notés au chapitre 1 pour décrire votre anxiété, il est probable que ces sensations ne vous ont pas procuré beaucoup de plaisir. L'anxiété est une émotion très physique et nous sommes « câblés » pour chercher à l'éviter autant que possible. Mais ceci peut nous amener à adopter des réactions qui ne sont pas utiles.

Essayer d'ignorer l'anxiété

La réaction la plus fréquente consiste à vouloir ignorer l'anxiété, à l'étouffer ou à l'effacer dans l'espoir qu'elle disparaîtra. Nous avons souvent cette réaction envers des sentiments que nous ne comprenons pas ou dont nous ne savons pas vraiment quoi faire. Il arrive que cela fonctionne: se distraire de certaines émotions contribuera à améliorer notre humeur et modifiera notre point de vue. Mais le problème de l'anxiété est que sa mission principale consiste justement à attirer notre attention. Comparez-la à un jeune enfant qui veut que nous l'écoutions. Que se passe-t-il si nous ignorons ses récriminations dans l'espoir qu'il se taira enfin ? Se calme-t-il ? Non, il crie d'autant plus fort, il devient plus insistant et plus agaçant jusqu'à ce que nous lui accordions notre attention! L'angoisse est similaire. L'anxiété réprimée ne s'évapore pas ; elle couve sous la surface. Et, comme un grand incendie qui n'a pas été éteint convenablement, elle risque de s'enflammer à nouveau subitement. Cette réaction se produit souvent dans des moments où nous sommes vulnérables: quand nous sommes fatigués, seuls ou stressés. L'angoisse qui couve est très difficile à traiter parce qu'elle est très écartée de son déclencheur d'origine et qu'elle paraît très incontrôlable et irrationnelle. Elle peut engendrer un sentiment d'anxiété latent et permanent (appelé anxiété flottante) qui est très désagréable.

### Chasseur de mythes

L'anxiété n'est qu'un signe de faiblesse. Il faut l'ignorer et poursuivre sa route.

Faux! L'anxiété se manifeste pour une bonne raison. L'ignorer ne la fera pas partir. Si vous éprouvez de l'anxiété, vous devez aller à la racine de ce qui la déclenche et de la raison pour laquelle elle est devenue un si gros problème.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## **5 | La ligne de l'anxiété**

Maintenant que nous comprenons fondamentalement comment fonctionne l'anxiété et comment elle prend progressivement le contrôle de notre vie, nous devons nous intéresser à la façon dont nous devons reprendre les commandes.

Avant toute chose, il convient de dire que ce travail n'est pas facile. Cette nouvelle peut paraître déprimante avant même de débiter, mais il est important de se montrer réaliste. Vous vous sentez probablement angoissé à l'idée de commencer à remettre votre anxiété en question. Vous avez peut-être passé de nombreuses années de votre vie à éviter certaines situations ou à fuir votre angoisse, et nous allons progressivement inverser les choses. Ne vous inquiétez donc pas si vous trouvez la tâche ardue et si vous ne comprenez pas tout dans un premier temps. Vous constaterez que vous avez besoin d'aide ; ne craignez pas de partager le contenu de ces chapitres avec un ami ou une personne proche de vous. La bonne nouvelle est que l'anxiété ressemble un peu à un chien minuscule qui aboie très fort ; il est bien pire en apparence qu'il n'est en réalité ! L'angoisse tire essentiellement sa force dans le fait de nous maintenir dans la peur au point que nous ne la remettons jamais en question. De la même façon que si vous osez sortir de chez vous, vous constaterez qu'en réalité, le chien qui paraissait si terrible n'est pas plus haut que trois pommes, l'anxiété décroît souvent très rapidement une fois que vous comprenez que vous êtes en mesure de la maîtriser mieux que vous l'imaginiez. Donc, une fois que vous vous serez lancé, le parcours pourrait bien se révéler moins difficile que vous le pensiez.

Réglons cependant d'emblée une idée fausse: peu importe à quel point vous réussirez ces exercices, vous ne supprimerez jamais totalement l'anxiété de votre vie. Toutefois, elle n'aura plus le même pouvoir sur vous parce que vous la ramènerez dans le cadre du rôle qu'elle est *supposée* remplir. La clé pour la contrôler efficacement consiste à apprendre comment ne pas la craindre et comment voir en elle ce qu'elle est vraiment: un signal d'alerte qui devrait vous pousser à vérifier quelque chose. Souvenez-vous que le déclenchement du détecteur de fumée ne signifie *pas* forcément qu'un incendie s'est déclaré ; il signifie qu'il existe des signes qui *pourraient* indiquer un incendie. La plupart du temps, il suffit alors de vérifier l'origine de l'alarme, puis de presser la touche *reset*.

Quelles sensations sont associées à votre anxiété ?

Pour commencer à mieux aborder l'anxiété, la première chose à faire consiste à prendre davantage conscience de ce qu'elle est et des sensations qui l'accompagnent. Souvent, les personnes en proie à l'angoisse ont pris l'habitude de l'étouffer et de tenter de l'ignorer parce qu'elles ne savent pas quoi en faire. Elles n'en prennent conscience que lorsqu'elle a déjà commencé à s'étendre.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Il existe de nombreux exercices de relaxation et des ressources abondantes sur le sujet (voyez la section Ressources à la fin de ce livre pour trouver des suggestions). Vous trouverez un exercice de relaxation très simple ci-après. Cependant, peu importe la technique que vous choisirez, la règle d'or est de commencer à l'appliquer quand vous êtes *déjà assez détendu*. Ceci peut paraître étrange, mais vous avez besoin d'apprendre à utiliser cet exercice avant de l'essayer quand ce sera vraiment dur. C'est comme l'apprentissage de la conduite: vous commencez sur des routes secondaires désertes puis, une fois plus confiant et plus expérimenté, vous vous aventurez sur des routes très fréquentées !

Commencez donc à pratiquer votre exercice de relaxation dans un lieu où vous êtes en sécurité (généralement à la maison) et à votre aise, et où vous ne serez pas interrompu. Faites-le à un moment où votre niveau d'anxiété est bas et quand vous n'êtes pas soumis à trop de pression (donc pas dix minutes avant de filer chercher vos enfants à l'école). Souvenez-vous que c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Donc, quand vous aurez cerné votre technique de relaxation, continuez! Chaque fois que vous l'appliquerez, vous renforcerez vos compétences en la matière, ce qui signifie que vous éprouverez plus d'aisance quand vous essayerez de l'utiliser dans un moment d'angoisse.

Une fois que vous maîtriserez l'exercice à un faible niveau d'anxiété (moins de trois), testez-le à un niveau légèrement plus élevé (pas trop élevé cependant, entre trois et cinq). Efforcez-vous aussi de trouver un moment et un endroit sûrs et confortables, éventuellement à la fin d'une journée stressante ou avant de sortir pour pratiquer une activité qui vous rend toujours anxieux. Exercez-vous à ce moment et voyez comment vous vous en sortez. Il vous faudra peut-être plus de pratique pour parvenir à réduire votre niveau d'anxiété. Ne vous découragez donc pas !

Une fois que vous aurez utilisé l'exercice pour vous calmer (autrement dit, lorsque vous parviendrez à coup sûr à réduire votre niveau d'anxiété) à la maison, essayez-le ailleurs. Selon le rituel choisi, vous aurez sans doute besoin de l'adapter. Essayez d'identifier les points clés de votre exercice de relaxation: comment il apaise votre respiration, quels changements il produit dans vos pensées et comment vous prenez le contrôle de vos sensations. Commencez par utiliser vos acquis pour vous aider à baisser votre niveau d'anxiété quand vous êtes dans un endroit où vous passez beaucoup de temps, au travail peut-être. Au fil de vos progrès, vous parviendrez finalement à vous calmer en tous lieux.

La clé pour maîtriser un exercice de relaxation et contribuer à contrôler son angoisse consiste à prendre conscience que vous *pouvez* être aux commandes. Une fois l'anxiété déclenchée, vous ne devez *pas forcément* entrer dans le cycle de la panique décrit au chapitre 2. Bonne chance. Continuez à vous exercer et souvenez-vous: vous ne serez jamais trop détendu !

Voici un exercice de relaxation très rapide. Il n'est ni complexe ni particulièrement ingénieux, mais il contribue vraiment à empêcher l'anxiété de se développer et il vous donne la possibilité de reprendre le contrôle si vous êtes au bord de la panique.

Pour cet exercice, vous devez choisir un morceau de musique que vous trouvez apaisant. Il peut s'agir de paroles réconfortantes ou d'une mélodie qui vous rappelle un lieu sécurisant ou une personne spéciale. Il faut que ce soit une chanson que vous aimez parce que vous allez beaucoup l'écouter! Il y a peut-être plusieurs morceaux, mais commencez par en choisir deux ou trois au maximum. Lancez la chanson et programmez l'appareil pour qu'il la joue plusieurs fois. Trouvez un endroit confortable où vous asseoir ou vous coucher, un lieu où vous vous sentez en sécurité et où vous ne serez pas interrompu. Au début, il est préférable de faire l'exercice lorsque votre niveau d'anxiété est faible, choisissez donc le meilleur moment de la journée dans votre cas.

Pendant que la musique joue, fredonnez l'air ou, si vous le souhaitez, chantez les paroles. Cette partie est très importante parce qu'elle vous oblige à ajuster votre respiration. Essayez d'aller au bout de chaque phrase car ceci vous encourage à prendre de profondes inspirations. Recommencez cet exercice plusieurs fois alors que le morceau est répété.

Pratiquez ce rituel le plus souvent possible, deux fois par jour serait un rythme formidable. Chaque fois, essayez de vous trouver dans un endroit calme et silencieux et faites de votre mieux pour éviter les interruptions. L'idée est de commencer à associer cette chanson au fait d'être calme et en sécurité. Plus vous pratiquerez le rituel, plus l'association sera forte.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## Explorez votre propre liste

Prenons une minute pour vous permettre de faire de même pour votre propre phobie. Tout d'abord, dressez la liste de toutes les façons dont vous entrez en contact (d'une façon quelconque) avec l'objet que vous redoutez. Ainsi, si vous avez peur des araignées, notez le fait d'aller voir les vivariums au zoo, trouver une araignée dans la baignoire, voir une photo d'araignée dans un magazine... Si ce ne sont pas les espaces publics que vous trouvez effrayants, notez le fait d'aller au supermarché ou au cinéma, mais aussi de marcher jusqu'au bout de la rue ou même de vous tenir sur le pas de votre porte pendant quelques minutes pour regarder passer les gens. Prenez note de votre liste dans votre journal.

Ensuite, attribuez à chaque point une note entre zéro et dix (dix étant le niveau le plus effrayant). Réécrivez votre liste dans l'ordre, du point le moins effrayant au plus terrifiant.

---

Quel est le résultat ? Si vous constatez que votre liste est remplie de notes égales ou supérieures à cinq, alors vous devez recommencer un autre jour et songer à des situations moins effrayantes. Demandez éventuellement à un ami de vous aider. Vous aurez besoin d'un bon échantillon d'exemples avant de passer au chapitre suivant.

## 9 | Commencer à reprendre du terrain

### Partie 2. Votre chemin vers la guérison

Une fois que vous aurez compilé une bonne liste de situations susceptibles de déclencher votre anxiété, vous serez prêt à passer à l'étape suivante: dessiner ce que j'appelle un parcours schématique. Il s'agit en quelque sorte d'envi-sager un long voyage. Si vous vouliez vous rendre de Londres à Edinbourg, vous tracez un parcours entre tous les lieux que vous devriez traverser. Vous pourriez même ajouter de petites étapes comme « faire le plein de la voiture ». Notre but est de dessiner un schéma similaire pour toutes les étapes que vous aurez à franchir pour surmonter votre anxiété. Vous aurez besoin d'une grande feuille de papier (au moins A4). Tracez-y une longue route sinueuse, puis inscrivez « Départ » d'un côté et « Arrivée » à l'autre extrémité (voir schéma 9.1).

Ensuite, placez chacune des situations de votre liste sur votre schéma. Certaines (avec les scores les plus élevés) seront assez proches de l'arrivée. Pour le moment, elles paraissent encore très effrayantes. D'autres se situeront plus près du départ. À titre d'exemple, le schéma 9.2 vous fournit le parcours de ma propre phobie des ascenseurs.

Schéma 9.1: Commencez à élaborer votre propre itinéraire

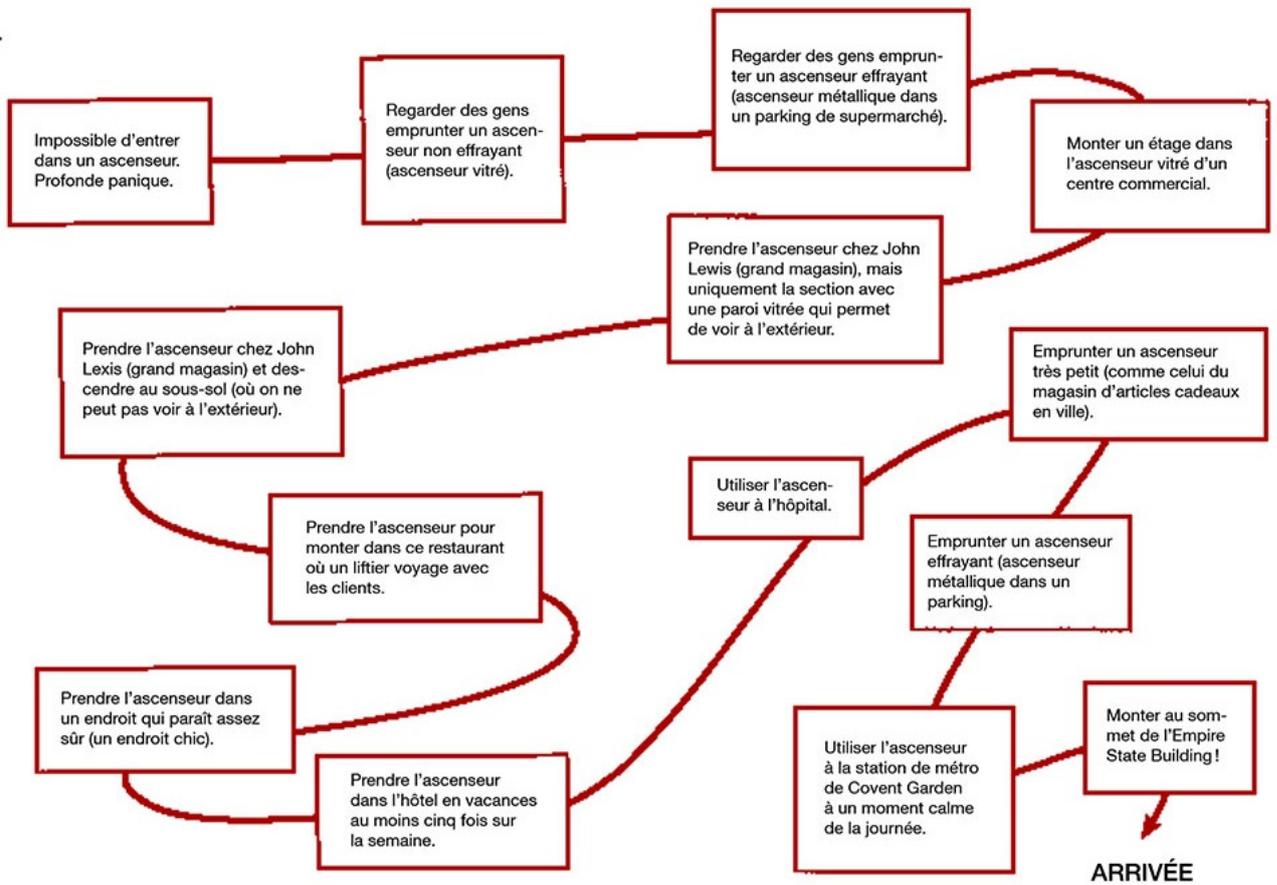
Impossible d'entrer dans un ascenseur.  
Prise d'une profonde panique si jamais  
je dois prendre l'ascenseur.

DÉPART



## Schéma 9.2

DÉPART



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

tél. (514) 251-0083

courriel : [info@ataq.org](mailto:info@ataq.org)

site : [www.ataq.org](http://www.ataq.org)

## Revivre

Organisation québécoise qui regroupe les meilleures ressources pour venir en aide efficacement aux personnes atteintes de troubles anxieux, aux familles, aux soignants. Ateliers, forum sur internet, groupes de parole, conférences.

5140, rue Saint-Hubert Montréal Qc, H2J 2Y3

ligne d'écoute: pour Montréal: (514) Revivre [738-4873]

appel sans frais partout au Canada: 1 866 Revivre [738-4873]

courriel : [revivre@revivre.org](mailto:revivre@revivre.org)

site : [www.revivre.org](http://www.revivre.org)

## SUISSE

### Anxietas

Association d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux et dépressifs.

Av. de Rumine 2 CH 1005 Lausanne

tél. 021 311 12 19

courriel : [info@anxietas.ch](mailto:info@anxietas.ch)

site : [www.anxietas.ch](http://www.anxietas.ch)

Antenne de Fribourg

Centre St-Ursule, rue des Alpes 2, CH 1700 Fribourg

tél. 0041 79 475 40 52

### Association suisse de psychothérapie cognitive

La thérapie cognitive-comportementale est efficace dans le traitement des troubles anxieux. Ce site fournit l'annuaire des psy membres de l'ASPCo.

38, Av. de Crozet CH – 1219 Châtelaine  
tél. 41 22 796 39 82  
courriel : [aspcosecretariat@bluewin.ch](mailto:aspcosecretariat@bluewin.ch)  
site : [www.aspco.ch/](http://www.aspco.ch/)

Société suisse pour l'anxiété et la dépression  
site : [www.swissanxiety.ch/index\\_fr.shtml](http://www.swissanxiety.ch/index_fr.shtml)

Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique (GRAAP)  
GRAAP Rue de la Borde 25 – Case Postale 6339 CH  
1002 Lausanne  
tél. 021 647 16 00  
courriel : [info@graap.ch](mailto:info@graap.ch)

Nous recommandons cette association de personnes concernées par la maladie psychique, y compris les troubles anxieux.

Principes: mieux comprendre la maladie psychique, donner un sens à sa vie, trouver les moyens pour mieux vivre avec, créer des réseaux d'entraide et de solidarité.

Buts: accueillir, dans un esprit d'entraide et de solidarité, toute personne confrontée à des difficultés psychiques. Défendre ses intérêts et ses droits. Offrir un lieu de rencontre où l'on peut toujours trouver quelqu'un à qui parler. Fournir la possibilité de réaliser un travail, une occupation intéressante et directement utile. Proposer la réalisation de projets qui permettent de prendre des responsabilités. Organiser des activités d'ordre culturel qui favorisent l'ouverture aux autres et sur la ville.

Service social, consultations individuelles, visites à domicile, permanence téléphonique nocturne, permanences d'accueil, groupes d'entraide, animations culturelles, sportives et récréatives, ateliers de peinture, dessin, broderie, pâtisserie, théâtre, chant, écriture, chorale, Soldari-thé, cinéma, jeux de société, karaoké, art-thérapie.

site : [www.graap.ch](http://www.graap.ch)

## **BELGIQUE**

Liste des psychothérapeutes cognitifs-comportementaux en Belgique et au Luxembourg

Psy agréés par l'AEMTC (Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement), fondée en 1973.

La thérapie cognitive comportementale est indiquée pour le traitement des troubles anxieux.

site

:

[http://www2.ulg.ac.be/aemtc/les\\_psychotherapeutes\\_.html](http://www2.ulg.ac.be/aemtc/les_psychotherapeutes_.html)

La clinique des troubles anxieux

La thérapie proposée allie le sport à la psychothérapie.

Cliniques universitaires Saint-Luc

12 Place Carnoy (Bâtiment « La Résidence », 4<sup>e</sup> étage)

1200 Bruxelles

tél. 02 764 21 60

courriel : [info@anxiete.info](mailto:info@anxiete.info)

site : [www.anxiete.info](http://www.anxiete.info)

Centre Thérapeutique en Psychologie de la Santé (CTPS)

Consultations, psychothérapies pour gérer phobies, angoisses, anxiété, conseils psychologiques, stages sur divers thèmes et activités de groupe.

Rue du Marché-aux-Herbes 105 Bte 13 B – 1000 Bruxelles

tél. +32 (0) 2 514 98 80 entre 9h et 12h30

courriel : [contact@ctps.be](mailto:contact@ctps.be)

site : [www.ctps.be](http://www.ctps.be)