

Anxiété, gestion du quotidien et croyances opérationnelles

Notre manière d'aborder la vie, avec ses défis et ses zones de risque, est tributaire de nos croyances. Nos croyances nous fournissent des **lunettes** pour appréhender la réalité, elles configurent notre sentiment de sécurité par rapport à la vie et à ses zones de turbulences. Ces lunettes nous donnent parfois une vision claire et juste de la réalité. Il arrive toutefois qu'elles déforment la réalité en l'amplifiant ou en la diminuant dans le but de nous éviter de ressentir l'inconfort lié à l'anxiété. Nous reconnaissons les effets de ces lentilles à nos modes de gestion du quotidien et à nos croyances opérationnelles. Nos modes de gestion constituent notre manière concrète de transiger avec les défis quotidiens. Nos croyances opérationnelles s'expriment par nos réactions spontanées aux inquiétudes de la vie, elles traduisent notre confiance à surmonter les difficultés ou l'impuissance dans laquelle nous plonge l'anxiété.

Minimiser les problèmes pour fuir l'anxiété

Notre niveau d'anxiété et nos modes de gestion sont déterminés par notre réaction initiale aux problèmes. Nous pouvons minimiser un problème afin de ne pas l'affronter et ainsi calmer rapidement notre anxiété. Par analogie, il s'agit de mettre rapidement sous le tapis le problème entrevu l'espace d'un instant. Minimiser un problème calme immédiatement notre anxiété, du moins en apparence puisque l'inconfort de fond reste présent. Nous venons de calmer une vague, mais le niveau de la mer demeure élevé. Pour minimiser un problème et réduire notre anxiété rapidement, nous devons négliger les indicateurs qui révèlent l'ampleur réelle du problème ce qui diminue notre capacité à générer des solutions appropriées. Par exemple, certains gestionnaires misent sur une action effrénée pour dissimuler les problèmes majeurs que traverse leur entreprise.

Nous avons remarqué ce paradoxe étonnant : d'une part, les victimes de sévices sexuels pendant l'enfance manifestent une anxiété globale et diffuse élevée, d'autre part, elles négligent les indicateurs propres à l'anxiété à l'approche d'un danger imminent. À titre d'exemple de ce paradoxe : nous avons observé que certaines mères victimes de sévices sexuels pendant l'enfance confient leurs enfants au père agresseur devenu grand-père sans évaluer avec justesse la dangerosité de cette situation. Nous apaisons parfois notre anxiété en usant de formules préfabriquées : « C'est pas si grave », « Ça va passer », « Pense à autre chose », « Un de perdu dix de retrouvés »...

Pour affronter l'anxiété, il faut recueillir l'information affective et cognitive nécessaire à l'analyse optimale du problème et à la création de solutions appropriées et suffisantes. Dans ce dessein, nous devons tenir compte de notre système d'alarme personnel, sans le nier ni le laisser s'emballer. Une auto-observation de soi et une collecte des données systématique sont des points de départ nécessaires pour avancer vers une solution efficace. Pour prendre des décisions appropriées, il faut recueillir l'information qui surgit en nous tout autant que celle qui provient de l'environnement.

Une gestion efficace de l'anxiété se construit par une saine attention au réel en nous et autour de nous, par une relecture de notre quotidien et une juste évaluation des indicateurs de risque. La tenue d'un journal personnel est un outil qui peut nous aider à acquérir ces compétences et à nous protéger des envahissements excessifs de l'anxiété.

L'impuissance paralysante provenant de l'anxiété

Nous pouvons reconnaître un problème tout en ressentant une impuissance paralysante à le résoudre. Nous reconnaissons l'ampleur du problème sans utiliser nos ressources personnelles ni

mettre sur pied un plan d'action approprié pour le résoudre. Dans un milieu de travail, de nombreuses impasses relationnelles en souffrent et s'expriment par le bavardage. Nous parlons à tous des problèmes vécus avec une personne.... sauf à celle qui est concernée.

L'attitude inverse consiste à prendre le taureau par les cornes, à tabler sur ses compétences personnelles et relationnelles pour dénouer activement le problème. L'anxiété suscitée par l'agressivité, la peur du conflit, l'impression d'être incompetent sont des facteurs paralysants majeurs. La confiance dans ses compétences conjuguée à un plan d'action adapté constituent un puissant levier de changement.

Pour sortir de l'impuissance paralysante, nous pouvons mener les actions suivantes :

- **faire la liste de problèmes similaires que nous avons dénoués antérieurement;**
- **décrire comment nous nous y sommes pris pour réussir;**
- **dresser une liste de nos compétences personnelles;**
- **établir une liste équilibrée des facteurs qui jouent en notre faveur ou en notre défaveur.**

Plus notre vision de nos compétences est claire, plus nous utilisons des modes de gestion proactifs, plus nous avons confiance dans nos habiletés, plus nous réussirons à faire reculer les limites que nous impose notre anxiété.

Amplifier le problème amplifie l'anxiété

Nous pouvons amplifier d'une manière démesurée nos problèmes et faire de toute montagne un Everest. L'anxiété amplifie les problèmes et les problèmes grossissent amplifient l'anxiété. La réaction spontanée consiste à se tenir aussi loin que possible des problèmes et à les éviter à tout prix. Par cette attitude, nous ne développons pas les compétences nécessaires pour affronter avec confiance nos défis quotidiens. Une montagne reste une montagne inaccessible tant que nous ne divisons pas son

ascension en une série d'étapes progressives et successives.

Pour jauger et soupeser le poids d'un problème ou d'une difficulté, il est utile de l'écrire et de le décrire. En le déposant sur papier, nous utilisons nos ressources cognitives pour le circonscrire et le cerner. Mettre un problème sur papier nous aide à cerner sa juste ampleur. Une fois la difficulté déposée sur papier, nous pouvons la tenir à distance et choisir le moment opportun pour la réexaminer ou la diviser en parties. Cette stratégie diminue notre anxiété, nous permet de maîtriser sainement nos préoccupations tout en nous redonnant confiance en nos compétences.

Notre anxiété déforme notre vision de nos problèmes et notre vision déformée augmente notre anxiété. Pour mieux sortir de ce cycle infernal, nous disposons de stratégies adaptées à de nombreuses situations quotidiennes. Dans l'anxiété, nous pensons beaucoup à nos problèmes, sans les analyser objectivement, sans construire un plan d'action approprié et sans se faire confiance. Plus l'anxiété est présente, plus nous sommes hantés par une liste de **si...** souvent plus catastrophiques les uns que les autres et moins nous sommes aptes à établir **comment** éviter une situation problématique ou **comment** s'y prendre pour atteindre un objectif.

L'anxiété nous amène à éviter d'envisager nos problèmes quotidiens, de leur trouver des solutions réalistes et de construire une saine confiance en nos compétences.

Retenons trois clés pour diminuer notre anxiété :

- 1. analyser le problème qui est devant nous (s'informer, l'écrire, le décrire);**
- 2. reconnaître nos compétences pour le surmonter (avoir confiance en nous-même, préciser nos compétences, établir notre liste de réussites);**
- 3. brosser un plan d'action progressif afin de résoudre plusieurs petits problèmes au lieu de réagir à un énorme problème nébuleux (diviser le problème, planifier la mise en place de solutions, évaluer nos progrès).**