

**M**on beau souci, tu parles. Cette fleur-là serait plutôt de l'espèce vénéneuse. C'est à elle en tout cas que s'attaque la Genevoise Virginie Bucheler, thérapeute en kinésiologie et gestion du stress. Par le biais de consultations privées mais aussi via un séminaire ponctuel d'une demi-journée, intitulé justement «Gestion des soucis». Ou plus savamment dit, des «anticipations négatives».

Il s'agira, explique la jeune femme, de pointer dans le souci une double aberration. Se faire du souci, c'est en effet «prévoir le futur, ce qui est impossible, et en plus ne le prévoir que d'une certaine manière». Comme si les choses ne pouvaient se passer que d'une seule façon: tout en noir. Le souci nous entraîne dans une sorte de fatalisme par lequel «on s'ôte toute chance que ça aille bien, que ça se passe différemment».

### **Lorsque tout est identifié comme danger potentiel...**

Fort heureusement, notre cerveau, comme on sait, est doté d'une sérieuse capacité à anticiper le danger «en triant parmi des milliers d'informations». Mais il arrive que le système se dérègle, raconte la thérapeute, et que tout commence «à être identifié comme danger potentiel». Y compris des situations anodines, mais incertaines parce que se trouvant dans le futur. «On pose alors l'équation: incertitude = danger.»

Le souci peut se révéler ainsi un processus dévastateur, entraînant son lot de conséquences physiques et psychologiques désagréables: «Crise de panique, sueurs froides, battements du cœur qui s'accroissent, douleur à la poitrine...» Avec, en sus, tous les symptômes du stress: «Hypertension, dérangement du système digestif, migraines...» Et cela uniquement parce que l'on est en train de se dire, de rabâcher, que «demain, sûrement, tout va mal se passer».

Résultat: «On se met en tenue de combat, alors que la guerre n'est pas encore déclarée.»

Pire, assure Virginie Bucheler, ce sont les personnes qui ont tendance à se faire beaucoup de souci qui auront aussi le



Se faire du souci peut nous pourrir la vie, alors que généralement, 90 à 95% des soucis ne se réalisent pas.

## **Souci, mon vilain souci**

Souvent dénuée de tout fondement, l'inquiétude du lendemain est capable de nous pourrir la vie. La thérapeute Virginie Bucheler explique comment désamorcer ces fausses alertes à la bombe.

➔ moins de ressources lorsqu'un problème arrive vraiment, tant elles «se sont usées à se faire du souci».

Alors que, d'une façon générale, «90 à 95 % de nos soucis ne se réalisent pas. Ça prend une place énorme dans nos têtes pour rien.» Et si quand même les pires d'entre eux se réalisent, on disposera alors probablement de plus de ressources qu'on imagine: «C'est quand la mouise est vraiment là qu'on trouve des solutions.»

### Une question d'éducation ou de tempérament

Les causes de cette mauvaise appréciation de la réalité, à quoi se résume souvent le souci, peuvent être multiples. «Il peut s'agir d'une question de tempérament, ou alors d'éducation – si par exemple durant toute votre enfance on vous a répété des choses du genre, *ne monte pas sur la chaise, tu vas tomber.*» Un lot «d'expériences douloureuses» pourra aussi développer cette «tendance à anticiper le pire», par peur de le revivre.

Virginie Bucheler pointe enfin le «climat médiatique» qui contribuerait également à cette floraison intempestive des soucis. Des médias fort généreux pour distribuer «leur pâture de sujets inquiétants à des cerveaux formatés pour anticiper le danger et donc intéressés par tout ce qui y ressemble».

Le souci, évidemment, n'épargne personne, aucune catégorie d'âge: c'est à toute époque de la vie qu'on ignore de quoi le lendemain sera fait. A chacun son angoisse pourtant, raconte Virginie Bucheler: «Quand on est jeune, on ne sait pas si on va trouver un travail. Plus tard, combien de temps on va rester avec son conjoint. Ensuite, combien de temps on va rester en bonne santé, etc.» Bref, on peut à toute époque de sa vie être gagné par cette «tendance à anticiper de façon négative, pour les petites choses comme pour les grandes choses».

Face à l'empoisonnant souci, la première arme à dégainer, explique Virginie Bucheler, sera la prise de conscience: «Se rendre compte que le souci ne sert à rien. Ce n'est pas la peur qu'il pleuve demain qui va nous empêcher d'être mouillé.»



Des techniques existent pour ne pas se laisser envahir par ses pensées négatives.

## Sortir de sa tête

Outre la relativisation du souci par un travail sur les pensées, Virginie Bucheler propose des techniques corporelles – contrôle de la respiration, acupressure, etc. – facilement utilisables «quand tout à coup on se trouve face à une montée d'anxiété, dans les moments difficiles, quand on se rend compte que malgré nos efforts pour positiver, ça ne va toujours pas». Le bénéfice dans la guerre contre le souci est évident: «Le souci est dans nos têtes. Il s'agit d'en sortir, de revenir dans le corps, de revenir à l'instant présent.» Une

tactique qui a l'avantage de rendre le souci inopérant: «Souvent on peut se pourrir la vie avec des soucis alors qu'ici, maintenant, dans l'instant présent tout va bien.» Le souci se résumant à une peur du lendemain, on se focalisera sur le présent. «Il s'agira de se dire: pour aujourd'hui où est le problème? On se rend compte qu'aujourd'hui il n'y en a pas. Ou que s'il y en a, il existe aussi des choses que je peux faire, des solutions.» Tel est l'avantage de la bonne vieille réalité sur un futur inexistant et mal fantasmé.

Et n'allons surtout pas imaginer que c'est grâce à cette peur que l'on pensera à emporter un parapluie: «Il faut distinguer les précautions raisonnables qu'on peut prendre et le fait d'avoir peur et de souffrir de cette peur alors que le danger n'est pas encore là.»

### «On essaiera de fuir ce qui nous effraie»

C'est «cette capacité à prendre des précautions raisonnables» qui va nous permettre d'affronter efficacement chacune des situations

difficiles ou incertaines pouvant se rencontrer dans une vie. Le souci au contraire aura pour conséquence qu'on «essaiera de fuir ce qui nous effraie, de ne pas le voir, de l'éviter. L'évitement est la grosse conséquence du souci.»

Par exemple, explique la thérapeute, «vous rêvez d'aller en Inde depuis plusieurs années, mais vous vous faites du souci. Vous risquez d'être malade, de vous sentir trop seul, donc, ce voyage, vous ne le faites pas.» Comme on renoncera à prononcer une conférence de

peur de bégayer. De cette attitude de renoncement peut résulter un «certain isolement social. On sortira de moins en moins de chez soi, à cause du souci que les autres ne vont pas nous aimer.»

L'évitement peut déboucher au contraire sur une sorte d'hyperactivité. On s'occupera de beaucoup d'autres choses, mais ce ne sera qu'un leurre, on ne fait pas ce qui nous plaît». Le danger est évité mais, inconfort majeur, «ce n'est pas comme ça que l'on va prendre confiance en soi». Bien plutôt «en faisant des expériences, en affrontant ce qui nous fait si peur et qui n'est pourtant pas si terrible. En comprenant que si je fais une présentation en public et que je bégaye, ce n'est pas la fin du monde.»

### Mes soucis correspondent-ils à une réalité?

Il s'agira donc d'apprendre à «identifier ses soucis et à les remettre en question». En se demandant s'ils correspondent à une réalité et ce qui se passerait si nos craintes se réalisaient, «ce qu'on pourrait faire alors, et quelles seraient les solutions à disposition». La consigne n'est évidemment pas de se vautrer dans un optimisme de dadas, «de se dire qu'on est en pleine forme alors qu'on a 40 degrés de fièvre». Mais plutôt d'apprendre des techniques concrètes pour relativiser, se rendre compte que dans le souci il y a beaucoup d'exagération. Autrement dit «ne pas prendre que ses lunettes noires mais voir la réalité avec toutes ses couleurs».

Il s'agit, explique encore Virginie Bucheler, de revenir à «notre réalité de condition humaine», de «ne pas vouloir être parfait». D'accepter «ce qu'on ne peut pas changer, ce qui ne dépend pas de nous».

Enfin, si on lui demande quel serait son gros souci à elle, Virginie Bucheler se touche le ventre et annonce: «Je suis une future maman.»

Laurent Nicolet

Photos Getty et Plainpicture

Prochain séminaire «Gestion des soucis», samedi 16 octobre.  
Renseignements: [www.kinechi.ch](http://www.kinechi.ch),  
[info@kinechi.ch](mailto:info@kinechi.ch), 022 700 01 93.