Ne plus se laisser dévorer par le souci

L'inquiétude est mauvaise conseillère. Comment s'en libérer? Un séminaire nous l'apprend.

ESTELLE LUCIEN

Le souci est une fleur, mais sortie du jardin, c'est surtout une mauvaise herbe qui, une fois plantée dans notre mental, essaime et pollue notre quotidien. «Se faire du souci, c'est un peu avancer en voiture avec son frein à main», résume **Virginie Bucheler**, thérapeute en kinésiologie et en gestion du stress. Comment se libérer de ses soucis? La jeune femme nous éclaire sur le sujet.

C. BOZON

Qu'est-ce que le souci? C'est une pensée d'anticipation négative qui caractérise une inquiétude quant à un danger supposé. Le souci ne répond pas à une réalité objective mais à l'interprétation de celle-ci, dans une perspective toujours défavorable.

Pourquoi se soucie-t-on? Il y a des tempéraments plus ou moins soucieux. Cela résulte de leur nature, de leur éducation, parfois d'expériences de vie difficiles. Le stress favorise également l'inquiétude car il se caractérise par une tension qui met le corps en hypervigilance comme pour le préparer à un danger. Dans ce contexte tout prend couleur de menace. «Une certaine surinformation médiatique est aussi à l'origine d'un climat anxiogène et alimente nos peurs», soutient la thérapeute.

A quoi sert le souci? «On peut prendre des précautions raisonnables selon des situations précises, mais le souci n'est jamais utile», explique Virginie Bucheler. En effet, comme l'annonce le proverbe: «La peur n'écarte pas le danger.» Avoir peur pour rien est dévoreur d'énergie.

L'inquiétude. Moins de 1% des épreuves qui nous arrivent sont aussi horribles qu'imaginées. (CHRISTIAN WEIGEL/CORBIS)

Où mène le souci? Une inquiétude irraisonnée influe sur la qualité de vie. «L'évitement en est une des conséquences. *Je ne fais pas ceci, par crainte de cela.* Ce qui peut déboucher sur l'apparition de phobies», explique la thérapeute. Certains inquiets se plongent dans une hyperactivité rythmée de routine, de rituels, de vérifications, voire de TOC (troubles obsessionnels compulsifs). Enfin, un malaise permanent se manifeste par de l'anxiété qui est la traduction émotionnelle et physique du souci.

Faut-il s'inquiéter de se faire du souci? «Oui, à partir du moment où cela perturbe la vie de tous les jours, lorsque l'on envisage toujours le pire ou, enfin, quand l'inquiétude empêche de passer à l'action et finit par isoler», répond Virginie Bucheler.

Comment s'en libérer? «Une première étape consiste à travailler sur les fausses croyances.» Quelles sont-elles? *Aimer c'est se faire du souci pour l'autre*, ou encore *les soucis évitent les ennuis*, et enfin *j'imagine le pire comme ça je ne suis jamais déçu.*

«Or, dans la vie, moins de 1% des épreuves qui nous arrivent sont aussi horribles qu'imaginées», explique Virginie Bucheler.

La voie du lâcher-prise est également à explorer pour les soucieux, derrière lesquels, souvent, se cachent des perfectionnistes. Dans cette optique, le travail sur la perception et l'interprétation de ses pensées est essentiel. «L'idée est de trouver systématiquement une pensée alternative au souci», explique la thérapeute. L'idée étant d'opposer à la perspective négative une projection positive tout aussi réaliste. Une manière aussi de se libérer de ses soucis, de dédramatiser les situations, est d'aller au bout des craintes énoncées. On peut alors se rendre compte que la situation n'est pas si désespérée qu'imaginée.

«Le souci est une projection dans le futur. Pour s'en libérer il est donc essentiel de se recentrer sur le présent, rappelle Virginie Bucheler. Et c'est le corps qui va permettre ce recentrage. Respiration, relaxation, méditation, plusieurs techniques corporelles sont recommandées pour se connecter aux cinq sens. «Ce sont nos ponts vers l'extérieur», relève la kinésiologue. Des ponts qui nous ancrent dans la réalité présente, la seule qui mérite qu'on s'en soucie.

***Gestion des soucis**, samedi 13 février, de 9 h à 13 h, Uni Mail, Genève. Renseignements et inscriptions: tél. 022 700 01 93 et sur Internet:* www.kinechi.ch

PSYCHO EN BREF

Du sport pour mieux se concentrer

ÉTUDE L'activité physique agit sur les méninges. Une recherche des Universités d'Ulm et d'Heidelberg, en Allemagne, vient le confirmer. Les chercheurs ont mesuré les effets d'une séance d'éducation physique auprès d'adolescents de 13 et 14 ans. Constat: si la séance a duré au moins trente minutes, les élèves font preuve ensuite d'une meilleure attention, ce qui n'est pas le cas si les exercices physiques n'ont duré que cinq minutes. Les chercheurs avancent que la sérotonine, un neurotransmetteur, serait en cause. Elle est notamment impliquée dans la régulation de fonctions concernant l'humeur, l'émotivité ou encore le sommeil. Trente minutes d'activité physique en augmentent la production. **EL**

Le self-control est contagieux

COMPORTEMENT Vous voulez arrêter de fumer? La bonne solution est de côtoyer une personne qui en la matière fait preuve d'une volonté à toute épreuve. Sa détermination devrait vous contaminer, à en croire une étude menée par une psychologue américaine, Michelle van Dellen de l'Université de Géorgie. Son enquête portant sur des centaines de volontaires a montré que le fait d'observer ou de fréquenter une personne qui montre un vrai self-control («Non merci, je ne bois pas!») influence considérablement son propre comportement. A l'inverse, quand une personne cède à la tentation, elle peut vous inviter involontairement à faire de même... Ce serait trop facile! **EL**

Mères et ados

LIVRE L'adolescence, passage ingrat de l'enfance à l'âge adulte, n'est pas sans bouleverser les équilibres familiaux. Dans *Ados en vrille, mères en vrac*, (Ed. Albin Michel), Xavier Pommereau, psychiatre, fait parler six mères concernées, leur apportant des voies de dégagement pour éviter le pire. **EL**

Tous les mardis, votre rendez-vous psycho

PUBLICITÉ