

[PSYCHO]

APPRENDRE À GÉRER SES SOUCIS

LES SOUCIS POURRISSENT LE QUOTIDIEN. ILS NOUS FONT RESSASSER DES IDÉES NÉGATIVES ET NOUS STRESSENT JUSQU'À CRÉER DES TENSIONS PHYSIQUES. APPRENONS À DÉVELOPPER DES OUTILS POUR NOUS LIBÉRER ET VOIR LA VIE EN ROSE.

TEXTE FLORENCE SCHMIDT

Travailler efficacement, faire les courses, trouver une nounou, payer ses factures... les inquiétudes du quotidien submergent souvent notre esprit. C'est que la pensée procède d'un mécanisme coupable: quand on se fait du souci, en fait, on imagine ce qui va «mal se passer». «C'est un réflexe de notre cerveau pour anticiper un problème mais qui peut parfois s'emballer, explique Virginie Bucheler, thérapeute, animatrice d'un séminaire de gestion des soucis à Genève. Un processus se met en place qui va générer des peurs et

des anticipations négatives. Les conséquences sur nos émotions? Boule à l'estomac, accélération du rythme cardiaque, tensions au niveau du dos... Tous ces symptômes d'anxiété vont contribuer à aggraver la situation.» Bref, en plus d'avoir des problèmes à gérer, on s'y noie et on finit par perdre ses capacités à les régler. Réels, exagérés ou pures constructions mentales, ces tourments doivent être pris au sérieux avant qu'ils ne deviennent névrotiques. Suivez la trousse de premiers secours pour gérer vos soucis en 6 étapes:



bonsplans

1 DÉCONSTRUIRE LE PROCESSUS DE PENSÉES NÉGATIVES

Pour stopper la «machine à fabriquer des peurs ou des angoisses», il faut prendre du recul, «défaire la pelote» et analyser le processus en répondant à ces questions: De quoi ai-je peur? Quel résultat négatif suis-je en train d'anticiper? S'agit-il d'un ennui concret, comme un licenciement, ou d'un souci hypothétique style: «Si la conjoncture est mauvaise, je risque le licenciement...» On fait la distinction entre ce qui nous ronge et qui est bien réel, et ce qui n'est qu'affabulations.

2 DÉCRYPTER LES «CROYANCES» QUI CRÉENT LES SOUCIS

Les soucis se forment à cause de valeurs ou de croyances qui influencent le processus de réflexion. Ces idées préconçues sont liées à des traits psychologiques comme la toute-puissance (je dois tout contrôler pour que ça se passe bien), à la vulnérabilité (il ne faut pas que je souffre), à la dépendance (j'ai besoin des autres pour faire ceci ou cela), au perfectionnisme (je ne dois rencontrer aucun problème). Une fois que la «croyance» à partir de laquelle

on fonctionne est décryptée, on peut tenter de la déprogrammer. Ceci en commençant par accepter que la difficulté fait partie de la vie et qu'on ne peut pas l'éviter.

3 ÉVALUER L'IMPACT DES SOUCIS

Quelles sont les réactions d'évitement, de perte de confiance en soi que ces «prises de tête» suscitent en cascade? A quel degré suis-je perturbé? Le risque que les peurs se déplacent loin des sources du problème existe. Elles prennent alors la forme de troubles de l'anxiété comme les phobies (peur de l'avion, agoraphobie), les addictions, les comportements compulsifs. Dans le pire des cas il y a somatisation et problèmes de santé. Ces réactions en ricochet masquent les vraies peurs en créant de nouveaux foyers d'angoisses.

4 RELATIVISER LES EXAGÉRATIONS QUI NOUS HANTENT

On va au bout de ses peurs pour repositionner sa pensée. On se pose ce genre de questions: Si mon angoisse se concrétise, le résultat aura-t-il l'ampleur de mes craintes? Qu'est-ce que je risque et quelles sont

mes ressources pour résoudre ce problème? Quelle serait ma réaction si c'était mon meilleur ami qui avait ce souci? On cherche ainsi des solutions alternatives.

5 USER DE TECHNIQUES DE RELAXATION

La respiration, la sophrologie et toute autre technique de méditation aident à sortir du processus de «projections toxiques». Elles contribuent à rééquilibrer le corps et à se concentrer sur les sens qui sont nos portes au réel. Il est ainsi possible de guider ses pensées pour se concentrer sur une seule chose à la fois, sans se laisser polluer par diverses pensées négatives.

6 DÉCIDER D' ACTIONS CONCRÈTES

Une fois que les émotions, les peurs et les angoisses qui nous rongent sont déterminées et calmées, il sera enfin possible d'entrevoir les solutions. De réfléchir à tête froide aux actions concrètes qui doivent être entreprises pour se libérer.

Séminaire «gestions des soucis»,
15 oct. de 9 h à 13 h, à Uni Mail, Genève. Prix
120 fr. Tél. 022 700 01 93, www.kinechi.ch.