

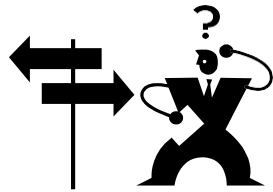
Accepter l'incertitude



Il y a bien des gens qui ne savent pas tolérer l'incertitude. Cette **attitude** les pousse à éviter à tout prix l'incertitude, l'imprévisibilité et le doute puisqu'elle en rend l'expérience terrible et insupportable.

Si vous haïssez l'incertitude, il se peut que vous croyiez que l'inquiétude est utile puisqu'elle vous permet de vous préparer à toute éventualité, même au pire. L'inquiétude serait un moyen de prédire les événements qui surviennent pour éviter les mauvaises surprises. Ainsi, vous avez l'impression qu'elle vous permet de réduire l'incertitude et l'imprévisibilité, mais parce que l'inquiétude atténue faussement ces sentiments et ne fait qu'alimenter l'illusion que vous avez plus de contrôle et de certitude dans la vie, votre inquiétude ne cesse de croître.

Pouvez-vous alors vraiment affirmer que l'inquiétude ait rendu plus certain ou plus prévisible quoi que ce soit? Change-t-elle vraiment les conséquences des événements? Avez-vous vraiment plus de contrôle? Malheureusement, la vie est toute aussi incertaine et imprévisible que toujours, vous vous êtes seulement donné l'impression de la maîtriser. À dire vrai, tout ce que vous avez fait est de trouver les hypothèses les plus pessimistes, vous énerver et vous déprimer en plus de vous empêcher de passer à l'action. Donc, demandez-vous si cette inquiétude en vaut la peine. Peut-être est-il temps d'essayer une autre attitude?



Il y a deux stratégies principales pour apprendre à accepter l'incertitude et donc réduire l'inquiétude.

1. Affronter son intolérance à l'incertitude

Posez-vous les questions suivantes et prenez en note vos réponses. Essayez de comprendre les inconvénients et les problèmes qui découlent de votre intolérance à l'incertitude.

- La certitude au sujet de tout dans la vie est-elle vraiment possible?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de la nécessité de la certitude? En quoi est-ce que devoir tout savoir est utile ou nuisible?
- Avez-vous tendance à prédire des événements négatifs face à l'incertitude? Est-ce une attitude raisonnable? Quelle est la probabilité que des événements neutres ou positifs surviennent?

Est-il raisonnable que penser que toutes vos prévisions se réaliseront? Pouvez-vous vivre avec la faible chance qu'un événement négatif ait lieu malgré sa faible probabilité?

- Pouvez-vous vivre avec certaines des incertitudes de la vie? Comment pourriez-vous le faire? Pouvez-vous en faire de même pour les autres situations qui vous semblent pénibles?
- Demandez à un ami ou une amie comment il ou elle gère leur incertitude pour obtenir quelques conseils.

2. L'acceptation et la pleine conscience

La personne qui ne tolère pas l'incertitude a tendance à penser beaucoup à l'avenir. Pour contrer ce mode de pensée, il faut fixer son attention à ce qui se passe ici et maintenant et s'ouvrir à l'expérience du moment présent. C'est ce que nous nommons la pleine conscience. Pour apprendre comment pratiquer l'acceptation et la pleine conscience, veuillez lire les fiches d'information *Qu'est-ce la pleine conscience* et *La pleine conscience et comment lâcher prise*. En voici les trois étapes principales.

- **Concentrez-vous** sur ce que vous pensez et ce que vous ressentez physiquement en ce moment. Utilisez votre respiration pour fixer votre attention sur le présent. Que remarquez-vous lorsque vous cherchez la certitude? Acceptez ces pensées et ces sentiments, peut-être en vous disant « Ah, c'est comme cela. »
- **Lâchez prise** du besoin d'une solution rapide, peut-être en vous disant quelque chose qui vous encouragera à laisser passer votre désir de certitude comme « C'est juste une pensée qui cherche la certitude, laisse-la passer. »
- **Ne jugez pas** vos pensées ni vous-mêmes, mais les observez avec douceur et curiosité sans chercher à les modifier. Fixez votre attention sur votre expérience du moment présent. Concentrez-vous sur les bruits que vous entendez ou vos sensations physiques, votre respiration et la tâche à accomplir.

