

Comment fonctionne l'inquiétude

L'inquiétude et sa forme malsaine

L'inquiétude est généralement définie comme un processus mental et verbal de résolution de problème pour gérer des événements futurs potentiellement négatifs. L'inquiétude normale est habituellement de courte durée et déclenche des comportements positifs de résolution de problème. Elle devient malsaine quand elle touche un éventail d'aspects, est très fréquente et est difficile à contrôler ou à arrêter. La persistance et la haute fréquence de l'inquiétude mènent à plus d'anxiété et plus d'inquiétude, ce qui peut bloquer des modes de pensée positifs et empêcher une personne de poser des gestes constructifs.

Qu'est-ce qui provoque l'inquiétude?

Bien des choses peuvent provoquer l'inquiétude, certaines sont



très évidentes et liées à des éléments externes, par exemple :

- voir certaines images (p. ex. : dans le journal ou à la télévision);
- entendre certaines informations (p. ex. : à la radio ou au court d'une conversation);
- se retrouver dans certaines situations (p. ex. : devoir prendre des décisions, effectuer des tâches, prendre l'initiative, affronter l'incertitude).

D'autres éléments déclencheurs sont moins évidents comme des pensées ou des images qui surviennent soudainement dans notre esprit. Un « Et si... » initial auquel nous pensons sans raison apparente peut provoquer l'inquiétude. Par exemple, si vous pensez « Et si j'ai laissé le fer à repasser allumer? » vous pouvez vous répondre d'une part que cela est peu probable, ne pas vous en faire et passer à autre chose. D'autre part, vous pouvez « courir après » cette pensée (« Le fer pourrait provoquer un incendie et brûler la maison et je perdrai tous mes effets personnels. »). La question « Et si... » initiale aura déclenché un épisode d'inquiétude.

Qu'est-ce qui alimente l'inquiétude?

Les personnes qui affirment être dans un état d'inquiétude constant ressentent souvent de la détresse en raison du fait qu'elles passent tant de temps à s'inquiéter au sujet des différentes circonstances de la vie et ne comprennent pas pourquoi elles ne peuvent pas s'arrêter. Elles se posent souvent la question « Pourquoi j'y pense sans cesse? » et « Qu'est-ce qui alimente mon inquiétude? »

Il y a deux types de modes de pensée ou de croyances qui font en sorte qu'elle perdure comme un cercle vicieux : les croyances positives au sujet de l'inquiétude et les croyances négatives au sujet de l'inquiétude. Des stratégies malsaines comme l'évitement et le contrôle de ses pensées encouragent aussi l'inquiétude.

Les croyances négatives liées à l'inquiétude

En plus des choses précises qui sont normalement source d'inquiétude, les personnes souffrant du trouble d'anxiété généralisée ont aussi tendance à **s'inquiéter du fait qu'elles sont inquiètes**. Dans ce cas, elles ont souvent peur que l'inquiétude soit mauvaise et pensent que :

- l'inquiétude est **incontrôlable**, que ce comportement s'emparera d'elles et qu'elles perdront alors le contrôle (p. ex. : « Je ne peux pas maîtriser mon inquiétude et cela n'arrêtera jamais »);
- l'inquiétude est **dangereuse** et provoquera d'autres problèmes physiques ou psychologiques (p. ex. : « Si je m'inquiète toujours, je vais perdre la tête/m'effondrer/devenir malade »).



Tenir à ces (fausses) croyances négatives ajoute à leur détresse et alimente ce mode de pensée.

Les croyances positives liées à l'inquiétude

L'inquiétude peut aussi être soutenue par des (fausses) croyances positives quant à ses avantages. Les personnes croient alors que ce comportement est positif. Certaines de ces croyances sont que :

- l'inquiétude est source de **motivation**;
- l'inquiétude aide à **résoudre les problèmes**;
- l'inquiétude **prépare** au pire;
- l'inquiétude permet d'**éviter** des situations négatives;
- l'inquiétude permet de **prévenir** les situations négatives.

L'évitement et vouloir contrôler ses pensées

L'évitement peut viser une situation que nous appréhendons (p. ex. : refuser une promotion par peur de ne pas être à la hauteur) ou la source de notre inquiétude (p. ex. : ne pas écouter le téléjournal pour ne pas provoquer son inquiétude ou exiger que nos proches nous assurent que rien de mal ne va nous arriver). Ce comportement réduit les chances de vivre des expériences qui pourraient contredire ces croyances et ces inquiétudes. Dans un certain sens, c'est de ne pas confronter les inquiétudes qui les alimentent.

Les personnes souvent inquiètes essaient sans succès de contrôler ces pensées de diverses manières, dont la suppression, l'argumentation, la distraction ou les pensées positives. Ces



tentatives fonctionnent rarement puisque de vouloir supprimer une pensée a souvent l'effet contraire, c'est-à-dire que ces efforts renforcent l'inquiétude et la croyance négative jusqu'à ce qu'il soit impossible de l'arrêter.

De plus amples informations et des stratégies supplémentaires pour gérer l'inquiétude sont fournies dans d'autres fiches d'information.