

INTRODUCTION

Peut-on imaginer un phénomène psychologique plus répandu et plus désagréable que l'anxiété? Alors que certaines autres émotions se manifestent plus rarement ou affectent moins de personnes, tout le monde éprouve de l'anxiété à divers degrés tout au long de la vie. Car, que sont l'inquiétude, la préoccupation, la légère appréhension, le trac si ce ne sont des formes d'anxiété? Et la terreur, la panique, les phobies, l'angoisse? Encore de l'anxiété.

L'anxiété est toujours perçue comme désagréable par celui qui l'éprouve. Si, à des niveaux faibles, elle est souvent utile à titre de signal d'alarme et nous stimule à des actions constructives, elle n'en est pas moins déplaisante, comme la douleur physique qui nous signale un dérèglement de notre organisme. Utile, mais quand même pénible. Un étudiant qui ne ressentirait aucune anxiété devant un examen important ne se préparerait probablement pas aussi adéquatement que celui qui éprouve au moins une certaine inquiétude. L'absence totale d'anxiété nous plonge dans un état de repos béat qui ne stimule guère notre action et notre créativité.

À des niveaux plus élevés, l'anxiété ne conduit plus à des actions constructives: elle devient un poids de plus à traîner ou même, à l'extrême, paralyse celui qui en est affecté. Il se livre alors à des gestes désordonnés et nuisibles, l'éloignant de ses objectifs ou l'empêchant carrément de les atteindre.

Tout ceci pour dire que, y travailleriez-vous mille ans, vous n'arriveriez jamais à vous défaire de toute anxiété, même faible. Ce serait d'ailleurs probablement peu souhaitable. Mais, un peu, ça va, c'est trop. Ce sont les niveaux élevés de l'anxiété qui sont particulièrement désagréables et nuisibles et c'est ceux-là dont il s'agit de se débarrasser. Pour arriver à ce résultat, il est indispensable de comprendre ce qui cause l'anxiété. En effet, la connaissance de la cause permet de diminuer plus élégamment les effets. Par exemple, si dans votre demeure règne une mauvaise odeur, il n'est guère utile de se contenter d'aérer et de faire usage de produits destinés à masquer l'odeur. Il est plus utile d'aller aux sources: les couches souillées du bébé. Si vous vous débarez de la cause, l'effet nauséabond disparaît complètement et définitivement. Les autres méthodes (aération...) ne constituent que des palliatifs qui ne règlent pas vraiment le problème et ont plutôt tendance à le perpétuer. Il en est de même pour cette mauvaise odeur que constitue l'anxiété. Il s'agit de bien identifier sa cause pour pouvoir plus sûrement et plus efficacement la diminuer et même, parfois, s'en défaire.

La seule identification de la cause ne fait malheureusement pas disparaître l'effet. Que vous sachiez que ce sont les couches de bébé qui empestent ne vous dispense pas de les extraire, plus ou moins commodément, de votre maison. De même pour l'anxiété: il vous faudra consacrer des efforts plus ou moins ardues pour arriver à en extirper la cause.

Tout cela, vous n'y arriverez évidemment pas en trois semaines. L'objectif de site est plus modeste. Il n'est destiné qu'à vous fournir des outils qui vous permettent de comprendre les mécanismes qui régissent en vous la naissance de l'anxiété et à vous mettre sur la piste du travail qui vous permettra graduellement de l'apaiser. C'est dire qu'il vous restera bien du travail à faire après ces trois semaines, tout au long de votre vie. Quand certaines des qui me consultent me demandent combien de temps durera, à mon avis, leur thérapie, je leur demande toujours quel âge elles ont et à quel âge approximatif elles prévoient décéder. "Faites la différence entre le second et le premier chiffre: voilà la durée de votre thérapie". Désespérant? Non. Après tout, chacun de nous fait bien l'entretien de son logis toute sa vie. La bataille contre la poussière et la saleté n'est jamais définitivement gagnée. Celle contre l'anxiété non plus. Mais il est déjà enviable de se sentir parfois et brièvement un peu anxieux plutôt que de ressentir cette émotion souvent, fortement et longuement.

Nous voilà prêts à démarrer. Lisez, réfléchissez, vérifiez votre compréhension, accomplissez les exercices proposés, n'épargnez pas vos efforts. La crasse de l'anxiété est probablement incrustée dans votre esprit. Vous devriez déjà vous sentir moins anxieux sous peu et les effets continueront à s'accroître à mesure que vous deviendrez plus habile dans ce domaine.

Bon travail!

Avant de commencer votre travail, complétez l'inventaire "ANXIÉTÉ" (page suivante). Ceci vous donnera un indice de votre degré initial d'anxiété. Je vous inviterai à le reprendre à tous les 7 jours. Vous pourrez aussi suivre votre évolution et mesurer vos progrès.