

ADOPTER UNE PENSÉE PLUS RÉALISTE

RÔLE DES PENSÉES DANS LE TROUBLE D’ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Les personnes ayant un trouble d’anxiété généralisée sont souvent submergées par des doutes, des soucis et des inquiétudes leur occasionnant des sensations physiques désagréables associées à l’anxiété. Ces pensées ont comme impact d’entretenir le problème d’anxiété. Développer un discours intérieur plus réaliste et constructif lors de l’exposition à une situation anxiogène demande de l’entraînement et de la pratique.

IDENTIFIER UNE PENSÉE PLUS RÉALISTE

Premièrement, identifier ses pensées anxiogènes peut être aidant afin d’arriver à trouver des pensées plus réalistes qui vont avoir pour effet de mieux tolérer et même, de diminuer les sensations physiques éprouvées. Il peut être également utile d’identifier ces pensées lors d’un exercice d’exposition à une situation anxiogène pour les mêmes motifs.

- 1. Faire place à l’inconfort émotionnel et aux sensations physiques désagréables. Accueillir les émotions et les sensations associées.**
- 2. Identification des pensées anxiogènes.**
 - Quels sont mes doutes, mes soucis, mes craintes et mes inquiétudes principales face à la situation anxiogène?
 - En regard de la situation, à quoi suis-je porté à penser?
 - Quelles sont les conséquences ou les répercussions appréhendées face à la situation ?
- 3. Reconnaître vos pensées anxiogènes et la façon dont elles agissent sur la problématique d’anxiété.**
- 4. Apprendre à remettre en question ses pensées anxiogènes et identifier les pensées alternatives plus réalistes et plus constructives.**
 - Quelles sont les preuves que ça va arriver?
 - Quels sont les arguments allant à l’encontre?
 - Combien de fois est-ce arrivé?
 - Quelle est la probabilité réelle que ça arrive?
 - Quel effet, quelles conséquences y auraient-ils vraiment si cela arrivait?
- 5. Mettez en pratique les pensées réalistes au moment d’une exposition à une situation anxiogène.**
 - Prendre une distance avec les pensées anxiogènes.
 - Plus vous mettez en pratique ce processus et plus vous répétez le nouveau discours interne (pensées réalistes) plus ceci aura de l’influence sur votre anxiété.

PENSÉES ANXIOGÈNES

Exemple :

« Je suis inquiète qu'un collègue de travail ait une mauvaise opinion de moi à la suite de notre différend de la semaine passée. »

PENSÉES ALTERNATIVES RÉALISTES

Exemple :

« Il est probable que mon collègue soit fâché de la situation, mais cela ne signifie pas qu'il ait pour autant une mauvaise opinion de moi. »

Référence bibliographique

Dugas, M., Ngô, T.L. et coll. (2018). *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble anxieux généralisé*. Montréal, Canada : Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

Ladouceur, R., Bélanger, L. et Léger, É. (2008). *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*. Paris, France : Édition Odile Jacob.

*Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond
du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*