QUESTIONNER L'UTILITÉ DE S'INQUIÉTER

Face à une situation (***facteur déclencheur***), l'individu se pose des questions à répétition ce qui génère un flot de soucis ou d'inquiétudes accompagnés d'***anxiété*** (malaise ressenti), de ***sensations physiques désagréables*** (tension musculaire, fatigue, insomnie) et/ou ***manifestations psychologiques*** (irritabilité, nervosité, trouble de concentration). Les soucis et les inquiétudes sont les principaux éléments qui caractérisent le trouble d'anxiété généralisée. Ce type de pensées sont ***excessives*** et ***chroniques*** et peuvent concerner ***plusieurs thèmes***. Le temps moyen quotidien passé à se faire du souci est beaucoup plus considérable pour une personne atteinte d'un trouble d'anxiété généralisée qu'une personne n'ayant pas ce diagnostic.

Souci normal / Souci pathologique

Tout le monde peut, un jour ou l'autre, être confronté à des soucis face à sa situation de vie. Cependant, il existe une différence entre un souci jugé normal et lorsque cela devient pathologique. Chez un individu ayant un trouble d'anxiété généralisée, le souci est majoritairement pathologique.

Souci normal	Souci pathologique
• Souci est occasionnel • Entourage comprend le souci • Manifestations somatiques discrètes • Souci contrôlable • Souci est mobilisant et aide à la recherche et la mise en œuvre de solutions	• Anxiété constante • Entourage trouve le souci excessif • Manifestations somatiques importantes • Souci incontrôlable • Souci envahissant

Définition des inquiétudes

Notons que les ruminations et les inquiétudes ont le même processus cognitif, mais les soucis sont tournés ***vers le futur*** alors que les ruminations sont tournées vers le passé. Les inquiétudes sont un ***ensemble de pensées*** qui s'enchaînent au sujet d'***événements négatifs du futur*** ou de ses conséquences indésirables pouvant survenir. L'inquiétude met seulement l'accent sur les aspects négatifs. Les aspects positifs sont souvent absents. L'inquiétude apporte une ***souffrance significative*** pouvant être ***envahissante*** et une ***altération du fonctionnement*** dans les activités courantes. Il existe **deux types de soucis :**

Souci de type 1 (actuel)	Souci de type 2 (hypothétique)
• Concerne un problème réel, actuel ou déjà vécu • Anticipation de ses conséquences négatives	• Absence d'un problème réel • Il s'agit de conséquences négatives envisagées dans un événement éventuel ou potentiel

En identifiant le type de soucis qui se manifeste dans une situation donnée, cela nous permettra de nous guider dans la manière de réagir à la situation. Par exemple, la présence d'un problème réel et actuel pourra être résolue par un processus de résolution de problème en identifiant des solutions concrètes qu'il sera possible d'opérer. Lors d'un problème hypothétique, ce processus ne pourra être utilisé. Mais nous pourrions, par exemple, apprendre à mieux tolérer l'incertitude en s'y exposant.

Croyance de l'utilité de s'inquiéter

Il est commun pour les personnes ayant un trouble d'anxiété généralisée de percevoir les inquiétudes comme étant quelque chose d'utile. Ce sont de fausses croyances qui peuvent, au contraire, paralyser les personnes face aux situations et amplifier ou maintenir les symptômes d'anxiété. Voici les types de croyances les plus communes :

Type de croyances	***Exemples***
☐ S'inquiéter permet de résoudre des problèmes	☐ « Me faire du souci m'aide à résoudre mes problèmes.»
☐ S'inquiéter m'amène à me motiver, m'activer	☐ « Me faire du souci me pousse à agir. »
☐ S'inquiéter nous protège des émotions négatives (on ressent moins de déception, de culpabilité, ou de tristesse si le pire survient)	☐ « Si je me fais du souci, je serai moins déçu. »
☐ S'inquiéter nous permet d'influencer le comportement des autres, de montrer son soutien, de démontrer son amour, de les aider à faire face aux problèmes	☐ « Si je me fais du souci pour les autres, c'est qu'ils sont importants pour moi et cela est ma façon de leur démontrer. »
☐ S'inquiéter peut modifier le cours des événements (l'inquiétude pourra, par le pouvoir de la pensée, prévenir la survenue d'un événement)	☐ « Si je me fais du souci, il y a moins de risques qu'un événement négatif survienne. »
☐ S'inquiéter fait partie de notre personnalité (c'est un trait du caractère qu'on ne peut changer).	☐ « Me faire du souci pour les autres signifie que je suis une personne responsable. »
☐ Mes autres croyances :	☐ Mes exemples :

Coûts versus bénéfices associés à mes inquiétudes



Pour agir sur les pensées liées aux croyances de l'utilité de s'inquiéter, nous pouvons faire l'exercice de la balance pour départager les bienfaits réels versus les coûts/répercussions négatives occasionnés par ces soucis et ces inquiétudes excessives et envahissantes.

Mes bénéfices liés à l'utilité de s'inquiéter	Mes coûts/répercussions associés
☐ _____ _____ _____ ☐ _____ _____ _____ ☐ _____ _____ _____ ☐ _____ _____ _____	☐ Sentiment d'être envahi par mes soucis de manière excessive ☐ Émergence des émotions désagréables (anxiété, tristesse, etc.) ☐ Amplification ou maintien de certaines réactions physiologiques o Maux de tête o Tension musculaire o Sentiment de fatigue et d'épuisement o Modification de la qualité du sommeil o Modification de mon appétit o Autre :_____ ☐ Diminution de la qualité de vie o Changement de mon hygiène de vie/habitudes de vie o Altération de mes activités reliées aux études, au travail o Altération de mes responsabilités domestiques et familiales o Altération de mes activités de loisirs personnelles o Altération de mes activités sociales o Altération de la qualité de mes relations interpersonnelles o Autre :_____ ☐ Difficulté à résoudre efficacement les problèmes o Procrastination face à la résolution de mes problèmes o Doute et remise en question de mes choix/décisions ☐ Autre :_____

Explorons la possibilité qu'il ne soit pas utile de s'inquiéter

Il est important d'explorer la possibilité qu'il ne soit pas utile de s'inquiéter. L'exercice de l'avocat et du diable permet de mettre en doute ses croyances. Pour y arriver, vous pouvez vous poser différentes questions clés pour confronter vos croyances.

- ☐ Quels sont les éléments, les preuves qui vous font dire qu'il est utile de s'inquiéter?
- ☐ Si vous aviez à me convaincre que s'inquiéter n'était pas utile, quels seraient vos arguments?
- ☐ En ce moment, croyez-vous qu'il est utile ou non de s'inquiéter?
- ☐ Avez-vous déjà pris le temps de remettre en question et de vérifier l'utilité réelle de vous inquiéter? Si oui, comment et quelles ont été vos conclusions?
- ☐ Si j'avais moins peur, je ferais quoi?
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Le type de croyance	Arguments qui appuient la véracité de la croyance	Arguments qui démontrent la fausseté de la croyance
« S'inquiéter est une marque d'affection et cela démontre que je me préoccupe de mes enfants. »	*« Beaucoup de parents ont des soucis à l'égard de leurs enfants. »* *« Les problèmes de santé sont un réel problème. »*	*« Preuve d'amour ou d'anxiété ? »* *« Dans mon rôle de parent, je peux démontrer mon affection par bien d'autres façons que celle de me faire du souci pour eux. »*

Mes commentaires / Mes observations :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Référence bibliographique

Dugas, M., Ngô, T.L. et coll. (2018). *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble anxiété généralisée*. 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.

Ladouceur, R., Marchand, A. et Boisvert, J.-M. (1999) Les troubles anxieux. Approche cognitivo-comportementale. Boucherville, Canada : Gaetan Morin Éditeur.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

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
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre