INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

DÉFINITION DE L'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

Chez les personnes ayant un trouble d'anxiété généralisée, l'intolérance à l'incertitude joue un rôle important dans l'apparition et le maintien des soucis excessifs. L'incertitude se compose de sujets ***incertains***, ***indéterminés*** et ***douteux***. L'intolérance à l'incertitude correspond à une tendance excessive à tenir inacceptable la possibilité, si minime soit-elle, qu'un événement négatif puisse se produire. C'est également la difficulté à bien fonctionner dans l'***ambiguïté***, la ***nouveauté*** et l'***imprévisibilité***. L'intolérance à l'incertitude nous amène à adopter des ***comportements de vigilance*** et d'***hypersensibilité*** sur tout ce qui pourrait « aller mal » dans une situation donnée.

MANIFESTATIONS SOMATIQUES

Plusieurs manifestations somatiques sont souvent associées à l'anxiété, ce sont en fait des sensations physiques désagréables. Voici quelques exemples de ces manifestations :

- ☐ Maux de tête
- ☐ Tensions et douleurs musculaires
- ☐ Sentiment de fatigue et d'épuisement
- ☐ Modification de la qualité du sommeil
- ☐ Modification de mon appétit
- ☐ Fébrilité (forte agitation, sensation d'être survolté ou à bout)
- ☐ Étourdissements, vertiges ou impression d'évanouissement imminent
- ☐ Nausées
- ☐ Diarrhée ou inconfort abdominal
- ☐ Transpiration excessive
- ☐ Tremblements ou secousses musculaires
- ☐ Accélération du rythme cardiaque
- ☐ Difficulté de concentration
- ☐ Trous de mémoire
- ☐ Sensation d'étouffement ou d'étranglement
- ☐ Engourdissements ou picotements

MANIFESTATIONS COGNITIVES

L'incertitude amène la personne à se poser différentes questions face aux éventualités négatives d'une situation occasionnant des inquiétudes. Une mauvaise évaluation de la probabilité et de la gravité qu'une situation survienne amplifie la vulnérabilité. Lorsque la personne sous-estime sa capacité à faire face à sa situation, cela peut accroître l'incertitude. Les soucis, les doutes et les inquiétudes émergent.



De plus, l'incertitude est perçue comme injuste et gâchant le sentiment de bien-être. C'est un obstacle qui doit être à tout prix évité, contourné ou éliminé. Cette entreprise est non seulement des plus ardues, mais parfaitement impossible. L'incertitude fait partie de la vie.

MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

En réaction à l'intolérance à l'incertitude, il y a deux types de modes de comportements, soit le mode « évitement » ou le mode « surréaction » aux situations vécues. Dans les deux cas, les comportements sont souvent expliqués par la recherche de certitude dans le but de diminuer leur anxiété et éliminer l'incertitude. Quoique l'anxiété puisse être soulagée temporairement, l'anxiété resurgit rapidement et la personne cherchera une nouvelle façon de se rassurer, ce qui occasionnera d'autres inquiétudes.

Mode « Évitement »	Mode « Surréaction »
• Éviter de faire certaines choses • Procrastiner (remettre à plus tard ce qu'on pourrait faire maintenant) • Trouver des défaites ou des obstacles artificiels pour ne pas faire certaines choses • s'engager partiellement dans une relation, un travail ou un projet. • S'éparpiller, poursuivre plusieurs démarches en même temps.	• Rechercher de la réassurance auprès des autres • Chercher de l'information +++ avant d'aller de l'avant ou pour se réassurer • Faire tout soi-même, ne pas déléguer les tâches à faire aux autres • Surprotéger les autres ou faire des choses à leur place • Agir sans délai (impulsion) • Revérifier à plusieurs reprises • Chercher à tout expliquer rationnellement • Se rassurer soi-même par un optimisme exagéré • Remettre en question les décisions déjà prises

En résumé, le fait de vouloir augmenter la certitude par l'adoption de ces comportements diminue la tolérance à l'incertitude. Par conséquent, les inquiétudes augmentent. Au contraire, lorsque nous augmentons notre tolérance à l'incertitude, nous réussissons à diminuer les soucis, les doutes et les inquiétudes.

STRATÉGIES POUR APPRENDRE À COMPOSER AVEC L'INCERTITUDE

Principes de base pour apprendre à composer avec l'incertitude :

- Pour vous faire moins de souci, il faut accroître sa tolérance à l'incertitude.
    - La lutte qu'engendre cette quête de la certitude est une investigation qui mène à l'épuisement. En fait, vous devez inverser votre façon habituelle d'agir pour accroître votre tolérance.
- Comprendre que vous souffrez d'intolérance à l'incertitude est une première étape importante.
    - Il est important de prendre conscience des impacts et des coûts associés à vos comportements par rapport à votre condition de santé mentale et à votre sentiment de bien-être.
- Le passage à l'action est une étape capitale pour augmenter sa tolérance à l'incertitude.
    - Réfléchir et identifier les habitudes et les comportements que vous désirez modifier est pertinent. Mais c'est par les actions concrètes que s'actualiseront les changements souhaités.

Attitude recherchée :

- Aller de l'avant avec l'inconfort en acceptant de ne pas savoir.
- Il faut agir « comme si » j'étais plus à l'aise avec la situation.
    - Poser des actions concrètes comme si vous étiez plus tolérant à l'incertitude.
- Posez-vous la question : « Si j'étais tolérant à l'incertitude, quelle action ferais-je dans une telle situation ? »

IDENTIFICATION DE MES MANIFESTATIONS D'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

	Manifestations d'intolérance à l'incertitude	Exemples	Mes exemples personnels
Mode « Évitement »	☐ Éviter de faire certaines choses	☐ Ne pas aborder un sujet délicat avec un ami. ☐ Ne pas entreprendre une nouvelle activité jamais essayée auparavant.	
	☐ Trouver des obstacles artificiels pour ne pas faire certaines choses	☐ Refuser un nouveau projet au bureau prétextant qu'on veut passer du temps avec ses enfants. ☐ Ne pas faire de rénovation en prétextant qu'on n'a pas d'argent.	
	☐ « Procrastiner »	☐ Remettre à plus tard notre révision du taux hypothécaire parce qu'on n'est pas certain de la procédure à suivre. ☐ Décider d'attendre avant de régler un conflit avec un ami parce qu'on n'est pas certain de sa réaction	
	☐ M'engager partiellement dans une relation, un travail ou un projet	☐ S'impliquer dans un projet, mais se garder la possibilité de se retirer si on rencontre un irritant.	
	☐ M'éparpiller, poursuivre plusieurs démarches en même temps	☐ Commencer le ménage de notre bureau, faire une lessive et aller faire les courses. ☐ Postuler dans des domaines différents afin de trouver un emploi susceptible d'être intéressant.	
Mode « Surréaction »	☐ Tout vouloir faire soi-même, ne pas déléguer les tâches à faire aux autres	☐ Faire toutes les tâches du bureau parce qu'on n'est pas certain de la qualité du travail de son collègue. ☐ Toujours préparer les « lunchs » de nos adolescents pour s'assurer qu'ils mangent de façon équilibrée.	
	☐ Rechercher plus d'information avant d'aller de l'avant	☐ Lire beaucoup de documentation avant de choisir une destination-vacances. ☐ Demander les mêmes informations à plusieurs personnes avant de faire un choix. ☐ Magasiner très longtemps avant de choisir un cadeau pour un proche.	
	☐ Remettre en question des décisions déjà prises	☐ Retourner un vêtement parce qu'on n'est pas sûr que ça met en valeur notre silhouette. ☐ Décider de ne plus vendre sa maison alors que c'était prévu.	
	☐ Rechercher de la réassurance	☐ Demander à son conjoint si notre comportement était approprié dans telle ou telle situation. ☐ S'excuser à répétition d'un retard afin de vérifier que l'autre n'est pas froissé.	
	☐ Revérifier à plusieurs reprises	☐ Vérifier si la porte de la maison ou de la voiture est bien verrouillée. ☐ Relire un texte pour être sûr d'avoir bien compris.	
	☐ Surprotéger les autres ou faire des choses à leur place	☐ Prendre des rendez-vous à la place de son conjoint. ☐ Empêcher son enfant d'aller dormir chez des amis.	
	☐ Se rassurer soi-même par un optimisme exagéré ou en cherchant à tout s'expliquer rationnellement	☐ Face à une tâche difficile, se dire « qu'on est capable, qu'on a déjà fait ça souvent, qu'on va y arriver », mais sans y croire vraiment.	

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.

Geninet, T., Harvey, P., Doucet, C. et Dugas, M. (2010) *L'intolérance à l'incertitude et le trouble d'anxiété généralisée*. Gatineau, Canada : Laboratoire des troubles anxieux de l'Université Concordia.

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

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