

Pensez-vous que l'inquiétude soit une bonne chose ?...



L'inquiétude est une stratégie d'adaptation dysfonctionnelle basée sur l'émotion. Non seulement elle ne résout pas les problèmes, mais elle restreint le flux de solutions réalistes. Nous vous expliquons ici pourquoi nous nous inquiétons.

L'inquiétude fait partie de notre vie quotidienne en raison du rythme frénétique de la vie que nous menons. Nous ressentons en nous le besoin crucial de « devoir » tout réussir. En outre, nous devons aussi tout faire au désir de perfection. Mais est-ce finalement une bonne chose ?

Cette croyance de se faire passer pour des supers-hommes et des supers-femmes nous amène, inévitablement, à nous inquiéter des événements qui nous entourent. Nos inquiétudes viennent souvent du fait de vouloir tout contrôler, comme si c'était une réalité.

Le fait de s'inquiéter n'est qu'un produit mental. Il ne peut guère exercer de contrôle dans le monde réel.

Quand on s'inquiète trop, on ressent de l'anxiété. En outre, cette anxiété naît de la conviction que le contrôle est réellement possible. Pas seulement de ce qui peut se résoudre, mais même de ce qui n'est pas réel ou sur lequel il n'y a aucun contrôle possible. En ce sens, s'inquiéter devient un outil qui, à court terme, apaise nos peurs, mais à long terme, cela devient également un processus improductif.



Pensez toutes les fois où vous vous êtes inquiété d'un événement particulier de votre vie. Le fait de vous inquiéter vous a-t-il permis de cesser de l'être ? L'inquiétude vous conduit-elle vraiment à contrôler votre vie ou encore les autres ?

Si nous réfléchissons à ces questions, nous nous rendons vite compte que s'inquiéter n'aide pas. En fait, cela nous plonge dans une boucle mentale dans laquelle nous n'obtenons aucune solution à nos problèmes. Cependant, se soucier de quelque chose, ce qui n'est pas pareil, nous amène à nous concentrer sur le problème. Nous réfléchissons donc à ce que nous pouvons en faire, aux débouchés qui existent et aux décisions que nous pouvons prendre à ce sujet.

Des préoccupations écrasantes

S'il est vrai que s'inquiéter est en quelque sorte naturel, il n'en est pas moins vrai que de nombreuses personnes abusent de cette « nature ». En psychologie, on détaille les critères de diagnostic du trouble d'anxiété généralisée (TAG), qui décrivent en grande partie un grand nombre de ces personnes.

Les personnes atteintes d'un TAG nourrissent des inquiétudes qui sont les mêmes en termes de contenu que celles des autres personnes. Cependant, elles sont disproportionnées en termes d'intensité, de fréquence et de durée.

Chacun d'entre nous peut à tout moment s'inquiéter de la façon dont son enfant s'en sortira dans son nouvel emploi, par exemple. Cependant, les personnes atteintes de TAG font de l'inquiétude leur réalité. Elles agissent en conséquence, ce qui détériore leurs relations avec les autres ainsi que leur vie quotidienne.

Si je m'inquiète de savoir si mon enfant va bien ou mal au travail, je l'appellerai probablement plusieurs fois pour vérifier si tout va bien. Mais est-ce que cela fonctionne vraiment ? Puis-je appeler quelqu'un qui, par exemple, a commencé à travailler il y a seulement quelques jours ? Est-ce que cela me donne en retour un véritable contrôle sur la situation ?

Prendre soin de l'autre est tout à fait différent. Je peux toujours donner à mon enfant quelques conseils sur son nouveau travail. Ou encore, lui demander à la fin de la journée comment il va. En outre, nous pouvons discuter de ce que nous pourrions améliorer, mais aussi l'aider sur un point précis.

Repenser, cela est la première étape pour prendre conscience que non seulement s'inquiéter n'a aucun effet sur le monde réel, mais que cela entrave aussi le déroulement normal de la vie.

Pourquoi est-ce qu'on ressent de l'inquiétude ? Est-ce une bonne chose ?

Les gens s'inquiètent excessivement parce qu'on leur a appris dès leur plus jeune âge que c'est une bonne chose. Si nous ne le faisons pas, nous semblons être « paresseux, stupides ou idiots » et personne ne veut être jugé de cette manière. Nous considérons donc que l'inquiétude est une alliée, et qu'en quelques sortes, « nous sommes des gens bien et que nous sommes des personnes responsables ».

De fausses idées :

Les gens qui sont inquiets ont constamment recours à cette façon de faire face parce qu'ils pensent que le fait de s'inquiéter :

- Résous les problèmes : en réalité, comme nous l'avons déjà analysé, cela ne fait qu'entraver énormément la recherche de solutions efficaces. Et cela, en nous laissant dans la ruminantion et en ne la quittant pas tant que nous ne sommes pas réellement épuisés
- Permet de découvrir des moyens d'éviter ce qui est craint : mais la réalité est que, au-delà de l'évitement de ce qui est craint, ce dernier n'a pas lieu parce qu'il est vraiment improbable, et non parce que vous vous êtes inquiété
- Motive à faire ce qui doit être fait : ce n'est pas vrai, car l'inquiétude nous épuise. En outre, elle ne nous laisse moins de force pour réaliser les tâches nécessaires pour s'en sortir réellement. Ce qui est pourtant la véritable solution
- Prépare au pire : le « pire » n'arrivera peut-être jamais, et si c'est le cas, l'inquiétude ne vous y aura pas préparé. Cependant, vous aurez perdu de longues périodes de temps à ruminer sur un problème qui

n'existait alors pas encore

- Permet d'éviter le négatif : l'inquiétude est un état d'esprit qui ne peut, par définition, contrôler la réalité. C'est ce qu'on appelle la « pensée magique »

D'autres préjugés erronés

- S'inquiéter vous aide à ne pas penser : cela peut vous aider à ne pas penser à autre chose. En effet, vous ne pouvez pas penser à plusieurs choses à la fois. Cependant, en vous inquiétant, vous continuez à penser à quelque chose d'une manière dysfonctionnelle
- S'inquiéter est un trait de personnalité positif : les inquiets se considèrent comme responsables, bien intentionnés ou généreux. S'ils ne s'inquiétaient pas, ils se sentiraient coupables et échangeraient une émotion contre une autre. Même s'ils changent, ils continuent à s'inquiéter. Cependant, aucune émotion ne nous aide à résoudre quoi que ce soit. En effet, le fait de s'inquiéter n'empêche pas l'avenir négatif que nous avons en tête de se produire (ou pas). Et le sentiment de culpabilité ne résout pas non plus les problèmes du passé.



En fin de compte, les personnes ayant des inquiétudes non cliniques sont en mesure d'y mettre fin en réévaluant la menace de manière plus réaliste ou en formulant un plan d'action pour résoudre les problèmes.

En revanche, les personnes atteintes d'un TAG ne peuvent pas s'empêcher de s'inquiéter, voire de s'inquiéter d'être un inquiet (on parle alors de méta-inquiétude).

Le traitement psychologique, même si nous ne le développerons pas dans cet article en détail, est parfois nécessaire. Il vise, sur le plan cognitif, à nous faire comprendre que le fait de s'inquiéter n'a pas la fonction que nous pensons qu'il puisse avoir. D'autre part, la partie comportementale a pour objectif de laisser un espace et un temps limite aux soucis. Il s'agit de les laisser être présents sans leur donner de l'importance. Cela peut être aussi fait par des actions de distraction. *Source: <https://nospensees.fr/>*