

COMMENT RÉDIGER UN SCÉNARIO D'INQUIÉTUDE

Un outil utile pour gérer vos inquiétudes excessives consiste à rédiger un **scénario d'inquiétude**. Cette technique est particulièrement utile pour les inquiétudes par rapport aux situations hypothétiques sur lesquelles vous n'avez que peu ou pas de contrôle. Voici quelques exemples de ce type d'inquiétudes :

- Inquiétudes que vous ou un proche soyez atteint(e) d'une maladie grave
- Inquiétudes que vous ou un proche ayez un accident, soyez blessé(e), enlevé(e) ou tué(e)
- Inquiétudes au sujet d'un échec ou d'une perte dans votre avenir (p. ex., perdre votre emploi, divorcer)

Ces inquiétudes prennent beaucoup de votre temps et de votre énergie et elles vous causent probablement beaucoup d'anxiété. En général, la meilleure façon de surmonter les peurs est de les affronter en s'y exposant progressivement. Le problème est que, bien que ce type d'exposition soit très utile pour surmonter une peur des chiens par exemple, il ne l'est pas lorsque votre peur concerne un événement négatif futur qui ne s'est pas produit et qui pourrait ne jamais se produire.

Dans ce cas, la meilleure façon de gérer vos inquiétudes est de rédiger un scénario d'inquiétude. Ce scénario est semblable à une entrée de journal intime, où vous écrivez en détail votre pire crainte chaque jour pendant environ deux semaines.

Pourquoi un scénario d'inquiétude est-il utile ?

La recherche montre que les personnes atteintes du trouble d'anxiété généralisée (TAG) ont du mal à gérer leurs émotions négatives, comme la tristesse ou la peur. Elles essaient soit de repousser ces sentiments négatifs ou de changer de sujet d'inquiétude. Malheureusement, aucune de ces techniques ne fonctionne. Pourquoi ?

- Repousser les mauvaises pensées et les mauvais sentiments : Si vous avez déjà essayé de repousser un mauvais sentiment ou une mauvaise pensée, vous avez probablement remarqué que cela ne fonctionnait pas du tout ou que les pensées et les sentiments revenaient assez rapidement. Essayer de chasser quelque chose de notre esprit, c'est un peu comme essayer de pousser un ballon de plage sous l'eau : il faut beaucoup d'efforts pour le maintenir sous l'eau, et dès que vous le relâchez, il remonte aussitôt.
- Changer de sujet d'inquiétude : La recherche sur l'inquiétude a montré que les gens « sautent » souvent d'un sujet d'inquiétude à un autre. Ils pensent à une inquiétude, ce qui les rend anxieux, puis ils passent à une autre inquiétude. Le problème de cette approche est que vous ne parvenez jamais à « digérer » complètement votre peur et à voir clairement ce que vous craignez. Vous évitez plutôt les pensées et les sentiments dérangeants en « changeant » constamment d'inquiétude. Le problème avec cette stratégie est que l'évitement **ne fonctionne pas** à long-terme.

En quoi un scénario d'inquiétude est-il différent ? Au lieu de consacrer toute votre énergie à éviter les pensées et les images dérangeantes, vous pouvez au contraire affronter vos peurs de plein fouet ! En écrivant à propos de votre inquiétude la plus importante, vous affronterez ces pensées négatives et ces mauvais sentiments. Vous obtiendrez également une image claire de ce que vous craignez réellement, ce qui vous permettra de « digérer » votre anxiété et de changer votre façon de penser à votre peur. Les personnes qui écrivent un scénario d'inquiétude pendant quelques semaines rapportent qu'elles se sentent moins anxieuses et inquiètes à propos du sujet d'inquiétude sur lequel elles travaillaient.

La bonne nouvelle...

Bien que vous puissiez avoir de nombreuses inquiétudes par rapport aux situations hypothétiques, elles relèvent généralement d'un ou deux thèmes. En d'autres mots, des inquiétudes différentes peuvent être liées à une idée semblable. Par exemple, les inquiétudes par rapport à la perte de votre emploi, les problèmes dans votre relation et les inquiétudes par rapport à votre santé peuvent toutes porter sur le thème de l'échec personnel (c'est-à-

dire, « que se passera-t-il si je ne réussis pas dans la vie et que les autres me considèrent comme un échec ? »). Lorsque vous travaillez sur un scénario d'inquiétude, vos inquiétudes au sujet d'un thème semblable vont également diminuer.

Comment rédiger une scénario d'inquiétude

- Votre scénario d'inquiétude doit porter sur le **pire scénario possible** pour l'une de vos inquiétudes. Par exemple, si vous craignez qu'un de vos proches ait un accident de voiture, vous écrirez sur le fait que votre proche ait effectivement un accident de voiture.
- Votre scénario doit être **vif et visuel**. C'est-à-dire qu'il doit faire appel aux cinq sens autant que possible (toucher, goût, vue, odorat, ouïe), ainsi qu'à vos sentiments et réactions. Si vous écrivez au sujet d'un proche victime d'un accident de voiture, vous pouvez décrire le bruit des sirènes d'ambulance, l'odeur des pneus brûlés et la sensation d'évanouissement.



RAPPEL IMPORTANT : Si vous vous sentez anxieux(se), bouleversé(e) ou en larmes pendant que vous rédigez votre scénario, **vous êtes sur la bonne voie**. Votre scénario d'inquiétude est votre pire scénario ; il est donc censé être bouleversant. Souvenez-vous que cet exercice est conçu pour vous aider à surmonter vos inquiétudes et votre anxiété à long terme. En matière d'anxiété, pour obtenir un gain à long terme, il faut toujours ressentir une certaine douleur à court-terme.

- Vous devriez rédiger votre scénario d'inquiétude pendant **30 minutes** chaque jour. Réservez du temps dans votre journée pour le faire et éliminez les distractions : éteignez la sonnerie de votre téléphone et la télévision et allez dans une pièce seul(e) pour le rédiger.
- **Rédigez chaque jour un nouveau scénario d'inquiétude**. Il doit porter sur le **même sujet**, par exemple l'accident de voiture d'un proche, mais vous pouvez approfondir vos sentiments et vos réactions à chaque fois.

Par exemple, dans un scénario, vous pourriez écrire comment la perte d'un proche affecterait votre famille ou vous pourriez écrire à propos de vos craintes pour l'avenir après la perte d'un proche.



N'OUBLIEZ PAS : Si vous êtes bouleversé(e) et en larmes en rédigeant votre scénario, vous êtes sur la bonne voie !

- Attendez-vous à écrire sur le même sujet préoccupant pendant 30 minutes chaque jour pendant **deux semaines**.
- **GARDEZ À L'ESPRIT :** Parfois, lorsque les gens rédigent un scénario d'inquiétude, ils constatent qu'ils s'inquiètent davantage sur le sujet ou se sentent généralement plus anxieux au cours de la journée. Cette réaction est normale et passera. Continuez et vous verrez qu'écrire à propos de vos peurs et vos émotions négatives est une meilleure stratégie à long terme.

Un dernier point...

Certaines personnes qui affrontent leurs inquiétudes en rédigeant un scénario d'inquiétude ont peur que le fait de l'écrire fasse en sorte que le pire scénario se produise réellement ou que le fait de s'exposer ainsi signifie qu'elles ne se soucient plus si ce scénario se produisait. **Ce n'est pas le cas.**

1. Écrire à propos d'une mauvaise chose ne signifie pas qu'elle se produira !

Si c'était vrai, vous pourriez rédiger un scénario dans lequel vous auriez des millions de dollars et le lendemain, vous gagneriez à la loterie ! Cela fait probablement des années que vous pensez et vous inquiétez par rapport à votre pire scénario. La seule différence maintenant, c'est que vous l'écrivez pour pouvoir commencer à lâcher prise sur l'inquiétude.

2. Le but du scénario de l'inquiétude n'est pas de faire en sorte que vous ne vous inquiétiez plus !

Si vous rédigez votre scénario d'inquiétude tous les jours pendant deux semaines, vous constaterez que vous consacrez moins de temps et d'énergie à vous inquiéter par rapport à vos peurs. Toutefois, cela ne signifie pas que vous ne vous en souciez pas. Cela signifie simplement que vous ne passez pas des heures à vous en inquiéter chaque jour.