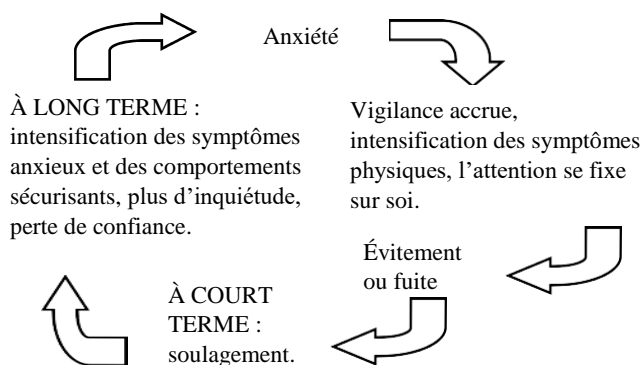


# Le cercle vicieux de l'anxiété

Les symptômes de l'anxiété peuvent avoir un impact significatif sur le comportement d'une personne et son fonctionnement au quotidien. Par exemple, une personne anxieuse cherchera à éviter des sentiments de nervosité et des situations angoissantes.

La source principale de l'anxiété est l'appréhension d'une menace *potentielle* quelconque. La personne anxieuse cherche donc à contrôler tout évènement possiblement négatif. Pour ce faire, elle voudra identifier des signes de menaces et vérifier en elle-même si elle pourra maîtriser la situation. Quand elle ressent de l'anxiété et ne pense pas pouvoir faire face aux circonstances, elle se sent encore plus angoissée.

## Le cercle vicieux de l'anxiété



## Comment l'évitement encourage l'anxiété

Quand l'anxiété augmente, vous tentez de la réduire et de la prévenir en évitant l'évènement que vous redoutez. Si vous ne pouvez pas vous soustraire de la situation, vous aurez recours à des *comportements d'évitement subtils*.

Par exemple, vous pourriez recourir à des stratégies comme rester à proximité de la porte pour pouvoir sortir rapidement. Ces comportements d'évitement réduiront en quelque sorte votre anxiété. Vous pourriez aussi utiliser des tranquillisants quand vous devez faire face à des situations angoissantes.

Mais la prochaine fois, vous n'aurez pas la confiance nécessaire pour affronter ce genre de situation parce que vous l'aurez évitée auparavant ou parce que certains comportements sont devenus essentiels pour vous sécuriser. Vous ressentirez alors encore plus d'anxiété.

Conséquemment, vous évitez de nouveau la situation ou avez recours à des comportements d'évitement subtil et le cercle vicieux se perpétue. Ce cycle peut continuer jusqu'à ce que vous ressentiez un haut degré d'angoisse et évitez plusieurs types de situations.

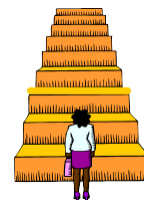
## Les comportements axés sur la sécurité et l'anxiété

Il est tout à fait logique de poser des gestes pour réduire ou éviter l'anxiété. En plus de comportements d'évitement et d'évitement subtil, bien des personnes ont recours à des comportements « sécurisants », comme des médicaments, toujours avoir un plan de sortie ou être accompagnées. La dépendance à ces comportements amplifie l'anxiété le jour où la personne ne peut pas y recourir.

## Renverser le cercle vicieux de l'anxiété

Les cercles vicieux jouent un rôle important dans le maintien de l'anxiété. Cependant, comme pour le cercle vicieux de la dépression, vous pouvez en sortir et surmonter votre anxiété en créant un **cercle vertueux**. Une étape fondamentale de ce processus est d'affronter graduellement les situations angoissantes. Ceci augmentera votre confiance, réduira votre anxiété et vous permettra de prendre l'initiative quand c'est important pour vous.

Certaines personnes vous encourageront à commencer par affronter votre plus grande peur, de donner « un grand coup » pour régler le problème une bonne fois pour toutes. Cependant, bien des gens préfèrent travailler étape par étape, ce que nous appelons **l'habitude**. En premier lieu, vous affrontez les situations les moins anxiogènes et graduellement vous passez à des défis de plus en plus importants. Vous bâtissez ainsi lentement votre confiance et pratiquez les stratégies que vous aurez apprises pour confronter les peurs qui se présenteront lors de chaque exercice situationnel. De procéder de manière structurée et répétitive vous aidera à réduire l'angoisse provoquée par ces situations.



## Les stratégies : la respiration et les pensées

Quand vous affronterez graduellement des situations angoissantes, il y aura une courte période de temps où l'anxiété augmentera. Il est tout à fait normal de ressentir de la nervosité lorsqu'il s'agit de vaincre ses peurs. Souvenez-vous que vous pouvez apprendre des stratégies pour remplacer vos comportements d'évitement et de sécurité. Voici le résumé :

**La respiration** : l'anxiété cause souvent une respiration rapide et superficielle, ce qui augmente la sensation physique d'angoisse. En respirant plus lentement et en pratiquant des techniques de relaxation, vous pouvez réduire votre anxiété.

**Les pensées** : l'anxiété est liée à de nombreuses formes de pensées négatives comme « Je ne peux pas faire face à cette situation » ou « Je dois éviter cette situation. ». Apprendre à combattre ces pensées avec un point de vue plus équilibré vous aidera à réduire votre anxiété.

Le cercle vertueux qui s'implante alors ressemble à ceci :

## Renverser le cercle vicieux de l'anxiété

