

# Report de l'inquiétude

Les psychologues pensent qu'il y a deux types d'inquiétude :

1. **Les craintes liées à des événements réels sont de vrais problèmes qui vous affectent en ce moment, et sur lesquels vous pouvez agir**  
« Mon tout-petit veut atteindre quelque chose de dangereux », « je dois appeler mon amie sinon elle pensera que j'ai oublié son anniversaire », « je ne trouve pas mes clés », « je n'ai pas les moyens de payer cette facture d'électricité », « mon petit ami ne me parle pas »
2. **Les inquiétudes hypothétiques concernent des choses qui n'existent pas maintenant, mais qui pourraient se produire à l'avenir**  
« Et si mon mari renversait la voiture quand il va chez ses parents ? », « peut-être que m'inquiéter me rend folle », « Je ne supporterais pas que mon fils s'adonne à des sports dangereux quand il sera grand »

Les personnes troublées par l'inquiétude la perçoivent souvent comme incontrôlable, prenante et croient qu'il est bénéfique de s'alarmer lorsque celle-ci survient. Essayer de différer vos inquiétudes. Une façon utile d'explorer votre relation avec l'inquiétude est de réserver délibérément du temps dans votre journée pour ne rien faire d'autre que de vous inquiéter. Suivez les étapes ci-dessous pendant au moins une semaine.

## Étape 1 : Préparation

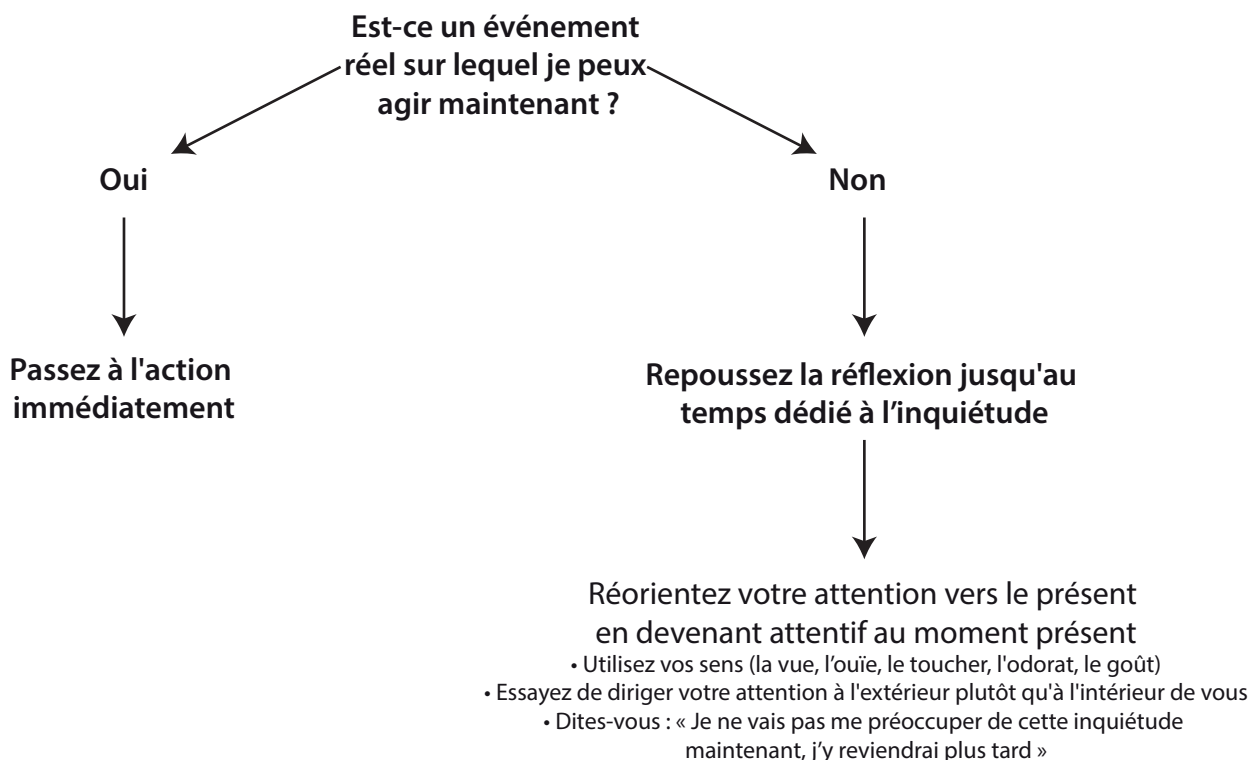
Décidez à quel moment et pour combien de temps vous allez vous inquiéter.

- Le « temps dédié à l'inquiétude » est le temps que vous consacrez chaque jour au but spécifique de vous inquiéter.
- A quel moment de la journée pensez-vous être dans le meilleur état d'esprit pour vous concentrer sur vos soucis ?
- Quand est-il peu probable que vous soyez dérangé ?
- En cas de doute, 15 à 30 minutes par jour à 19 h est souvent un bon point de départ.



## Étape 2 : Différer l'inquiétude

Au cours de la journée, décidez si les inquiétudes qui vous assaillent découlent d'événements réels sur lesquels vous pouvez agir maintenant, ou s'il s'agit d'inquiétudes hypothétiques qui doivent être reportées.



## Étape 3 : Période d'inquiétude

Utilisez le temps consacré à vos soucis pour vous inquiéter. Notez toutes les inquiétudes hypothétiques que vous vous souvenez avoir eues tout au long de la journée. Combien sont-elles inquiétantes pour vous maintenant ? Sont certaines d'entre elles du type qui vous amènerait à prendre des mesures concrètes ?

- Essayez d'utiliser tout le temps dédié à vous inquiéter, même si vous ne sentez pas avoir beaucoup de soucis, ou même si les soucis ne semblent pas aussi pressants en ce moment
- Réfléchissez à vos inquiétudes à présent - vous donnent-elles la même « secousse » émotionnelle quand vous y pensez maintenant que lorsque vous y avez pensé pour la première fois ?
- Pouvez-vous convertir certains de vos soucis en un problème pratique auquel vous pouvez trouver une solution ?