

COMPORTEMENTS ANXIEUX

Les comportements anxieux

Face aux inquiétudes, la personne anxieuse réagit en adoptant certains comportements qui ne vont qu'augmenter son anxiété et l'empêcher de résoudre ses problèmes.

Les principaux comportements anxieux

- L'hyperactivité.
- La nervosité.
- L'anticipation.
- L'évitement.
- L'irritabilité, l'agressivité.
- Les blocages et l'inhibition.
- La demande de réassurance.
- Les vérifications.

➤ **Quelles sont ces pensées anxieuses dont on ne peut se défaire ?**

« Et s'il arrivait quelque chose ? » « Il ne faut pas que j'oublie de faire ceci ou cela... »

L'anxieux se pose tout le temps des questions. Il ressasse les mêmes pensées dans sa tête, parfois sans s'en rendre compte. À une première pensée s'enchaîne une autre pensée, automatiquement, sans qu'il puisse les stopper. Il analyse, interprète, dissèque les faits actuels et à venir en se posant de nombreuses questions auxquelles il ne peut souvent répondre, et qui en amènent d'autres. L'anxieux a une activité mentale intense et rumine sans cesse. Voyons quelle est la nature précise de ses pensées.

• *Je m'imagine toujours le pire* : c'est la pensée centrale, au lieu de voir le bon côté des choses, l'anxieux a une fâcheuse tendance à penser à la pire éventualité. Par exemple, le fait qu'un proche s'éloigne de la maison conduit à penser qu'il peut avoir un accident. Si un enfant a de la fièvre, une mère anxieuse pense tout de suite à une maladie grave plutôt qu'à une probable rhinopharyngite.

• *J'anticipe et je me projette dans le futur* : l'anxieux s'interroge sur les choses à venir, plutôt que de vivre dans l'ici et maintenant. Sans savoir ce qui va arriver,

Exercice : repérez vos points de tension

Avant même d'essayer d'apprendre à vous relaxer, il vous faut bien repérer vos points de tension musculaire. Parfois, ils sont évidents en raison de douleurs et de contractures. Dans d'autres cas il faut les rechercher. Pour cela, n'hésitez pas à faire cet exercice.

— Installez-vous confortablement sur une chaise, bien au calme, fermez les yeux et ne pensez à rien.

— Passez en revue tous les groupes musculaires en vous concentrant sur eux et en les imaginant : les mains, les avant-bras, les bras, le visage, le front, la bouche, le cou, les épaules, le haut du dos, le creux des reins, le bas du dos, les fesses, les cuisses, les mollets, les pieds.

— Refaites cet exercice, et repérez les muscles relaxés et ceux qui restent tendus. Vous verrez que cela vous aidera pour pratiquer plus tard les exercices de relaxation, en vous habituant à vous concentrer sur votre corps sans penser à rien.

Les façons négatives de faire face au stress

- Se retenir, tout garder pour soi.
- Se culpabiliser.
- Refuser l'aide des autres.
- Refuser la réalité, voire parfois la nier.
- Se décourager, baisser les bras.
- Ne pas savoir attendre.
- Partir dans tous les sens.