

Inquiet dites-vous, moi jamais !

Selon Robert Leahy, directeur de l'institut américain de thérapie cognitive, 38% des gens disent se faire du souci tous les jours.

Faites le test ci-dessous pour avoir une idée de votre degré d'inquiétude.

Cinq catégories de soucis : Les relations humaines, la confiance en soi, l'avenir, le travail et le revenu.

Je m'inquiète parce que :

- Je ne peux pas m'affirmer ou exprimer mes opinions
- Mes perspectives d'emploi ne sont pas bonnes
- Je n'atteins pas les buts que je me fixe
- Je n'arriverai pas à être à jour dans mon travail
- Des difficultés financières limiteront mes projets de vacances et de voyages
- Je ne parviens pas à me concentrer
- Il y a des choses que je ne peux pas m'offrir
- Je ne me sens pas en sécurité
- Je n'ai pas les moyens de payer mes factures
- Mes conditions de vie sont inadaptées
- La vie n'a pas de sens
- Je ne travaille pas assez dur
- Les autres ne m'approuveront pas
- J'ai du mal à avoir une relation stable
- Je manque de confiance en moi
- Je vais perdre des amis proches
- Je ne suis pas séduisante
- Je peux me conduire comme un (e) idiot (e)
- Je n'ai pas fait grand-chose de ma vie
- Je fais des erreurs au travail

Répondez à ces questions par : Pas du tout (comptez 0 point), un peu (comptez un point), plutôt non (comptez deux points), plutôt oui (comptez trois points) et tout à fait (comptez quatre points).

Résultats : si vous avez 52 points ou plus, il est possible que vous ayez trop de soucis et que cela vous nuise. Il serait utile d'essayer quelques méthodes de relaxation. (Voir le document ci-dessous).

Vaincre ses inquiétudes

6 méthodes simples pour faire face aux stress de la vie quotidienne.

❖ Identifier les inquiétudes productives et celles qui ne le sont pas.

D'abord déterminez si vos inquiétudes vont vous aider à trouver des solutions pratiques au problème qui se pose à vous. Si la réponse est oui, alors elles peuvent être constructives. Ecrivez une liste de choses à faire en conséquence, en détaillant les étapes qui vous feront avancer vers la résolution du problème. Si la réponse est « Non, mes inquiétudes ne m'aident pas », utilisez les techniques ci-dessous.

❖ Prenez rendez-vous avec vos soucis

Consignez par écrit vos soucis et préoccupations tout au long de la journée et dites-vous que vous consacrez une demi-heure en fin de journée pour y réfléchir. A la fin de la journée, il est possible que vous ne considériez plus que ce soit des sujets de préoccupation. Bien des gens découvrent que des sujets qui les préoccupent à un moment donné ne les intéressent plus quelques heures plus tard.

❖ Apprendre à accepter l'incertitude

Les gens inquiets ont des difficultés à accepter qu'ils ne pourront jamais exercer un contrôle total sur leur vie. Le fait de répéter calmement un souci pendant 20 minutes (« Je pourrai jamais m'endormir » ou « Je pourrai perdre mon travail ») réduit sa force délétère. En effet, la plupart des gens ne tiennent pas 20 minutes avant de se lasser de leur propre inquiétude !

❖ Être pleinement conscient

La pleine conscience, une technique fondée sur les enseignements bouddhistes, prescrit de se concentrer sur le moment présent et de vivre toutes ses émotions, même lorsqu'elles sont négatives. Il existe des techniques pour être pleinement conscient tout la journée, pas exemple lorsqu'on est profondément immergé dans l'écoute de sa chanson préférée ou dans une conversation avec des amis. Essayer de vivre dans l'instant en cherchant à respirer profondément. Laissez votre corps de détendre.

❖ Recadrez vos inquiétudes

Que ce passerait-il si l'inquiétude devenait réalité? Pourriez-vous survivre à la perte de votre emploi ou à une rupture? Recadrer la façon dont vous évaluez les déceptions peut soulager la brûlure de l'échec. Créez une impulsion positive en vous demandant ce que vous avez tiré de vos expériences malheureuses. Dressez une liste des choses positives de votre vie dont vous vous sentez reconnaissant vis-à-vis d'autrui.

❖ Mettez vos inquiétudes en perspective

Repensez à vos inquiétudes passées. Avez-vous des difficultés à vous les rappeler? Cela signifie vraisemblablement qu'elles ne se sont jamais réalisées ou que vous avez été capable d'y faire face et de les oublier.

Extraits de © Cerveau & Psycho