

# L'ANXIÉTÉ D'ANTICIPATION – CONSEILS

## Les dangers de l'anxiété d'anticipation et 7 conseils pour y faire face

L'**anxiété** se présente sous de nombreuses formes et états, dont la plupart incluent l'**anxiété d'anticipation** en tant que composante. Les phobies, l'anxiété sociale, les crises de panique, les peurs obsessionnelles et les pensées intrusives indésirables peuvent causer de grandes souffrances. L'anxiété peut également prendre la forme de symptômes physiques ou d'un défilé continu d'inquiétudes. L'anxiété s'accompagne généralement d'**appréhension pour l'avenir** et de doutes sur les performances, la sécurité ou le bien-être. L'**anxiété anticipative** peut être présente sous toutes ces formes d'anxiété.

L'**anxiété d'anticipation** est l'inquiétude pour l'avenir et la peur que de mauvaises choses se produisent ou que vous deveniez incapable d'accomplir avec succès ce que vous avez décidé de faire. C'est l'anxiété que nous ressentons lorsque nous **anticipons une décision**, une action ou une situation difficile. C'est ce que nous ressentons lorsque nous croyons à nos propres histoires d'inquiétude créatives. L'anxiété anticipative semble prédire le danger ; cela ressemble à un avertissement de ne pas continuer - ou, au moins, de procéder prudemment.

### L'anxiété d'anticipation : la troisième couche de peur

- **Premièrement**, nous pouvons **avoir peur de quelque chose**. Par exemple : «J'ai peur d'une abeille».
- **Deuxièmement**, nous pouvons **avoir peur d'avoir peur**. Cela s'appelle parfois la peur de la peur, et nous connaissons cela comme de la panique : «Si je vois une abeille, je pourrais avoir tellement peur que j'ai une crise de panique et ensuite perdre le contrôle ou avoir une crise cardiaque.»
- Enfin, nous arrivons au **troisième niveau de peur - avoir peur d'avoir peur d'avoir peur**. Ce n'est pas aussi compliqué que cela en a l'air : «Je suis malheureux même en pensant au camping la semaine prochaine parce que je pourrais voir une abeille et avoir une crise de panique, perdre le contrôle et faire quelque chose de fou. Je devrais peut-être annuler le voyage au camping.»

Cette troisième couche de peur est la **couche d'évitement**. **L'anxiété d'anticipation** est un puissant facteur d'évitement car elle concentre spécifiquement votre attention sur les choses négatives qui pourraient éventuellement se produire. Si votre prédiction n'est que légèrement négative - par exemple, que vous transpirerez beaucoup lorsque vous présenterez votre plan lors d'une réunion - alors vous pourriez penser que vous pouvez la mettre en œuvre.

Mais les prédictions catastrophiques - comme avoir une crise de panique, se ridiculiser complètement ou endommager une relation - peuvent conduire à une **anxiété invalidante** qui vous empêche de continuer. L'anxiété d'anticipation peut donner l'impression que **l'évitement** est votre seul choix.

Surtout, l'anxiété d'anticipation peut également impliquer des attentes non seulement d'anxiété ou de panique, mais aussi de dégoût, de colère, de honte, de regret, d'humiliation, de dépassement ou de toute autre émotion indésirable. L'envie d'éviter découle de l'attente de sentiments indésirables à la suite d'un échec, d'une perte ou d'un désastre redoutés.

### **L'expérience anxieuse a deux composantes distinctes**

L'expérience anxieuse a deux composantes distinctes : **le trouble anxieux** lui-même (phobie, anxiété sociale, panique, inquiétude, obsession et compulsion) et, séparément, **l'anxiété d'anticipation**. L'anxiété d'anticipation survient pendant la période avant que vous vous attendiez à rencontrer ce qui vous inquiète.

Si vous craignez d'avoir une crise de panique dans une situation dans laquelle vous vous attendez à entrer, l'anxiété d'anticipation peut commencer des heures, des jours, voire des semaines avant cela. Si vous essayez de décider s'il est sécuritaire de rencontrer une nouvelle personne, d'utiliser les toilettes publiques ou d'ignorer une brève sensation ou pensée, **l'anxiété d'anticipation** est la crainte que vous ressentiez lorsque vous «essayez» cette activité ou cette décision et que vous vous effrayez en imaginant toutes les façons dont les choses pourraient mal se passer.

L'anxiété d'anticipation varie considérablement dans la façon dont elle apparaît et semble différente dans différents contextes. Elle peut se présenter sous forme d'**évitement phobique**, de **peur d'être seul**, d'**anxiété de performance** ou d'insomnie. Cela peut ressembler à la planification élaborée qu'une personne atteinte de TOC doit faire pour éviter de rencontrer une contamination, ou à l'agonie qu'une personne souffrant d'anxiété de la maladie traverse

en attendant les résultats du test. Cela peut être la peur obsédante du retour d'une pensée intrusive indésirable.

L'**anxiété anticipative** entraîne les compulsions qui définissent le trouble obsessionnel-compulsif et les conditions associées. C'est l'anxiété d'anticipation («Je ne pourrai pas le supporter si») qui pousse les gens à effectuer les rituels mentaux et les compulsions comportementales pour réduire l'inconfort immédiat causé par l'obsession.

L'anxiété d'anticipation peut être exprimée par la peur d'aller à des fêtes, au restaurant ou à voyager, de peur de rencontrer là-bas quelque chose que vous pensez ne pas pouvoir gérer. Le désir d'éviter d'être seul la nuit peut provenir de l'anxiété d'anticipation de tomber soudainement malade ou d'avoir des pensées effrayantes. L'angoisse d'anticipation au sujet des relations imaginées pourrait expliquer pourquoi vous évitez de sortir avec quelqu'un. L'angoisse d'anticipation au sujet du licenciement peut vous rendre «malade» tous les matins avant de partir au travail.

### **Et au niveau physique ?**

Dans le passé, l'**anxiété d'anticipation** a été appelée à tort anxiété flottante. Le corps peut être habituellement tendu, parfois sans conscience de soucis spécifiques. Cela peut entraîner des maux de tête, des douleurs thoraciques et des spasmes musculaires. En fait, c'est l'anxiété d'anticipation qui est le principal moteur de l'**hyperventilation chronique** qui est une mise en place pour les attaques de panique. Les **problèmes gastro-intestinaux chroniques** tels que la diarrhée, les nausées ou les vomissements peuvent être directement attribués à une anxiété d'anticipation.

L'anxiété anticipative est le principal moteur du **trouble d'anxiété généralisée** (TAG), une tendance à une inquiétude improductive et excessive. En termes simples, l'imagination anxieuse et le «et si» angoissant de TAG est une anxiété d'anticipation.

### **Comment l'anxiété d'anticipation se développe-t-elle ?**

L'**anxiété d'anticipation** peut se développer à partir d'une imagination hyperactive ou de réponses conditionnées aux souvenirs. Elle peut être motivée par un trait appelé sensibilité à l'anxiété - la peur des manifestations de l'esprit et du corps de l'excitation anxieuse. Elle peut également émerger d'un état d'humeur déprimé et renfermé. Ou elle peut trouver ses origines dans des croyances sur son incapacité à faire face à la nouveauté ou au défi.

## **Comment faire face à l'anxiété anticipée ?**

La bonne nouvelle est que l'anxiété est hautement traitable. Le traitement efficace de l'anxiété d'anticipation, comme toutes les formes d'anxiété, est ciblé sur les facteurs qui la maintiennent. Comme toujours, trop de réflexion n'est pas résolue par davantage de réflexion. Une thérapie réussie vise un changement vers l'entrée sensorielle, une modification des facteurs attitudeux et un changement dans la relation avec l'expérience intérieure. Il s'agit notamment de rediriger doucement l'attention vers le moment présent plutôt que vers le futur imaginé, tout en permettant et en ne luttant pas contre l'expérience de l'anxiété.

- **Créez un programme calme et une routine de relaxation**

Lorsque vous vous concentrez sur l'instauration de la paix dans votre journée, vous agissez avec intention et ne réagissez pas de manière défensive. Les deux variables les plus importantes sont de trouver ce qui fonctionne pour vous et de respecter un calendrier cohérent. Les signaux de stress de votre corps vous permettent de savoir quand quelque chose ne va pas. Et ralentir l'excitation physiologique peut **réduire l'anxiété d'anticipation**. Les pratiques de relaxation courantes comprennent :

- Tenir un journal au quotidien ;
- Pratiquer la respiration profonde ;
- Pratiquer la méditation guidée ;
- Exercer la relaxation musculaire progressive ;

- **Soyez conscient de votre processus de réflexion**

La pleine conscience apporte la conscience au présent. Considérez cela comme une attention à ce à quoi vous faites attention. Lorsque vous enregistrez vos pensées, vous êtes mieux en mesure de voir des modèles. L'anxiété est une émotion tournée vers l'avenir. Les gens qui luttent par défaut pour catastrophiser. Par exemple, ce n'est pas un mal de tête qui cause la douleur entre vos oreilles, mais une tumeur au cerveau. Ou, vous annulez les plans sociaux parce que vous pensez que personne ne sera intéressé par votre point de vue et que tout le monde pensera que vous êtes un perdant.

- **Suivez vos pensées**

Une pratique courante de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) consiste à enregistrer vos pensées, suivies des sentiments qui en découlent, et comment vos sentiments informent ensuite vos actions.

PAR EXEMPLE

- Pensée : si les choses ne se passent pas comme prévu, je serai misérable.
- Sentiments : désespérés, effrayés, inquiets, dangereux, démotivés.
- Comportements : s'isoler des amis et de la famille, éviter les activités que vous aimiez autrefois, refuser de vous engager dans la résolution de problèmes.

Voici un exemple de pensée recadrée :

- Pensée : bien que je n'aime pas l'incertitude et que je m'inquiète pour l'avenir, j'ai une certaine liberté d'action sur le temps et l'énergie que je passe à m'inquiéter.
- Sentiments : plein d'espoir, un peu triste, moins inquiet et plus de sentiment de contrôle.
- Comportements : se demander «Suis-je réaliste ?» Concentrez-vous sur ce qui se passe bien dans votre vie et choisissez la résolution de problèmes plutôt que l'inquiétude excessive.

- **Surveillez les termes polarisants**

Surveillez les termes polarisants tels que «toujours», «jamais», «échec complet», «succès total», «tout le monde», «personne», etc. Trouvez plutôt les zones grises. Le moment où vous avez raté la présentation du travail était un moment dans le temps, pas une marque indélébile

sur vos compétences. La rupture qui «est sortie de nulle part» peut être une bénédiction déguisée sous la forme d'un resserrement des limites de votre relation.

- **Vérifiez vos fausses idées sur le contrôle**

Cette distorsion implique de croire que vous êtes en **contrôle total** de chaque situation, par des moyens internes ou externes. L'erreur du contrôle interne signifie que vous vous considérez comme responsable de la souffrance et du bonheur de ceux qui vous entourent. Par exemple, «J'ai dû faire quelque chose pour vous contrarier. Comment puis-je corriger cela ? »

Lorsque nous nous sentons contrôlés de l'extérieur, nous nous considérons comme des victimes impuissantes du destin. Par exemple, «Le monde est un endroit tellement dangereux et imprévisible. Je ne peux faire confiance à personne. Je ne me sens pas en sécurité. »

- **Faites défiler attentivement les médias sociaux et les médias**

Les **personnes anxieuses** sont câblées pour chercher la «preuve» que leurs prédictions négatives sont correctes. L'inquiétude préventive, la recherche du pire des cas et l'habitude d'un «esprit plein» par rapport à une existence consciente sont les coupables. Au lieu de cela, soyez à l'aise pour permettre à la vérité de se dévoiler. Lorsque vous abandonnez votre besoin de savoir ce qui va arriver, vous constaterez que les choses fonctionnent généralement en votre faveur.

Pratiquez ces affirmations d'anxiété lorsque votre niveau de stress augmente :

- « J'ai l'amour et le soutien des autres.»
- « Je ne porterai pas le poids du monde.»
- «Je suis capable de résoudre les problèmes. J'ai des alternatives.  
»
- « Je vais laisser aller ces choses hors de mon contrôle.»
- « Je vais inspirer le bien et expirer la mauvaise énergie.»
- « Chaque jour, j'ai le choix de pratiquer la tranquillité d'esprit.»

- « Je suis capable de surmonter les crises d'anxiété à 100%.»

- **Demander de l'aide**

La pleine conscience et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) sont des stratégies courantes pour réduire l'**anxiété d'anticipation**. Travailler avec un thérapeute formé en TCC peut vous aider à identifier les déclencheurs de votre anxiété. Vous pouvez également apprendre à remarquer des schémas de pensée malsains qui déforment votre vision de la réalité. Le répertoire de Psychologue.net peut vous aider à trouver un clinicien qualifié.

© <https://www.psychologue.net/articles/les-principaux-dangers-de-lanxiete-danticipation>