

L'HYPERVIGILANCE, UNE SOURCE D'ANXIÉTÉ

L'hypervigilance est un état d'alerte permanent à ce qui se passe autour de soi.

Dans cet état d'éveil intense, une importance constante est accordée aux détails du quotidien ainsi que dans les relations avec autrui.

Cela se traduit par une sorte de sixième sens aux humeurs de son entourage, une hypersensibilité qui déstabilise parfois les autres et suscite en soi une angoisse grandissante.

Anticiper pour se protéger

En fait, il s'agit d'une tentative camouflée d'anticiper les réactions de ses interlocuteurs afin d'éviter d'être pris au dépourvu.

L'hypervigilance est une capacité généralement développée lorsque, enfant, vous avez évolué dans un environnement menaçant ou chaotique dans lequel vous cherchiez une certaine sécurité. Pour y parvenir, vous avez appris à détecter chez les membres de votre famille, les indices dans leur langage verbal et non verbal annonçant une réaction empreinte de colère, de tension, d'agressivité, etc.

Voir le mal partout

Lorsque cette hypersensibilité est exploitée en permanence, les observations effectuées sont rarement positives puisque l'intention de ce comportement est bel et bien de prévenir un éventuel danger afin d'y être préparé! Ainsi, votre regard est biaisé par une recherche de ce qui pourrait annoncer la répétition d'un événement du passé.

À long terme, il en résulte un épuisement du système nerveux, car celui-ci est trop sollicité afin de maintenir un niveau de vigilance maximum. Vous vous attardez à anticiper le pire et à chercher des moyens de l'éviter, en commençant à deviner les pensées des autres, d'interpréter un regard, un mot, un ton de voix, etc. ...

Hypervigilance et traumatisme

Si cette attitude résulte d'un ou plusieurs événements passés traumatisants et d'une tendance à revivre ces moments douloureux, une prise en charge rapide avec un professionnel s'avère nécessaire. Elle consistera à guider la personne à se libérer émotionnellement par différentes techniques cognitivo comportementales, afin d'enrayer l'hypervigilance et de se sentir plus confiant. Afin de vous libérer de cette attitude limitante, n'hésitez pas à puiser des outils dans mon best-seller: L'anxiété, comment s'en sortir, publié aux Éditions Le Dauphin Blanc.

De la méfiance à la confiance

À force de remettre ainsi en question tous vos faits et gestes, la confiance en soi en prend un coup et vous doutez de tout et de rien. La méfiance caractéristique de l'hypervigilance nous amène bien sûr à la question suivante : avez-vous confiance dans les autres ?

Certaines personnes accordent leur confiance spontanée tandis que d'autres ne parviennent jamais à l'accorder. Entre les deux, se trouvent toute une variété de comportements fonction de la capacité à se détendre.

En effet, si l'hypervigilance est synonyme de vigilance intense, la confiance est associée à l'état de détente, d'ouverture à ce qui est. Il n'en demeure pas moins que vous êtes conscient et attentif à ce qui se déroule dans la relation.

Regarder dans une autre direction

Pour atténuer ce mécanisme de protection et cesser de jouer les « espions », une bonne manière de débiter pourrait être d'utiliser cette faculté aigüe d'observation que vous avez développé, mais cette fois-ci, vous allez diriger votre attention dirigée ailleurs, dans la direction opposée à celle où vous regardez d'habitude.

Ainsi, au lieu de rechercher les indices d'un problème, vous observerez ce qui peut vous prouver que vous vivez une conversation ou une relation s'inscrivant dans le respect et l'honnêteté. Plutôt que de continuer à fonctionner en mode d'hypervigilance, qui présuppose qu'un danger existe, recherchez ce qui vous prouve que vous pouvez avoir confiance et vous détendre.