



DIMINUEZ VOTRE ANXIÉTÉ EN APPRENANT À TOLÉRE L'INCERTITUDE

Vous avez peut-être entendu la fameuse citation de Benjamin Franklin, « Dans ce monde on ne peut pas avoir de certitude sur quoi que ce soit, excepté la mort et les taxes. » On peut également avoir une relative certitude à propos de l'existence de l'incertitude. À moins que vous puissiez prédire l'avenir, l'incertitude fera toujours partie de votre vie. Nous faisons face à l'incertitude tous les jours et nous prenons des risques aussitôt que nous traversons le seuil de la porte de notre demeure.

Plusieurs recherches ont démontré que la quantité d'incertitude qu'on peut tolérer n'est pas la même pour tout le monde. Certaines personnes peuvent tolérer beaucoup d'incertitude dans leur vie, alors que d'autres ont énormément de difficultés à en tolérer une petite quantité. On sait aussi qu'une cause fréquente d'anxiété est l'incapacité à tolérer l'incertitude. De ce fait, le remède consiste à apprendre à tolérer l'incertitude.



Exemple utile: L'intolérance à l'incertitude ressemble à une réaction allergique. Par exemple, si vous êtes allergique au pollen ou à la poussière, le moindre contact avec ceux-ci provoqueront une réaction allergique : éternuements, yeux vitreux, inconfort, etc. L'intolérance à l'incertitude est similaire. L'exposition à un tout petit peu d'incertitude peut faire vivre de l'anxiété, augmenter le rythme cardiaque, provoquer des étourdissements et causer des difficultés respiratoires.

QUELS COMPORTEMENTS SONT PROVOQUÉS PAR L'INTOLÉRENCE À L'INCERTITUDE?

Tel qu'on le mentionne ci-dessus, lorsque l'intolérance à l'incertitude constitue un problème, l'anxiété est le résultat. Afin de réduire l'incertitude et l'anxiété qui y est associée, les gens ont recours à certains comportements.

L'évitement : Certaines personnes évitent de s'adonner à certaines activités (conduire un véhicule, par exemple) à cause des maintes incertitudes que cette activité implique. Cela peut aussi être l'évitement de fréquenter certaines personnes et certains endroits.

Revérification: Il s'agit de vérifier tout à plusieurs reprises afin de s'assurer que l'on n'a pas commis d'erreurs et que tout est parfait (relire un texte plusieurs fois, par exemple).

Chercher le réconfort : Certains individus ont tendance à poser la même question à leurs proches ou à leur famille à maintes et maintes reprises, ou à poser la même question à différentes personnes afin de s'assurer qu'elles donnent toutes la même réponse. S'il s'agit d'un problème pour vous, peut-être qu'il vous serait utile de consulter la boîte à outils « Cesser de chercher le réconfort ».

Dresser de longues listes : Certaines personnes élaborent de très longues listes afin de ne pas oublier quoi que ce soit. À l'extrême, elles en viendront à dresser des listes tous les jours, même pour les choses les plus banales.

S'inquiéter : Vous vous demandez peut-être « Et si...? » après avoir fait face à chacune des incertitudes qui vous accablent. S'il s'agit d'un problème pour vous, jetez un coup d'œil à la boîte à outils « Cesser de s'inquiéter ».

Refuser de déléguer : Ce comportement consiste à éviter de confier la moindre tâche à qui que ce soit (à la maison, au travail, à des amis, etc.) parce que vous craignez qu'on ne s'en acquittera pas à votre goût.

Distraction : Lorsqu'ils sont intolérants de l'incertitude, certains individus s'adonnent à d'autres activités, afin de s'abstenir de faire face à l'incertitude. Par exemple, s'occuper après le travail pour éviter de compléter des documents d'impôts qui sont en retard.

Même si tous les comportements mentionnés ci-haut sont adoptés afin de mieux vivre avec l'incertitude, non seulement nécessitent-ils temps et énergie, mais l'effort qu'ils représentent peut également mener à l'épuisement mental et physique. De plus, vous avez peut-être remarqué que ces comportements ne résolvent pas le problème de l'incertitude, car il est impossible de se débarrasser de toute incertitude dans sa vie! En fait, le fait d'adopter ces comportements comme bouées de sauvetage risque de nourrir son incertitude et son anxiété. Si ces comportements étaient véritablement utiles, vous ne vous sentiriez probablement pas anxieux/euse lorsque l'incertitude se présente à vous! De ce fait, le seul antidote contre l'incertitude est d'apprendre à la tolérer.

APPRENDRE À TOLÉRER L'INCERTITUDE

1. Apprenez à accepter que l'incertitude fait partie de la vie

Au lieu de vous dire que vous devez être certain(e) de tout en tout temps, dites-vous que c'est impossible, puisqu'on ne peut pas prédire l'avenir. Écrivez quelques lignes sur l'allure que pourrait avoir votre vie si vous pouviez tolérer l'incertitude.

2. Apprenez à tolérer l'incertitude en vous y exposant

- a. Dressez une liste des situations dans lesquelles vous tentez de parvenir à des certitudes, ainsi que tout comportement de vérification que vous adoptez lorsque vous cherchez à être certain(e) à 100%. Jetez un coup d'œil à la liste ci-haut afin de vous aider. Élaborez une hiérarchie d'exposition en classant toutes ces situations et tous

ces comportements. Vous pouvez lire la boîte à outils sur « La thérapie par l'exposition » afin de vous aider!

- b. Apprenez à tolérer l'incertitude en commençant avec une situation ou un comportement de vérification qui serait facile à changer et pratiquez-vous à être incertain. Par exemple, si vous relisez vos courriels trois fois ou plus pour trouver des erreurs, tentez de vous relire une seule fois, comme le font la plupart des gens. Si vous commandez toujours le même repas au restaurant, alors essayez un mets que vous n'avez jamais mangé dans le passé. Si vous cherchez à obtenir du réconfort de la part de plusieurs personnes, limitez-vous à une seule personne.
- c. Assurez-vous de mettre par écrit vos prédictions quant à ce qui se produira avant de vous adonnez à l'exercice d'exposition. Quelle est la pire chose qui pourrait arriver? Quelle est la probabilité que quelque chose de grave se produise? Qu'advient-il de votre anxiété? S'exacerbera-t-elle jusqu'à devenir intolérable? Soyez sûr(e) de réévaluer vos croyances après l'exercice d'exposition. Se sont-elles réalisées? Quelque chose de grave s'est-il produit? Votre anxiété est-elle devenue incontrôlable?

3. Prenez le contrôle de vos pensées négatives

Il est probable que vos pensées négatives contribuent à votre intolérance de l'incertitude. Les pensées négatives les plus courantes incluent:

- Je ne peux pas y arriver!
- Et si je commets une erreur? Et si une autre personne commet une erreur?
- Qu'est-ce que les autres vont penser?
- C'est beaucoup trop difficile!
- Je ne pourrai pas m'en occuper correctement!
- Je ne suis pas sûr(e).
- Je ne me souviens pas avoir vérifié.

Lorsque vous vous adonnez à un exercice d'exposition, il est primordial que vous réfutiez toute pensée négative avec des pensées réalistes et équilibrées. Vous pouvez utiliser la boîte à outils « Comment surmonter les pensées négatives ».