

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	7
<b>Première partie</b>	
L'anxiété.....	9
Qu'est-ce que c'est ?.....	11
Stress versus Anxiété.....	14
Une question d'intensité.....	15
<b>Deuxième partie</b>	
Les types d'anxiété.....	17
Du doute à l'anxiété.....	19
Anxiété causée par les inquiétudes.....	21
Anxiété causée par un objet, un animal ou une situation spécifique.....	23
Anxiété causée par les situations sociales.....	24
Anxiété causée par ses réactions physiques.....	26
<b>Troisième partie</b>	
Les coulisses de l'anxiété.....	29
Le style d'attribution (c'est à cause de...).....	31
Les autoverbalisations (j'en pense quoi ?).....	33
Les erreurs de logique.....	35
Les absolus (c'est comme ça et pas autrement).....	39
L'intolérance à l'incertitude.....	42
La conscience du soi public (de quoi j'ai l'air ?).....	42
La désorganisation (des capacités relationnelles).....	43
Les comportements inadéquats.....	44

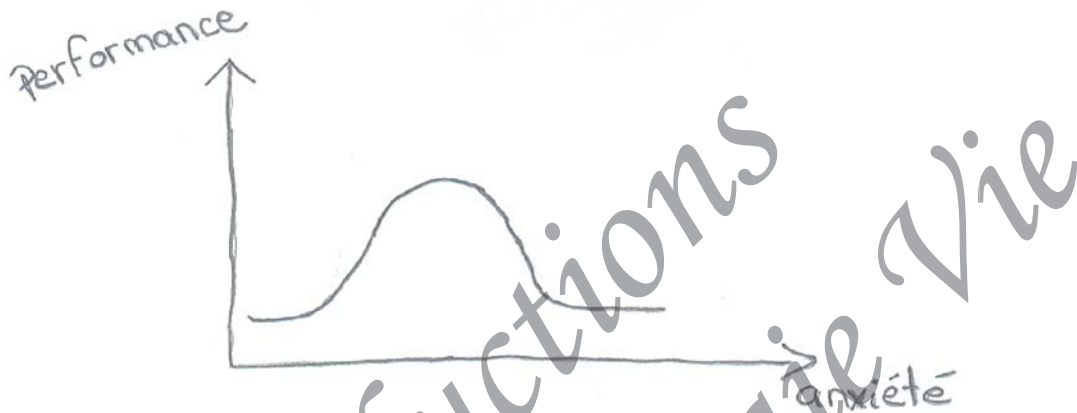
Les évitements et les échappements.....	44
La fuite en avant (se donner en spectacle).....	46
Le scénario catastrophe.....	46
La neutralisation.....	46

#### **Quatrième partie**

Encadrer son anxiété.....	49
Créer une oasis de paix.....	51
Trouver un allié.....	52
La respiration.....	53
Décrocher.....	57
Augmenter son autonomie.....	58
Tenir un journal.....	59
Faire un test d'approche.....	60
Faire comme si.....	61
Oser le ridicule.....	62
Trouver un angle cocasse.....	63
S'informer.....	63
Enseigner.....	64
Fragmenter.....	64
Effectuer une analyse (inconvenients-avantages).....	65
Différencier l'observation (de l'interprétation).....	65
Mettre à l'épreuve ses pensées anxiogènes.....	67
Visualiser.....	68
S'exposer.....	69
<b>Conclusion.....</b>	<b>71</b>

# Une question d'intensité

## La courbe anxiété/performance



Dans la partie ascendante de la courbe, l'anxiété est bénéfique, stimulante. Elle est perçue comme un défi et nous permet d'être à notre meilleur. Nous devenons plus inventifs, notre vivacité d'esprit atteint des sommets, notre temps de réaction s'améliore, notre précision aussi. Toutefois, dans la partie descendante, c'est le contraire qui se produit. Trop envahissante, elle est perçue comme nuisible. Alors, notre esprit s'engourdit, nos mouvements deviennent raides et saccadés, notre créativité est paralysée.

La courbe d'anxiété/performance, telle qu'illustrée, permet de visualiser les bienfaits et les méfaits de l'anxiété selon son intensité. Le point le plus haut est le seuil qui sépare l'anxiété bénéfique de l'anxiété nuisible à l'accomplissement d'une tâche ou pour la résolution d'un problème.

Il s'agit d'une courbe qualitative, étant donné qu'il n'existe pas de seuil précis et mesurable applicable à tout individu. Ceci s'explique, en partie, par les craintes et les inquiétudes qui influencent directement le niveau d'anxiété et qui sont propres à chacun. Aussi, l'anxiété ne varie pas en fonction de l'évènement à affronter, mais en fonction de ce que l'individu en pense. C'est cet aspect qui la rend parfois trop envahissante, mais qui permet aussi de trouver les pistes pour apprendre à la gérer et à la maintenir à un niveau appréciable.

### La courbe ascendante :

Martha a des papillons dans l'estomac. Bien que sa gorge soit sèche et ses muscles tendus, elle se sent excitée à l'idée de monter sur scène. En vérifiant sa coiffure dans un miroir, elle remarque le rougissement sur ses joues, mais n'y porte pas trop attention. La jeune fille s'attarde plutôt à s'assurer de la présence de tous ses accessoires. Puis, elle s'approche de la scène. Les voix qui lui parviennent de l'autre côté du rideau font bondir son cœur. Ses mains tremblent. C'est maintenant, le grand jour est arrivé ! Elle a des fourmis dans les jambes et une boule au fond de l'estomac, mais, quand le rideau se lève, Martha est prête. En un instant, elle devient son personnage.

### La courbe descendante

Martha a des papillons dans l'estomac, sa gorge est sèche et ses muscles sont tendus. « Ah non !, pense-t-elle, je ne veux plus aller sur la scène. » En vérifiant sa coiffure dans un miroir, elle remarque le rougissement sur ses joues et s'en sent gênée. Constatant que la teinte rouge s'amplifie, elle tente de ne plus y penser en s'assurant de la présence de ses accessoires. Mais ses mouvements saccadés lui font craindre le pire. Puis, elle s'approche de la scène. Les voix qui lui parviennent de l'autre côté du rideau font bondir son cœur. C'est maintenant, elle ne peut plus reculer ! Elle a des fourmis dans les jambes et une boule au fond de l'estomac. Quand le rideau se lève, Martha reste figée sur la scène. Devant tous ces regards, elle n'arrive plus à se rappeler son texte.

