

L'anxiété : un partenariat

Par Peter Persad, B.A., B.Ed., M.A.C., C.C.C.



J'ai récemment développé un trouble d'anxiété généralisée. En quelques semaines seulement, la maladie a envahi ma vie et m'a laissé abattu, ébranlé, insomniaque et incapable de travailler. Ce sont des mots assez intenses à coucher sur papier pour un thérapeute; pourtant, la possibilité d'exprimer ces maux dont je souffre a des vertus curatives. Et je ressens aussi ces vertus curatives lorsque j'arrive à établir un rapport avec un client qui souffre du même trouble.

Parmi les piliers de toute intervention thérapeutique figure la capacité des êtres humains assis dans les deux fauteuils à bâtir une relation fondée sur une compréhension, une expérience et une perspective communes. Personne n'est à l'abri des ravages d'une crise de santé mentale. En tant que thérapeute, je trouve qu'une approche non hiérarchique au traitement a de meilleures chances de réussir. Voilà exactement ce que devrait être l'alliance thérapeutique : un partenariat.

L'infiltration de la technologie – et surtout des médias sociaux – dans notre quotidien a fait augmenter la prévalence de l'anxiété et d'autres maladies mentales. La similarité de ces courbes de tendance est inquiétante. Il est important que les thérapeutes normalisent la lutte pour le maintien de la santé mentale et sensibilisent les clients, donc les outillent, pour qu'ils sentent qu'ils ne sont pas seuls, qu'il y a de l'espoir et qu'ils ont eux-mêmes un rôle

essentiel à jouer pour se rétablir et maintenir un fonctionnement cognitif sain.

La semaine dernière, j'ai lu dans le journal *Globe and Mail* un texte par Nina K. Moore intitulé "My On-again, Off-again Relationship With Anxiety Has Taught Me a Lot" (ma relation intermittente avec l'anxiété m'a beaucoup appris). « Chère Anxiété, écrit-elle, nous sommes ensemble depuis longtemps. » C'est la métaphore parfaite pour ce trouble et je conseille à ceux et celles qui en souffrent de lire l'article. Il est salutaire d'apprendre comment une autre personne fait face à l'anxiété et de savoir à quel point elle se sent mal comprise des autres. En même temps, Mme Moore est optimiste et proactive dans sa lutte et son adaptation. Elle structure manifestement ses activités quotidiennes pour tenir son anxiété à distance. Elle se « débranche » des médias sociaux, fait de la méditation et du yoga et entoure ses processus cognitifs d'intention afin de créer de la résilience. À la fin de son article, l'auteure remercie son anxiété « chérie ». Malgré ses éléments négatifs, son anxiété lui a apporté une clarté et l'a aidée à apprécier le caractère sacré de la vie.

« La vie est une lutte éternelle » m'a dit un jour un homme sage. Concentrons-nous sur les petites victoires, le parcours et le processus que nous suivons pour maintenir notre santé mentale, et n'oublions surtout pas la beauté qui se retrouve en cours de route.

NADWORNYY, Jaqueline et al. (2019, le 23 mai). Anxiety Symptoms, Signs, Disorders, Causes, Treatments. Repéré à www.anxietycentre.com

MOORE, Nina K. (2019, le 24 mai). My On-again, Off-again Relationship With Anxiety Has Taught Me a Lot. *The Globe and Mail*. Repéré à www.theglobeandmail.com

Biographique de l'auteur

Peter Persad, B.A., B.Ed., M.A.C., C.C.C.



Peter est un éducateur et un conseiller qui depuis près de trois décennies aide les personnes et les familles à surmonter des obstacles et à réaliser leur potentiel.

Arrêtez de vous chamailler!



Les chamailleries sont les disputes sans importance que nous avons avec d'autres personnes, surtout des êtres chers comme notre époux, notre partenaire ou notre meilleur ami.

Il est normal de se chamailler, mais lorsque cela devient une habitude qui gâche le plaisir d'une relation que vous tenez tous les deux à cœur, il est temps d'y remédier. Voici une intervention à essayer :

- 1) Acceptez que vos querelles sont problématiques et que vous voulez en diminuer la fréquence de façon marquée. (Entendez-vous pour arrêter de chercher à jeter le blâme sur l'autre).
- 2) Faites cet exercice ensemble : prenez 10 minutes pour dresser une liste de tous les effets négatifs possibles des chamailleries. Incluez à la fois les effets visibles, comme les répercussions sur les enfants, et les effets invisibles, comme les mécanismes d'adaptation, les discours intérieurs

négatifs, l'isolement, la perte d'intimité, le temps gaspillé, le repli sur soi, le temps de récupération, le ressentiment et même votre réputation de « Chamailleurs »! Écrivez vite et n'oubliez rien.

- 3) Tenez un journal de changement de comportement. La prochaine fois que vous vous chamaillerez, notez le sujet de la dispute, sa durée, ce que vous avez fait de bien pour y mettre fin, ce qui vous pourriez améliorer la prochaine fois et surtout les leçons retenues et les nouvelles perspectives. Après une semaine, échangez sur vos expériences. Il faudra prévoir de quatre à six semaines pour qu'un changement de comportement majeur s'installe (c.-à-d. de nouvelles habitudes de communication). Si le problème persiste, demandez l'aide d'un conseiller et apportez vos notes pour accélérer le processus de counseling.

Vous pouvez surmonter l'indécision

Il nous arrive tous d'avoir du mal à prendre une décision, mais si vous avez l'impression



que l'indécision vous cause des problèmes fréquents et nuit à votre bonheur, il serait bon de recourir à votre programme d'aide aux employés ou

de rencontrer un conseiller professionnel de votre collectivité afin d'éviter cette « analyse qui vous paralyse ». La prise de décision est une aptitude qui s'apprend et qui consiste à comparer les résultats et l'incidence de vos choix tout en prêtant une attention particulière à vos émotions et à la fluctuation des sentiments engendrés par votre décision. À l'aide d'un conseiller, vous pouvez apprendre à prendre des décisions plus rapidement en réduisant votre tendance à trop analyser, en visualisant les résultats possibles, en vous faisant davantage confiance et en vous disant que vous faites les bons choix. Un conseiller peut vous aider à comprendre l'évolution de votre tendance à l'indécision, à déterminer si la dépression y contribue et à décider du genre d'aide supplémentaire dont vous pourriez bénéficier. Ne laissez pas l'indécision demeurer un problème qui vous fait perdre confiance en votre jugement et vous empêche de profiter de tout ce que la vie a à vous offrir!

Les personnes âgées de 18 à 35 ans éprouvent plus de problèmes de santé mentale que tout autre groupe d'âge

Si un membre de votre famille a des problèmes d'anxiété ou de dépression, parlez-lui de **SAGEici**.

Ce nouveau service de counseling par vidéo permet aux gens de parler à un psychothérapeute agréé dans le confort et la commodité de leur foyer.

Nous sommes prêts à aider.

1-800-390-3258

SAGEici
Counseling par vidéo
Mobile. Pratique. Confidentiel.

www.SAGEici.ca

Avis important : L'information contenue dans ce bulletin du PAE est présentée à titre indicatif seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils ou avis d'un professionnel de la santé ou

d'un conseiller juridique. Pour tout aide, question ou renvoi à une ressource communautaire en raison d'un problème particulier ou personnel, communiquez avec SAGE au 506-857-3258, au

1-800-390-3258 ou à www.sageforyou.com/fr/. À noter que l'URL des sources peut avoir été abrégée pour des questions d'ordre pratique et qu'elle est sensible à la casse.