

Albert Ellis

DOMINEZ VOTRE ANXIÉTÉ

AVANT QU'ELLE NE
VOUS DOMINE



 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Albert Ellis

DOMINEZ VOTRE ANXIÉTÉ

AVANT QU'ELLE NE
VOUS DOMINE

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Louise Drolet

CHAPITRE 1

Pourquoi je suis convaincu que vous pouvez dominer votre anxiété avant qu'elle ne vous domine

Jusqu'à l'âge de dix-neuf ans, j'étais un être fort anxieux. En fait, je suis sans doute né avec une tendance à m'angoisser. Ma mère était ainsi : c'était une heureuse nature, mais elle pouvait se ronger les sangs pour des bagatelles, l'argent, par exemple. Durant mon enfance et mon adolescence, elle n'en avait jamais vraiment manqué. À une époque, mon père, un promoteur et un excellent vendeur, était littéralement millionnaire — ce qui n'était pas peu dire dans les années vingt. Mais ma mère surveillait constamment nos dépenses, et quand mon père laissait un pourboire de cinquante dollars à un serveur, elle le reprenait discrètement et y substituait un don plus modeste. Elle versait ses économies dans un compte distinct qui contenait des milliers de dollars. Mais elle craignait toujours de manquer d'argent.

Après que mon père eut perdu son premier million à la Bourse, alors qu'il était en train d'amasser le second et que la famille se débrouillait fort bien financièrement, ma mère continuait de s'inquiéter à propos de l'argent — et de plusieurs autres détails plutôt insignifiants — et d'économiser sou par sou. Elle n'a pas eu complètement tort, car en 1929, mon père perdit son second million et fut incapable de lui verser son allocation habituelle. Nous traversâmes cependant la Grande Dépression sans trop de mal, car mon frère, ma sœur et moi trouvâmes du travail

et pûmes subvenir aux besoins de la famille. Pourtant, ma mère se tourmenta sans arrêt jusqu'à sa mort, qui survint à quatre-vingt-treize ans, alors qu'elle possédait toujours ses économies.

Vous pourriez penser que c'est elle qui m'a appris à m'inquiéter, mais cela ne serait pas tout à fait exact. Mon frère, mon cadet de dix-neuf mois, grandit dans le même environnement et sa tendance à prendre les choses à la légère frôlait la pathologie. Il ne craignait pas de courir des risques et se lançait dans toutes sortes d'entreprises « périlleuses » sans jamais se soucier des conséquences. Si elles tournaient bien, tant mieux; si elles tournaient mal, cela ne le troublait pas le moins du monde. Il se jetait tout bonnement dans l'aventure suivante, qu'elle fut sociale ou commerciale. En fait, il se débrouillait fort bien pour la simple raison qu'il se faisait rarement du souci.

Tout le contraire de moi ! Je craignais toutes sortes d'éventualités. J'ai assurément été un enfant et un adolescent timide, obéissant et indécis qui fuyait les risques; lorsque j'en courais un, je me faisais de la bile. La perspective de parler en public me terrifiait. Comme j'étais intelligent et plutôt doué, on me demandait souvent de prononcer de brefs discours, soit avant une pièce de théâtre scolaire ou pour répondre aux questions dont le professeur ne doutait pas que je connusse les réponses. Or, la plupart du temps, je me taisais volontairement et j'évitais particulièrement les présentations publiques.

Laissez-moi vous donner un exemple. L'orthographe n'avait pas de secrets pour moi et j'étais souvent le meilleur de ma classe dans cette matière, mais j'évitais les concours de crainte de commettre une erreur (ce qui ne m'arrivait pratiquement jamais) et de me couvrir de ridicule. Si le professeur m'obligeait à entrer dans la compétition, je surclassais presque toujours mes camarades et je remportais la palme; mais ces concours me causaient une anxiété exceptionnelle. Seule ma victoire me donnait du plaisir, mais il était fort bref.

Voici un autre exemple: de temps à autre, nous devons mémoriser un court poème et le réciter devant la classe le lendemain. J'avais une peur affreuse de bégayer même si je possédais

une excellente mémoire. Ces récitations publiques me terrorisaient. Le jour fatidique, je me fabriquais un mal de tête carabiné dès mon réveil et je plaçais le thermomètre près du radiateur pour faire croire à ma mère que j'avais de la fièvre. Celle-ci me gardait alors à la maison. Il n'était pas question que je bafouille et que j'affiche mon angoisse devant le professeur et mes camarades !

Un jour, j'avais environ onze ans, je gagnai une médaille à l'école du dimanche et je dus monter sur l'estrade pour la recevoir et remercier le président de l'école. Je montai donc sur l'estrade, reçus la médaille et remerciai le président, mais comme je regagnais mon siège, un ami me dit : « Pourquoi pleures-tu ? » J'étais tellement anxieux à l'idée de parler en public que mes yeux s'étaient remplis d'eau, et on aurait dit que je pleurais.

Je souffrais également d'une violente anxiété sociale qui se manifestait quand je rencontrais de nouveaux camarades, quand je m'entretenais avec un représentant de l'autorité et surtout quand on me présentait des membres de l'autre sexe. Je m'intéressais énormément aux petites filles depuis l'âge de cinq ans et demi, époque où j'étais tombé follement amoureux d'une petite voisine au caractère enjôleur. Lorsqu'elle disparut de ma vie, je tombai passionnément amoureux de la plus jolie fille de ma classe chaque année ou presque. Oui, une vraie passion amoureuse, un véritable attachement obsessif-compulsif. Mais peu importe à quel point j'adorais les petites filles et me torturais l'esprit pour trouver des moyens de me rapprocher d'elles — ce qui occupait pratiquement tout mon temps —, je ne leur adressais jamais la parole et ne faisais jamais un geste vers elles. Je les évitais timidement, craintivement, fermais ma grande gueule et me contentais de les regarder lascivement. L'idée que, si je les abordais et tentais de me lier avec elles, elles pourraient déceler mes défauts, me rejeter, avec raison, et me donner un complexe d'infériorité, me causait une vive frayeur. C'est tout juste si je ne me voyais pas disparaître sous le plancher advenant un rejet !

Même durant mon adolescence, et jusqu'à l'âge de dix-neuf ans, je me retins d'aborder les femmes qui m'attiraient. Deux cents jours par année environ, je me rendais au jardin botanique,

un endroit enchanteur situé tout près de chez moi, pour lire, observer les jolies femmes (de tous âges) et flirter avec elles. Mais je ne leur adressais jamais la parole et n'osais pas m'en approcher. En général, je m'installais sur un banc de pierre et une jeune fille ou une femme prenait place sur un autre banc, à environ trois mètres du mien. Je posais aussitôt mon regard sur elle (à cet âge, je m'intéressais à toutes les femmes sans exception) et parfois elle me regardait aussi. Je lui jetais des regards furtifs, flirtant ouvertement avec elle, et souvent, en retour, elle flirtait avec moi. Certaines étaient intéressées et m'auraient assurément accueilli à bras ouverts, si seulement j'avais eu l'audace de les approcher.

Mais c'était hors de question ! Je trouvais toujours un million de prétextes pour me défilier : elle était trop grande ou trop petite, trop vieille ou trop jeune, trop intelligente ou trop bête. J'élaborais toutes sortes d'excuses et de rationalisations. C'est ainsi que je n'ouvrais jamais la bouche, peu importe à quel point elles semblaient curieuses et réceptives. Puis, quand l'objet de ma passion se levait enfin ou si je devais moi-même partir, je maudissais ma bêtise, me dénigrais sévèrement pour ma lâcheté et résolvais d'essayer — d'essayer vraiment — d'aborder la prochaine candidate intéressante. Mais je ne le fis jamais.

COMMENT JE SURMONTAI MA CRAINTE DE PARLER EN PUBLIC

À dix-neuf ans, je résolus de surmonter mon anxiété. Je m'attaquai tout d'abord à ma peur de parler en public. À cette époque, je jouais un rôle actif au sein d'une organisation politique, un groupe libéral dont je dirigeais en fait la section jeunesse, appelée Young America. Comme c'était un fort petit groupe dont presque tous les membres étaient mes amis, je n'avais aucune difficulté à m'adresser à huit ou dix d'entre eux à la fois. Je ne considérais pas cela comme une performance publique. En revanche, j'étais censé prendre la parole devant les membres d'autres organisations dans le but de leur donner des renseignements sur notre groupe et de les convaincre d'y adhérer. Il entraînait dans mes attri-

butions de chef de faire de la propagande pour mon organisation. Mais ce rôle me terrifiait et je refusai de le tenir à maintes reprises comme m'y incitaient les dirigeants de la section adulte, New America, qui chapeautait la section jeunesse. Comme d'habitude, je me dérobaï à mes obligations.

Comme on continuait de faire pression sur moi pour que je donne des conférences au nom de Young America, je cédaï et je résolus de surmonter ma peur de parler en public. J'avais lu un grand nombre d'ouvrages de philosophie et de psychologie et je comptais bien un jour écrire un livre sur la psychologie du bonheur, un sujet qui me passionnait (à cause de mon anxiété). J'avais donc déjà une bonne idée, fondée sur les écrits de cette époque (1932), de la manière d'affronter l'anxiété et les phobies. J'avais lu ce que quelques grands philosophes comme Confucius et Gautama le Bouddha avaient écrit à ce propos. J'avais surtout retenu les préceptes des philosophes grecs et romains comme Épicure, Épicète et Marc Aurèle. Or, comme dès l'âge de seize ans la philosophie avait été mon principal passe-temps, j'avais lu ce qu'un grand nombre de philosophes modernes comme Thoreau, Emerson et Bertrand Russell avaient écrit sur la maîtrise de l'anxiété. Enfin, la plupart des psychologues modernes tels que Freud, Jung et Adler, qui cherchaient aussi à guérir les gens de leur anxiété, m'étaient familiers. J'étais donc préparé sur les plans tant philosophique que psychologique.

J'avais aussi parcouru les œuvres du célèbre béhavioriste John B. Watson, sur ses premières expériences visant à guérir les enfants des peurs et des inquiétudes qui les tourmentaient. Watson et ses assistants prenaient des enfants de sept ou huit ans qui avaient une peur bleue des animaux (souris ou lapin) et les exposaient à l'objet appréhendé, d'abord de loin puis de plus en plus près. Watson parlait aux enfants et les distraïait tout en rapprochant l'animal graduellement. Au bout d'une vingtaine de minutes, les enfants n'avaient plus peur et se mettaient même à flatter l'animal. Ce procédé de déconditionnement, appelé désensibilisation *in vivo*, donnait d'excellents résultats et en une ou deux séances, Watson guérissait les enfants de leurs peurs et phobies extrêmes.

« Eh bien, me dis-je, si la méthode est efficace pour les petits enfants, elle devrait être efficace pour moi. Essayons-la. »

C'est ainsi que pour la première fois de ma vie pratiquement, au lieu de me soustraire à mes engagements, je fis tout le contraire. Chaque semaine, je m'arrangeai pour prononcer au moins un discours au nom de mon organisation et le fis contre vents et marées. L'idée de parler en public continuait de me terrifier et j'éprouvai un inconfort extrême les premières fois. Mais je savais, pour l'avoir lu et pour avoir compris certaines choses, que mon inconfort ne me tuerait pas. Je me raisonnais aussi en me disant que les catastrophes que j'escomptais — l'auditoire me tournant en ridicule et me conspuant — ne se produiraient sans doute pas. Selon toutes probabilités, je prononcerais simplement un discours médiocre qui serait loin de convaincre mon auditoire que Young America était le meilleur groupe politique qui ait vu le jour depuis la rébellion des États-Unis contre l'Angleterre et, au pire, les nouveaux adhérents seraient peu nombreux. Ma foi, ce serait terrible, mais ce ne serait pas la fin du monde.

En d'autres termes, j'utilisai un mélange de monologue intérieur rationnel — largement appris des philosophes —, je m'exposai à ce que je craignais le plus et je me forçai à parler en public chaque semaine pendant dix semaines. Eh bien, cela donna d'excellents résultats ! J'étais très mal à l'aise au début, puis un peu moins et enfin — ô surprise ! — tout à fait dans mon élément. Mes palpitations, mes sueurs froides et mon cafouillage s'atténuèrent graduellement. J'appris à me concentrer intensément sur le sujet de mes discours — quel extraordinaire groupe politique était Young America — plutôt que sur ma performance oratoire et mon anxiété. Je découvris en outre, à mon grand étonnement, que je pouvais être un orateur assez éloquent, qui se débrouillait aussi bien en public que devant une seule personne ou un petit groupe d'amis. En fait, j'avais toujours eu de la facilité à parler, mais l'idée de parler *en public* me terrifiait. J'étais pourvu de solides cordes vocales et capable de formuler des phrases intelligentes et avec un peu d'entraînement, tout cela s'améliora.

Cette expérience, le fait que je me sois forcé — oui, littéralement forcé — à parler en public en dépit de mon anxiété jusqu'à ce que je sois à l'aise et que j'en arrive même à y prendre plaisir, fit une profonde impression sur moi. C'est l'une des principales raisons qui me poussèrent, neuf ans plus tard, à devenir psychothérapeute. À l'époque où je fis mes premiers exposés en public, je n'envisageais pas du tout la profession de thérapeute, mais je caressais l'idée de devenir écrivain et d'écrire des livres sur le bonheur. Cette idée me souriait peut-être pour la seule raison que je pouvais la mener à bien sans avoir à parler en public. Quoiqu'il en soit, je ne voulais pas devenir thérapeute, je voulais seulement être moins inquiet, plus heureux. Et j'y parvins en très peu de temps. Toute anxiété à l'idée de parler en public me quitta à jamais. Le fait d'avoir vaincu mon anxiété dans ce domaine atténua en outre mon anxiété générale.

Par exemple, je m'étais toujours senti obligé de réussir — à l'école, dans les sports et dans d'autres entreprises importantes — et d'avoir belle allure. Je me démenais comme un diable pour réussir et y parvenais dans une mesure raisonnable. Je portais une attention particulière à mes études, faisais mes devoirs et, en général, m'en tirais honorablement. Certes, cela m'angoissait passablement — puisque ma réussite prouverait ma valeur personnelle et qu'un échec était toujours possible. Quelle horrible perspective !

En voyant que je pouvais éprouver de l'embarras en public et même cafouiller à l'occasion sans pour autant me dénigrer moi-même, je devins moins inquiet de réussir. Je *voulais* encore réussir, mais cela n'était plus une *nécessité absolue*.

COMMENT JE SURMONTAI MON ANXIÉTÉ SOCIALE

Pour me mettre à l'épreuve, toutefois, je décidai de tenter la seconde expérience importante de ma vie : me débarrasser de mon anxiété sociale — et surtout de ma peur d'être rejeté par les femmes qui m'attiraient. Cette anxiété m'avait tourmenté toute

ma vie et surpassait ma peur de prendre la parole en public. Souvenez-vous que je voulais devenir écrivain et que ce métier ne m'obligeait pas à faire des discours en public. Mais si je continuais de m'intéresser aux femmes — et j'en avais bien l'intention —, la paralysie qui me frappait en leur présence serait par trop restrictive ! J'en serais réduit à dépendre de mes amis et de ma famille pour me faire de nouvelles amies. Quelle barbe !

C'est ainsi que, fort de mes succès oratoires, je résolus d'appliquer le même procédé à mon anxiété sociale. Tandis que je m'apprêtais à terminer mes études supérieures à l'université, je m'imposai le brillant exercice de me rendre au jardin botanique chaque jour du mois précédant la rentrée. J'y aborderais des inconnues, peu importe mon embarras. Je marcherais dans le parc, me disais-je, jusqu'à ce que je voie une femme intéressante assise seule sur un banc et je prendrais aussitôt place auprès d'elle. Pas sur ses genoux, bien sûr, mais sur le même banc plutôt que sur le banc d'à côté. Puis ayant accompli cet exploit — qui me terrifiait, car je craignais qu'elle me donne mon congé et s'éloigne aussitôt —, j'accomplirais l'acte le plus dangereux qui soit : je m'accorderais une minute, une toute petite minute, pour lui adresser la parole. Si j'en mourais, eh bien, tant pis ! Je surmonterais ma gêne et lui parlerais aussitôt même si elle arborait un air effarouché. Voilà la brillante tâche que je m'étais assignée. Pourquoi était-elle brillante ? Parce que si j'ouvrais la bouche sur-le-champ au lieu de chercher de midi à quatorze heures, je savais que je serais moins anxieux, que j'en finirais avec ce sale truc et que j'aurais de meilleures chances de voir mes efforts aboutir à quelque chose.

Je suivis mon plan au pied de la lettre. Peu importe mon anxiété, chaque fois que je voyais une femme assise seule sur un banc, je m'installais aussitôt — sans y penser ! — à ses côtés. Je ne laissais aucune excuse touchant son apparence, son âge, sa taille ou autre me détourner de mon but. Aucune ! Je m'obligeais tout bonnement, malgré ma gêne, à m'asseoir près d'elle, ce qui eut pour effet d'en chasser un grand nombre. Tout compte fait, je crois bien avoir abordé cent trente femmes pendant ce mois

d'août. Trente, soit près du quart d'entre elles, décampèrent aussitôt. Plutôt décourageant ! Mais il m'en resta exactement cent — ce qui était excellent pour mes recherches.

Loin de me laisser démonter, j'adressai comme prévu la parole à ces cent femmes. Je parlai des fleurs, des arbres, du temps, des oiseaux, des abeilles, du livre ou du journal que j'étais en train de lire — bref de tout et de rien ! Rien de brillant ni de futé. Rien de personnel. Aucun commentaire sur leur apparence ni sur quoi que ce soit d'autre qui risquerait de les effrayer ou de les faire déguerpir. Tout juste une centaine de phrases banales.

Eh bien, ces cent femmes me parlèrent à leur tour, certaines très brièvement, d'autres pendant une heure et plus. J'eus une conversation animée avec beaucoup d'entre elles. Si elles semblaient réceptives, je les interrogeais sur leur travail, leur famille, leur mode de vie, leurs passe-temps, leurs intérêts et ainsi de suite. Je bavardais à bâtons rompus tout comme je l'aurais fait si on me les avait officiellement présentées.

Pour ce qui est de mon principal objectif — les inviter à sortir, les voir régulièrement, coucher avec elles et peut-être épouser l'une d'entre elles —, j'échouai sur toute la ligne. Échec et mat ! Car sur les cent femmes que j'abordai, une seule accepta de sortir avec moi et elle me posa un lapin ! Nous avions bavardé pendant deux heures, elle m'avait embrassé sur la joue avant de partir et accepté de me rencontrer dans le parc le soir même, mais elle ne vint pas. Bêtement, j'avais omis de lui demander son numéro de téléphone, de sorte que je ne la revis jamais. Quelle ne fut pas ma déception ! Mais j'y survécus et, par la suite, je notai systématiquement le numéro de téléphone des femmes qui acceptaient de sortir avec moi !

Au cours de ce mois, j'essayai une centaine de rejets et me débarrassai tout à fait de mon anxiété sociale et surtout, de ma peur de rencontrer des étrangères dans des lieux inconnus. J'avais constaté que ces rejets n'avaient pas entraîné de conséquences catastrophiques. Aucune des femmes que j'abordai ne fit mine de me trancher le pénis d'un coup de couteau. Aucune ne vomit avant de décamper. Aucune n'appela les flics. Les conséquences terribles

que j'avais si souvent imaginées ne s'étaient pas produites. Au lieu de cela, j'eus de nombreux entretiens agréables avec ces femmes, j'en appris beaucoup sur des inconnues, je vis fondre progressivement ma gêne et mes craintes et j'en tirai plusieurs autres bienfaits. Le mieux dans tout cela, c'est que je vainquis presque aussitôt ma peur d'aborder les femmes et, pendant le reste de ma vie, j'adressai la parole à des centaines de femmes littéralement et j'invitai à sortir celles que je rencontrais dans les parcs, les trains, les aéroports et d'autres lieux publics. Je n'éprouve plus aucune crainte à cet égard et, bien que la grande majorité d'entre elles aient rejeté mes propositions à l'égard du sexe, de l'amour et du mariage, je fus à jamais débarrassé de mon anxiété sociale. Qui ne risque rien n'a rien ! Ma peur de me tourner en ridicule aux yeux des femmes et d'être rejeté s'était évaporée !

Vous comprenez maintenant pourquoi, comme je l'indique dans l'en-tête de ce chapitre, je suis convaincu que l'on peut dominer son anxiété avant de se laisser dominer par elle. C'est parce que j'y suis parvenu totalement, dans les domaines du discours public et de l'anxiété sociale, sans l'aide de personne ni même d'un psychothérapeute. Je me suis servi de mes expériences pour apprendre à vaincre mon anxiété et j'ai, à titre de thérapeute, appris à des milliers de gens à faire de même au cours des cinquante-quatre dernières années. De plus, mon expérience personnelle a façonné ma compréhension et ma pratique de la psychothérapie, et sans elle, je n'aurais sans doute pas créé la thérapie rationnelle-émotive. Le fait d'avoir été aux prises avec une anxiété exceptionnelle dans bien des domaines et de me rendre compte que désormais j'éprouvais la plus grande difficulté à être tendu ou inquiet dans les situations même les plus difficiles m'a poussé à mettre mes connaissances au service des autres.

L'essentiel, toutefois, c'est que je surmontai uniquement par moi-même mon anxiété démesurée. Certes, j'appris énormément des œuvres de nombreux philosophes et thérapeutes. Je m'inspirai également des travaux de John B. Watson qui, sans être thérapeute, réalisa plusieurs expériences thérapeutiques. Grâce à eux et en serrant les dents — en acceptant d'éprouver un inconfort

extrême et en me persuadant de la futilité de mon anxiété et de mes phobies —, je crois pouvoir affirmer sans mentir que je suis devenu l'un des êtres les moins affolés qui soient. J'ai traversé de multiples épreuves depuis l'époque de mes dix-neuf ans, il y a quelque soixante-cinq ans de cela. J'ai toujours à cœur de réussir, d'accomplir toutes sortes de choses, de mériter l'approbation de certaines personnes et de mener une vie agréable. J'ai appris à être seulement soucieux, désolé ou déçu devant les malheurs réels ou potentiels de ma vie, mais je ne suis pratiquement jamais angoissé, déprimé ni furieux.

Autrement dit, l'être facilement perturbé et « perturbable » que j'étais est devenu quelqu'un qui se laisse rarement bouleverser. Comme l'indique le titre de l'un de mes livres populaires, je refuse obstinément de me mettre martel en tête pour quoi que ce soit — oui, pour quoi que ce soit.

Je suis toutefois convaincu que j'y suis parvenu seul, sans aide ni thérapie, sans groupe de soutien, sans amis ni parents pour m'aider et me pousser à faire ce que j'ai fait. J'ai réussi à ébrécher mon anxiété d'une manière considérable et je conserve depuis lors une relative sérénité.

Entre-temps, j'entrepris de me consacrer à la psychothérapie et de voir plus de clients peut-être que les thérapeutes de tout le pays. J'inventai une forme de psychothérapie très populaire et largement enseignée, dont l'extraordinaire efficacité a été prouvée dans des études expérimentales. De multiples façons, elle met en valeur un aspect qui s'est révélé efficace dans d'autres modèles de psychothérapie — en l'occurrence modifier les idées restrictives des gens et les pousser à braver leurs peurs.

Le mieux de toute l'affaire, c'est peut-être que la thérapie rationnelle-émotive (TRÉ), que j'ai créée en 1955, et la thérapie cognitive du comportement (TCC), une forme similaire qui vit le jour au cours des années soixante, sont sans doute les formes les plus efficaces d'autothérapie jamais inventées. Des centaines de livres et de documents s'inspirent des principes de la TRÉ ou de principes similaires pour montrer aux gens comment surmonter par eux-mêmes leurs profonds sentiments de dépression,

d'anxiété, de rage, d'autodénigrement et d'apitoiement sur soi. Cela s'explique par le fait que cette forme d'autothérapie peut être décrite en termes faciles à comprendre et utilisée par n'importe quel individu déterminé à l'appliquer à ses propres problèmes personnels. Elle est efficace !

Si j'en crois mon expérience personnelle et celle de dizaines de milliers de gens qui ont utilisé les principaux éléments de la TRÉ et de la TCC, je suis à peu près certain que vous, qui lisez ce livre, pouvez aussi dominer votre anxiété avant qu'elle ne vous domine. Certes, il n'existe pas de garanties à cet égard, mais vous avez de fortes chances de réussir si vous vous y mettez vraiment. Je l'ai fait moi-même, sans aide aucune, et sans les cinquante ans et plus de recherches et de pratique qui ont décuplé l'efficacité de la méthode. Si vous lisez attentivement les pages qui suivent, vous pouvez, vous aussi, vous habituer à dominer votre anxiété.

Avez-vous tendance à vous tourmenter souvent et à propos de diverses choses ? Oui, comme pratiquement tous les humains. Pouvez-vous travailler à minimiser votre anxiété et à modifier votre façon de penser dans cette optique ? Oui, comme pratiquement tous les humains. Adopterez-vous les façons de penser et prendrez-vous les mesures que j'ai moi-même employées pour atténuer votre anxiété ? Essayez la TRÉ et la TCC et voyez par vous-même !

CHAPITRE 2

Ce qu'est l'anxiété et comment elle vous domine

Croyez-le ou non, l'anxiété est une émotion positive qui contribue à vous garder en vie et à préserver l'espèce humaine. Car, à l'instar de tous les humains « normaux », vous êtes né et vous avez grandi avec des désirs, des préférences et des objectifs, et si vous n'éprouviez jamais d'appréhension et ne vous souciez aucunement d'assouvir vos désirs, vous tolérez toutes sortes d'actes odieux — succès médiocres, réprobation des autres, activités dangereuses, agressions et même tentatives de meurtre sur votre personne — sans même lever le petit doigt pour les éviter. En gros, l'anxiété est un ensemble de sentiments et d'impulsions inconfortables qui vous indiquent que des choses désagréables — qui vont à l'encontre de vos désirs — sont en train ou susceptibles de se produire et qu'il est temps que vous interveniez. Par conséquent, si vous êtes en danger d'être attaqué et ne voulez pas être blessé, plusieurs choix s'offrent à vous : déguerpir, combattre votre agresseur, chercher l'aide de protecteurs potentiels, appeler les flics, parler à votre agresseur pour l'empêcher de vous attaquer et ainsi de suite. Or, si vous n'étiez pas soucieux, vigilant, anxieux, tendu, prudent ou affolé, vous ne feriez rien de tout cela. Vous percevriez peut-être le danger qui vous guette, mais ne feriez rien pour l'éviter.

Dans le même ordre d'idées, si vous pensez que vous risquez de perdre votre emploi et que vous voulez le garder, vous vous ferez de la bile et choisirez, ici encore, une ou plusieurs des

options suivantes : parler à votre patron, redoubler d'effort au travail, chercher un autre emploi, demander à des amis d'intercéder en votre faveur, envisager de lancer votre propre entreprise, vous perfectionner en suivant des cours ou une formation, et ainsi de suite.

L'anxiété découle donc de votre désir d'obtenir quelque chose et de la constatation que vous risquez de ne pas l'obtenir, ou du fait que vous ne désirez pas obtenir une chose et risquez de l'obtenir. Si vous n'aviez vraiment aucune préférence, désir ou souhait, vous seriez indifférent à presque tout ce qui vous arrive et, par conséquent, dépourvu d'inquiétude. En outre, vous ne vivriez sans doute pas très longtemps, puisque notre survie dépend en grande partie de notre désir de vivre et d'éviter la douleur, l'inconfort et les ennuis si graves qu'ils pourraient être fatals. Pour pouvoir survivre, vous devez remplir certaines fonctions — respirer et manger surtout — et être à l'aise en quelque sorte. Car en l'absence quasi totale de confort — causée par une douleur constante, disons, ou la privation de toute jouissance pendant une longue période —, l'être humain aura tendance à perdre le goût de vivre et préférera mourir.

Presque tous les humains, cependant, tendent vers un but. Ils désirent vivre et être raisonnablement heureux et libres de toute souffrance. Certains êtres échappent peut-être à cette règle, mais ils sont vachement rares ! Et les exceptions ne vivent pas longtemps. Le souci ou l'angoisse de vivre, par conséquent, et d'être relativement exempt de douleur et de maladie est ce qui nous maintient en vie. Même les jeunes enfants, qui ne sont pas encore capables de se débrouiller seuls, veulent vivre, s'amuser et ne pas souffrir. L'anxiété les aide à le faire.

Malheureusement, il existe de multiples degrés et formes d'anxiété, et certaines sont malsaines ou autodestructrices. Une anxiété saine — que nous pouvons aussi nommer préoccupation, vigilance ou circonspection — vous aide, comme nous l'avons déjà mentionné, à obtenir davantage de ce que vous voulez et, surtout, moins de ce que vous ne voulez pas. Car ce que vous ne voulez pas pourrait littéralement vous mutiler ou vous tuer. C'est

pourquoi la sorte d'anxiété qui vous pousse à regarder des deux côtés avant de traverser une rue, à conduire votre voiture à une vitesse raisonnable, à ne pas manger d'aliments empoisonnés et à éviter les quartiers mal famés la nuit (ou même le jour) est très saine.

L'anxiété saine vous garde en vie. Mais l'anxiété, comme je l'expliquerai en détail plus loin, peut facilement être et est souvent malsaine — c'est-à-dire destructrice et contraire à vos intérêts fondamentaux. Supposons que vous vous apprêtez à traverser une rue. Si vous éprouvez une saine anxiété, vous avancerez à pas prudents, tiendrez compte des feux de circulation, surveillerez les voitures qui pourraient brûler un feu rouge et traverserez la rue d'un bon pas, plutôt qu'à une allure d'escargot. C'est très bien !

Mais supposons que vous éprouvez une telle appréhension à l'idée de traverser la rue, que votre cœur bat à se rompre, que vos jambes tremblent et que vous regardez dans toutes les directions. Que se passera-t-il si vous êtes en proie à une anxiété aussi vive ? Il est fort probable que vous courrez frénétiquement, trébucherez, regarderez du mauvais côté ou serez si effrayé que vous demeurerez paralysé ou adopterez tout autre comportement absurde et causerez même un accident. La panique est vraiment une forme d'anxiété — mais une forme dangereuse qui cause habituellement plus de tort que de bien.

Il en va de même si la personne panique à propos de choses qui ne présentent aucun danger physique. Si vous pensez que votre emploi est en danger et que cette perspective vous horripile et vous affole, vous pourriez, sous l'effet de la panique, tenir des propos désespérés à votre patron, afficher votre panique devant lui, quitter votre emploi prématurément sans même savoir si vous l'auriez perdu, être trop effrayé pour chercher un autre emploi, obtenir un nouvel emploi et paniquer aussi au sujet de ce nouvel emploi, et faire un tas d'autres gestes stupides qui ne vous aideront ni à conserver votre emploi ni à en trouver un nouveau et à y donner un bon rendement. Une saine préoccupation peut vous aider à garder votre emploi ou à en trouver un autre tout aussi

intéressant, tandis que la panique a toutes les chances de saboter votre emploi du moment et tous les autres qui suivront. Voilà qui n'est pas fameux !

ANXIÉTÉ SAIN ET MALSAIN

La morale de cette histoire et l'essentiel de mon propos, c'est qu'une saine inquiétude ou préoccupation peut vous garder en vie et conduire à des résultats plutôt excellents, tandis qu'une anxiété malsaine peut facilement vous faire mordre la poussière. L'anxiété saine, ou prudence, vous place aux commandes de vos propres sentiments et vous aide à faire face efficacement aux situations dangereuses ou compliquées. L'anxiété malsaine, ou panique, produit souvent l'effet contraire : elle vous prive de tous vos moyens de sorte que vous affrontez d'une manière médiocre et parfois désastreuse les risques et difficultés qui surgissent dans votre vie. Une anxiété saine est un mélange de prudence et de vigilance qui écarte tous les dangers potentiels. L'anxiété malsaine est synonyme d'affolement, de terreur, d'horreur, de phobies, de tremblements, d'étouffements, d'engourdissements et elle entraîne toutes sortes de troubles physiques et psychosomatiques qui vous font certes prendre conscience des dangers possibles, mais qui nuisent très souvent à votre capacité d'y faire face d'une manière adéquate. Tout au long de ce livre, je vous montrerai la différence entre l'anxiété saine et l'anxiété malsaine ainsi qu'entre d'autres sentiments sains et malsains.

Les principes théoriques et pratiques présentés ici sont fondés sur la TRÉ, qui a donné lieu à une forme de psychothérapie fort différente de la plupart des autres en ce qu'elle établit clairement la distinction entre les émotions négatives saines (chagrin, regret, déception, contrariété) et les émotions négatives malsaines (affolement, dépression, fureur, sentiments d'incompétence et apitoiement sur soi) engendrées par les circonstances difficiles de la vie. Nous en reparlerons plus loin. Pour l'instant, revenons aux différentes formes d'anxiété.

NE LAISSEZ PLUS LES ANGOISSES DIRIGER VOTRE VIE!

Savez-vous que l'anxiété peut être utile à bien des égards? Elle fonctionne comme un signal d'alarme qui vous fait prendre conscience des dangers, petits et grands, et vous pousse à réagir. À l'inverse, l'anxiété irrationnelle engendre une panique paralysante, une inquiétude excessive et des phobies qui empêchent de tirer du plaisir des activités quotidiennes et des relations interpersonnelles. Dans ce livre, vous apprendrez que vos angoisses viennent de vous seul; les gens et les situations n'ont aucunement le pouvoir de les provoquer. C'est en modifiant votre manière de percevoir les événements extérieurs que vous parviendrez à maîtriser votre anxiété. Les principes de la thérapie émotivo-rationnelle vous permettront de développer une meilleure estime de vous-même, pour vivre plus sereinement.

Généralement considéré comme l'un des psychologues les plus influents de notre époque, **Albert Ellis** est l'un des pères des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). Il a écrit une soixantaine d'ouvrages.



ISBN 978-2-7619-6519-4


Groupe
Livre
QUÉBECOR

29,95 \$ CA / 22 €

PSYCHOLOGIE

