

COLLECTION

Suis-Je du genre?

La vie offre son lot de problèmes à affronter, de crises à gérer, ce qui n'est pas sans générer de l'anxiété à l'occasion. On se fait du souci, on anticipe. Mais quand les inquiétudes deviennent présentes trop souvent, qu'elles sont difficiles à contrôler et qu'elles engendrent des symptômes désagréables, il est peut-être temps de mettre en place certaines stratégies pour s'aider à atteindre un mieux-être.



Suis-Je du genre inquiet ?

	Vrai	Faux
J'ai tendance à m'inquiéter pour tout et pour rien (l'école, le travail, les relations, la santé, les retards, la performance, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je trouve que mes inquiétudes sont excessives.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens des inquiétudes presque tous les jours, et ce, depuis longtemps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'essaie désespérément de chasser mes inquiétudes, mais elles finissent toujours par revenir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis le roi ou la reine des scénarios « catastrophes », j'imagine toujours le pire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens souvent agité ou irritable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent fatigué.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'éprouve régulièrement des difficultés d'attention ou des trous de mémoire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens souvent tendu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'éprouve des difficultés de sommeil (difficulté d'endormissement, sommeil agité, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon anxiété interfère avec mes études ou mes relations interpersonnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsque je suis confronté à un problème, je panique et je crains de ne pouvoir le résoudre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'aime pas les imprévus ou les situations nouvelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois qu'il peut être utile de s'inquiéter, car cela aide à trouver des solutions ou être moins affecté si quelque chose de grave se produit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il m'arrive souvent de me sentir vulnérable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il m'est difficile de prendre des décisions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***Des réponses positives à plusieurs items indiquent des difficultés liées aux inquiétudes excessives.**

Les inquiétudes excessives grugent du temps, de l'énergie et peuvent même finir par atteindre le moral. Il n'est pas facile de se débarrasser de la tendance à se faire du souci pour tout et pour rien, mais plusieurs stratégies concrètes existent pour aider les personnes aux prises avec cette difficulté. Voici quelques trucs express pour t'aider sur ce plan.

Trucs express

- Apprends à te déstabiliser! Essaie de nouvelles activités, prends un chemin différent pour revenir du Cégep, ose un nouveau mets au restaurant, va voir un film sans lire le résumé au préalable, etc. Bref, apprends à mieux vivre avec l'incertitude.
- Lorsqu'une inquiétude surgit, demande-toi : est-ce utile ? Est-ce que ça m'aide à aller mieux ou à résoudre le problème ? Que puis-je faire, à part m'inquiéter ?
- Si ton inquiétude concerne un problème concret, liste le plus de solutions possible pour résoudre la situation, choisis-en une par la suite et mets-la en application, même si tu n'es pas certain que ce soit la meilleure.
- Diminue tes vérifications excessives. Tente de moins te faire rassurer par les autres.
- Si tes scénarios « catastrophes » concernent des situations peu probables, du moins à court terme (ex. : être atteint d'une maladie grave, que tes proches meurent dans un accident), prends le temps d'écrire le scénario qui t'effraie, au présent, comme s'il se produisait, en incluant tous les éléments qui te font peur et relis-le plusieurs fois par jour, jusqu'à ce qu'il te fasse moins peur.
- Si ton scénario surgit plus sous forme d'images, prends le temps de les regarder. Imagine que tu regardes un court métrage de ton scénario. Tu peux jouer avec l'image, mettre l'écran de côté, faire avancer, puis reculer l'histoire. Bref, reste en contact avec ces images, jusqu'à ce qu'elles te fassent moins peur.
- Si tu élabores des hypothèses catastrophiques pour expliquer une situation (ex. : un symptôme physique inconfortable = j'ai une maladie grave), force-toi à trouver au moins trois nouvelles hypothèses non catastrophiques et évalue lesquelles semblent les plus plausibles.

En savoir plus...

- Parler de sa situation à des proches qui ont réglé leur difficulté pour avoir des trucs.
- De multiples livres et sites traitent de ce sujet. Ex. : *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*, Ladouceur, Bélanger, Léger, éditions Odile Jacob, 2003. *Le piège du bonheur*, Harris, R., Les éditions de l'homme, 2009. Site web : www.aide.ulaval.ca
- Consulter les services d'aide du cégep :
Psychologie : SC-1045 **Sexologie** : HA-1302
Santé : HA-1338 **Travail social** : HA-1302
Services adaptés : HB-2081 **Travail de milieu** : HA-1302

