

# GÉRER VOS INQUIÉTUDES



Une approche tirée de la thérapie cognitive-comportementale et basée sur des données probantes pour vous aider à surmonter votre trouble d'anxiété généralisée.

Québec 

---

Gérer vos inquiétudes



# GÉRER VOS INQUIÉTUDES

## Bienvenue!

Bravo pour vous être rendus jusqu'ici dans le but de maîtriser vos inquiétudes et votre anxiété. Chercher de l'aide peut être l'une des étapes les plus difficiles à franchir!

Le guide Gérer vos inquiétudes s'appuie sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC), une forme de traitement psychologique basé sur des données probantes. Deux techniques tirées de la TCC, appelées période consacrée à l'inquiétude et résolution de problèmes vous y seront présentées. Ces techniques ont aidé de nombreuses personnes éprouvant des difficultés avec l'inquiétude et l'anxiété.

Ce guide est conçu pour être utilisé en collaboration avec un professionnel de la santé mentale formé pour aider les gens à en tirer le meilleur parti. Il a été développé en Angleterre au sein d'un programme ayant pour but de favoriser l'accès à des psychothérapies en formant des thérapeutes spécialisés en bien-être psychologique. Étant donné le succès de cette façon de travailler, des thérapeutes ayant un rôle semblable sont maintenant disponibles dans plusieurs autres pays.

**You**s êtes en contrôle de la façon dont vous choisissez d'utiliser ce guide. Par conséquent, c'est vous qui décidez du rythme et de la manière dont vous mettrez en pratique les techniques que vous apprenez.

## En quoi consistent la période consacrée à l'inquiétude et la résolution de problème?

S'inquiéter est quelque chose que nous faisons tous. Parfois, cela peut s'avérer utile, en nous aidant à nous sentir plus en contrôle et mieux préparés. Par exemple, être anxieux avant un entretien d'embauche peut nous aider à nous sentir alertes et prêts à relever le défi qui nous attend.

Toutefois, le danger de croire que de s'inquiéter peut être utile dans toutes les situations peut mener à la création d'un **cercle vicieux d'inquiétude**. Si ce cercle a été créé, on peut se retrouver à s'inquiéter sur une foule de choses et très souvent. L'inquiétude peut alors nous sembler incontrôlable et avoir un impact significatif sur notre vie de tous les jours. Cette façon de s'inquiéter ou d'être anxieux de façon constante et difficile à contrôler est appelée trouble d'anxiété généralisée, trouble que nous verrons plus en détail dans ce guide.

Les deux techniques pour le traitement de l'inquiétude présentées dans ce guide sont basées sur des données probantes. Appelées **période consacrée à l'inquiétude** et **résolution de problèmes**, ces techniques peuvent aider à rompre le **cercle vicieux de l'inquiétude**. De nombreuses recherches ont démontré leur efficacité, particulièrement pour les personnes faisant face à des problèmes ou à des événements difficiles.

Une bonne technique pour ne plus être esclave de vos inquiétudes à mesure qu'elles se présentent et pour mieux les gérer consiste à prévoir un moment précis dans votre horaire que vous **consacrerez à vous inquiéter**.

Cela vous donnera aussi l'espace nécessaire pour résoudre toutes les inquiétudes qui doivent et peuvent l'être! La **résolution de problèmes** vous aide à gérer plus efficacement les problèmes pratiques que vous vivez et qui peuvent vous inquiéter. Elle vous fournit un moyen structuré de réfléchir aux différentes solutions pratiques qui peuvent exister pour vous aider à résoudre vos problèmes et à éviter qu'ils ne vous causent de l'inquiétude.

Avant de commencer, il est important que vous en sachiez un peu plus sur l'approche utilisée dans le guide Gérer vos inquiétudes. Vous serez alors plus à même de décider si l'utilisation de ces techniques vous convient. Nous vous aiderons également à identifier tout ce qui pourrait vous empêcher de tirer le meilleur parti de ce guide.

---

**Pour en savoir plus sur le présent guide voyons un peu l'histoire d'Amanda et la façon dont elle a utilisé cette approche pour surmonter ses inquiétudes et son anxiété.**

---

# L'histoire d'Amanda

J'ai 34 ans et je crois que j'ai toujours eu une nature anxieuse. Dès mes débuts à l'école, je pense que je trouvais utile de m'inquiéter car je me sentais ainsi mieux préparée pour faire mes examens et mes travaux scolaires. Au travail, j'avais aussi l'impression que le fait de m'inquiéter pour me préparer au pire me donnait le sentiment de mieux contrôler la situation et d'être ultra-préparée pour tout ce qui pouvait m'arriver.

Je n'arrive pas à situer exactement le moment où mes inquiétudes ont commencé à devenir nuisibles et à avoir un impact négatif sur ma vie. Il y a environ 18 mois, j'ai toutefois pris conscience que je m'inquiétais davantage sur un tas de choses. Ma mère vit seule et je m'inquiétais constamment des problèmes qu'elle pourrait avoir avec sa maison ou du fait qu'elle pourrait tomber et n'avoir personne pour l'aider. Puis, les choses se sont mises à mal aller au travail. J'ai perdu un gros contrat et j'avais peur que ma patronne me congédie. J'avais du mal à me concentrer et je me suis mise à travailler plus d'heures pour venir à bout de mes tâches. Je me sentais de plus en plus épuisée et je m'inquiétais pour ma santé. Il est arrivé à quelques reprises alors que ma patronne me demandait quelque chose d'avoir tout à coup un blanc. Comme vous pouvez le deviner, je me suis inquiétée encore plus à l'idée que ma patronne me trouve complètement nulle et me mette à la porte.

Mes inquiétudes persistantes ont alors commencé à causer des tensions dans ma relation de couple. Benoît est contremaître sur des chantiers de construction et il travaille souvent loin de la maison pendant la semaine. J'étais



inquiète jusqu'à ce que je sache qu'il était bien arrivé au travail, puis à l'idée que se produise un accident sur le chantier. Je lui envoyais des tas de messages durant la journée pour m'assurer qu'il allait bien. Cela lui tombait sur les nerfs et nous avions de grosses disputes quand il rentrait à la maison. Il me traitait alors « d'irrationnelle ». Tout cela ne faisait qu'augmenter ma peur qu'il ne me laisse. En fait, je ne m'inquiétais pas seulement pour de grandes choses mais aussi pour de petites choses.

Au fil du temps, je me suis rendue compte que les inquiétudes occupaient la majeure partie de ma journée et que cela avait un impact réel sur tous les aspects de ma vie. Un jour, après une nuit entière passée à m'inquiéter, j'ai décidé que j'avais besoin de surmonter mes inquiétudes mais je ne savais pas par où commencer! Je suis allée parler à mon médecin de ce que je ressentais et elle m'a recommandé de consulter un intervenant en santé mentale de la clinique. Au début, je n'étais vraiment pas sûre car je ne voyais pas comment parler à quelqu'un pouvait m'aider avec mes inquiétudes. Je suis quand même allée au rendez-vous fixé avec Michel un mois plus tard.

Michel m'a posé beaucoup de questions sur ce qui me trottais dans la tête, ce que je ressentais dans mon corps, les choses que je faisais et mes émotions. Au début, toutes ces questions m'ont semblé un peu curieuses et je ne voyais pas en quoi elles me concernaient vraiment. Cependant, lorsque Michel a expliqué mes difficultés à l'aide d'une **fiche sur le cercle vicieux**, j'ai commencé à comprendre. Pour la première fois, je pouvais voir que ce que je faisais, ce que je pensais et ce que je ressentais physiquement et émotionnellement avaient des répercussions les uns sur les autres qui finissaient par empirer les choses. Nous avons discuté de la façon dont l'anxiété et l'inquiétude peuvent parfois être utiles mais que le fait de s'inquiéter constamment sur plein de choses, dont certaines n'ont tout simplement pas de solutions, peut avoir un impact négatif dans plusieurs domaines de notre vie.

Nous avons également parlé du fait que lorsqu'on croit que c'est toujours utile de s'inquiéter, on s'inquiète sans arrêt dans le but de se préparer au pire. On peut alors avoir l'impression de perdre le contrôle sur nos inquiétudes, ce qui affecte notre sommeil et peut même nous mener à essayer d'éviter les choses qui nous inquiètent, plutôt que d'essayer de les résoudre! De plus, l'anxiété causée par des inquiétudes constantes peut nous affecter physiquement en nous rendant fébriles et en nous donnant l'impression d'avoir un « noeud à l'estomac ». Trop d'anxiété peut aussi causer des maux d'estomac, et même nous pousser à aller aux toilettes beaucoup plus souvent.

J'ai commencé à voir comment mes inquiétudes affectaient de toute évidence plusieurs aspects de ma vie et j'ai voulu savoir ce que je pouvais faire. Michel m'a expliqué qu'il utilisait une approche, tirée de la thérapie cognitive-comportementale ou TCC, qui combine soutien psychologique et autosoins au moyen du guide Gérer vos inquiétudes.

L'approche s'articulait autour de deux techniques principales appelées **période consacrée à l'inquiétude** et **Résolution de problèmes**. La technique de **Résolution de problèmes** m'a semblé être un bon moyen pour venir à bout des nombreux problèmes qui me préoccupaient. L'idée d'établir une **période consacrée à m'inquiéter** m'a paru un peu bizarre au début. Puis, j'ai compris que le fait de fixer un moment précis pour m'inquiéter pourrait m'aider à ne pas m'en faire sans arrêt à longueur de journée. Michel m'a expliqué que je ferais les exercices contenus dans le guide à mon propre rythme mais qu'il m'apporterait son soutien chaque semaine pour s'assurer que je reste sur la bonne voie et pour surmonter des difficultés au besoin.

**Chaque rencontre durera environ une demi-heure et, compte tenu de mon emploi du temps chargé, cela m'a paru tout à fait faisable.**

Dans les semaines qui ont suivi, Michel m'a aidé à compléter les exercices contenus dans le guide. Lorsque je me suis mise à noter toutes mes inquiétudes,

j'ai réalisé qu'il y en avait vraiment beaucoup et j'ai eu peur de ne pas en venir à bout. Michel m'a suggéré de commencer par une première étape consistant à penser à mes inquiétudes en termes de : pas importantes, importantes et pouvant être résolues (inquiétudes pratiques) et celles qui étaient importantes mais ne pouvant être résolues (inquiétudes hypothétiques). J'ai tout de suite remarqué que beaucoup de mes inquiétudes étaient hypothétiques et que j'avais beaucoup d'inquiétudes concernant le travail du type : « Qu'est-ce qui arriverait si je ne respectais pas l'échéance? Et si je tombais malade et je ne pouvais respecter l'échéance? » et « Et si j'étais congédiée? » Michel m'a expliqué que les inquiétudes de type « Et si » étaient très courantes chez les personnes souffrant d'un trouble d'anxiété généralisée et que la technique de la période consacrée à l'inquiétude pourrait m'aider.

Tout d'abord, j'ai dû prévoir une période de 20 minutes à consacrer à l'inquiétude chaque jour. Chaque fois que j'avais une inquiétude dans la journée, je devais la noter et essayer de me recentrer sur le présent. Lorsque j'arrivais à la période prévue, je pouvais utiliser ce temps pour me préoccuper des inquiétudes que j'avais notées et ensuite je devais évaluer ce que j'avais appris. J'ai essayé cette technique pendant une semaine mais j'ai remarqué que j'avais beaucoup de mal à me recentrer sur le présent après avoir noté mes inquiétudes. Lors de la rencontre suivante avec Michel, je lui en ai parlé. Il m'a expliqué que c'était assez courant et qu'une façon de me

recentrer sur le présent était de me concentrer sur la tâche que j'étais en train d'accomplir en utilisant mes sens. Par exemple, si je faisais la vaisselle, je devais me concentrer sur des choses comme la température de l'eau, la forme de chaque plat que je lavais et l'odeur du savon à vaisselle. Il a ajouté qu'il fallait de la pratique pour y arriver mais qu'avec le temps, beaucoup de gens trouvaient cette technique vraiment utile. C'est devenu effectivement de plus en plus facile au fur et à mesure que je la pratiquais. Je me suis aperçue que même si j'avais l'impression d'avoir des centaines d'inquiétudes par jour, j'en avais beaucoup qui étaient les mêmes. J'ai remarqué aussi que bon nombre de mes inquiétudes étaient en fait des inquiétudes pratiques avec une solution. Michel m'a aidé à utiliser la **Résolution de problèmes** pour y faire face. Je me suis également rendue compte qu'à la période prévue pour m'inquiéter, la plupart des inquiétudes que j'avais notées ne me dérangeaient plus! Avec le temps, les choses ont vraiment commencé à s'améliorer pour moi.

### J'ai réussi à prendre le contrôle de mes inquiétudes, plutôt que de les laisser me contrôler!

J'ai observé que je devenais plus productive au travail et que je me chicanais beaucoup moins avec Benoît. Bien sûr, je m'inquiète encore de temps à autre mais c'est beaucoup moins perturbant. J'ai appris de nouvelles façons de gérer mes inquiétudes et je suis plus capable de résoudre les problèmes d'ordre pratique.

# Qu'est-ce que le trouble d'anxiété généralisée?

## Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) est fréquent.

Au cours de leur vie, environ 1 personne sur 20 souffrira de ce trouble au point où leur vie en est affectée significativement. Les personnes atteintes de TAG éprouvent des inquiétudes et des angoisses incontrôlables sur un grand nombre de choses et présentent des symptômes physiques pénibles, comme des troubles du sommeil, des problèmes de concentration ou un sentiment d'agitation.

Bien qu'il existe de nombreuses théories sur les causes du TAG, les experts ne sont toujours pas certains d'avoir mis le doigt sur une cause spécifique. Voici toutefois quelques causes possibles :

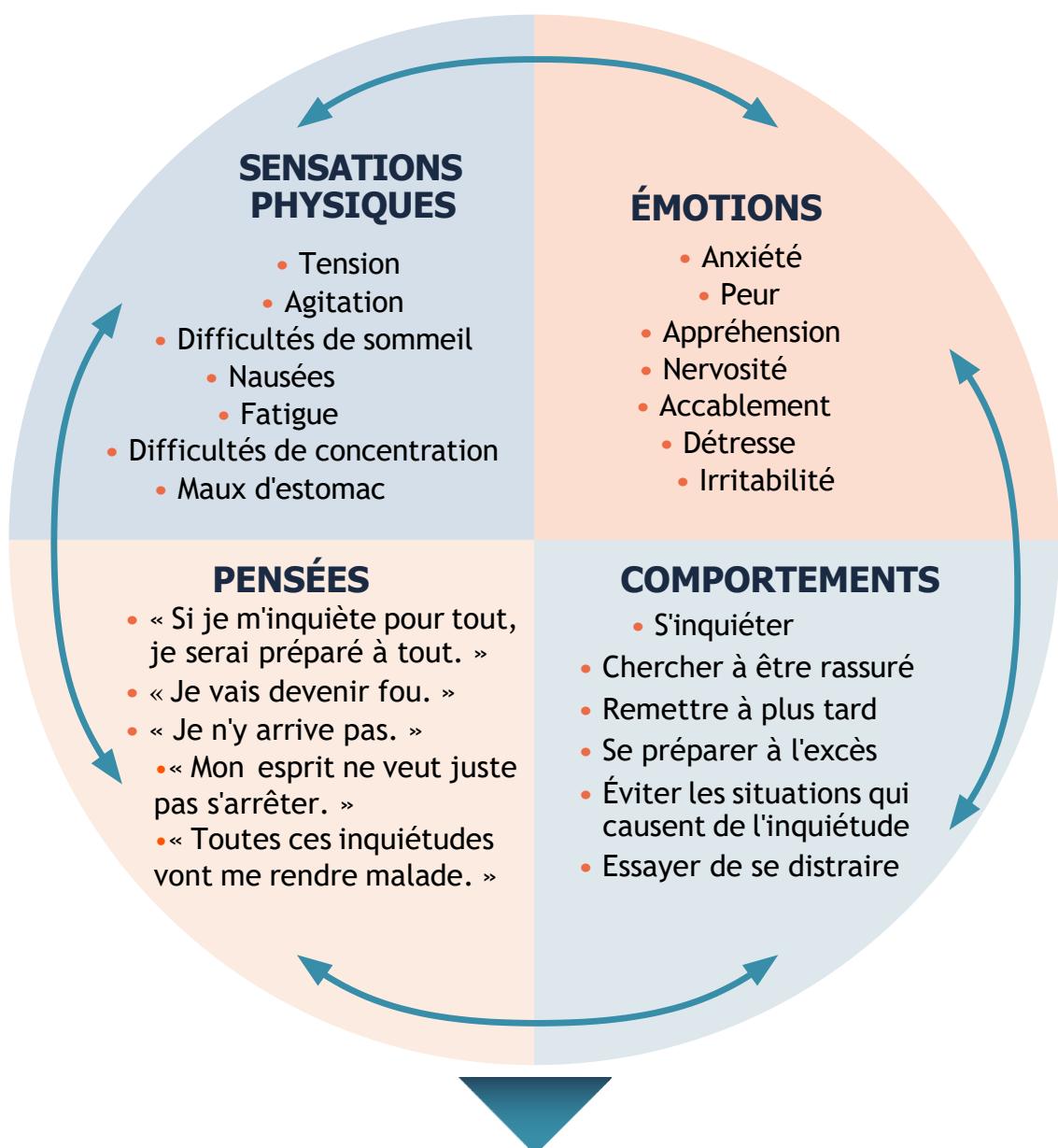
- Des événements difficiles et stressants pourraient le déclencher.
- Des antécédents familiaux de problèmes de santé mentale.
- Un déséquilibre des neurotransmetteurs (substances chimiques du cerveau) tels que la sérotonine, la norépinéphrine et l'acide gamma-aminobutyrique.

**Il est probable que le TAG résulte d'une combinaison de ces causes possibles.**

# À quoi ressemble un trouble d'anxiété généralisée?

Même si chacun peut vivre un TAG de façon différente, il y a un certain nombre de signes et de symptômes communs.

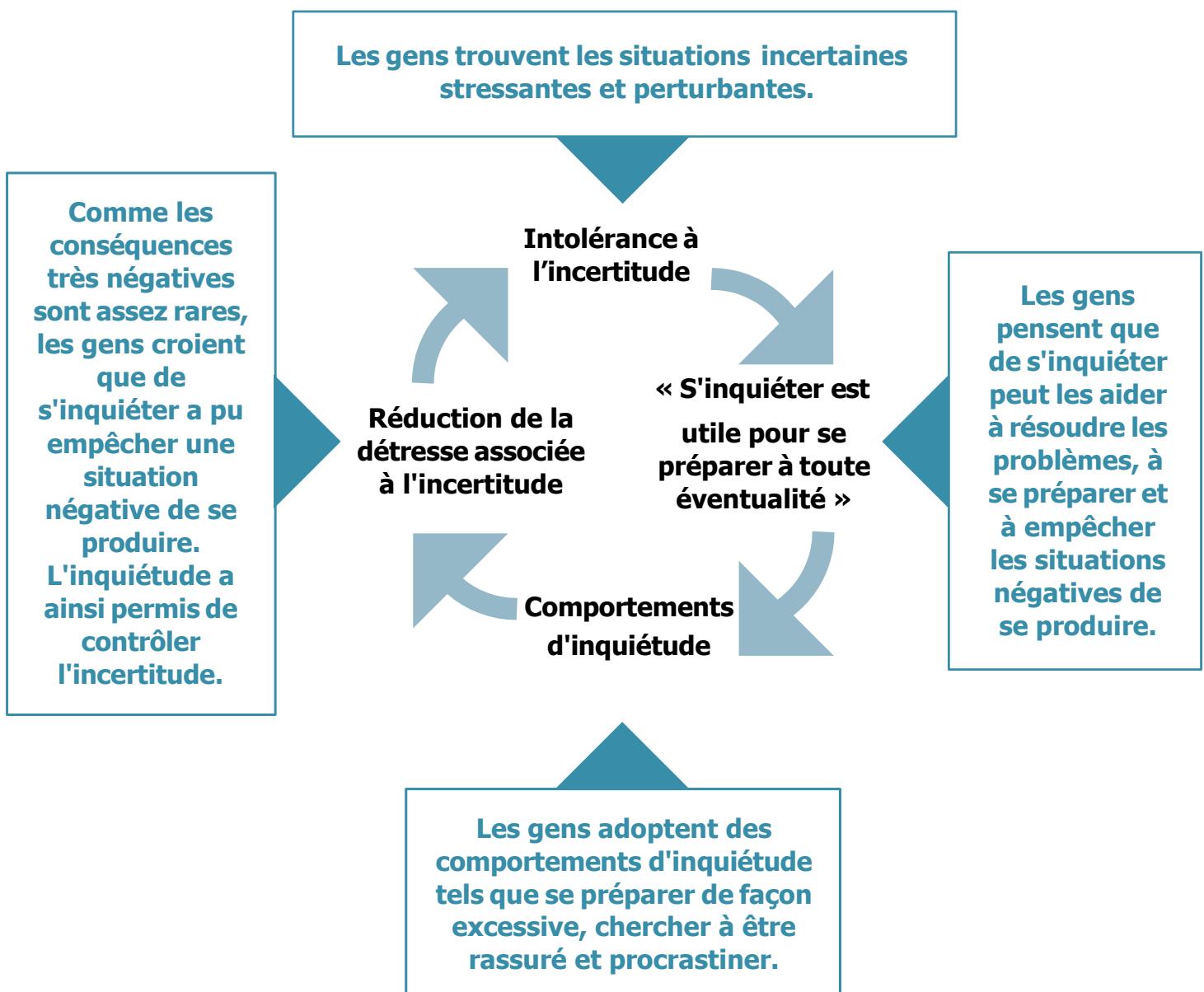
Ceux-ci sont répartis en quatre domaines principaux et peuvent inclure :



Tel un cercle vicieux, chacun de ces domaines a un effet d'entraînement sur les autres et peut avoir un impact sur les aspects importants de la vie comme le travail, les relations et les loisirs.

# Qu'est-ce qui contribue à maintenir un trouble d'anxiété généralisée?

Un certain nombre de traits caractéristiques du TAG sont susceptibles d'entretenir le cercle vicieux de l'inquiétude :



---

**L'intolérance à l'incertitude** est caractéristique des personnes qui surestiment la possibilité que les événements futurs soient négatifs et qui croient qu'elles ne seront pas capables d'affronter le pire s'il devait se produire.

Dans ces situations, certaines personnes peuvent croire que le fait de s'inquiéter de problèmes potentiels les aide à trouver des solutions si ces problèmes devaient survenir. Elles adoptent alors des **comportements d'inquiétude**, comme se préparer de façon excessive, élaborer plusieurs plans ou chercher à être rassurées par les autres. Une fois qu'elles pensent avoir fait tout ce qu'elles pouvaient pour affronter le pire s'il se produisait, elles éprouvent un soulagement en croyant qu'elles ont augmenté leur certitude quant aux événements futurs.

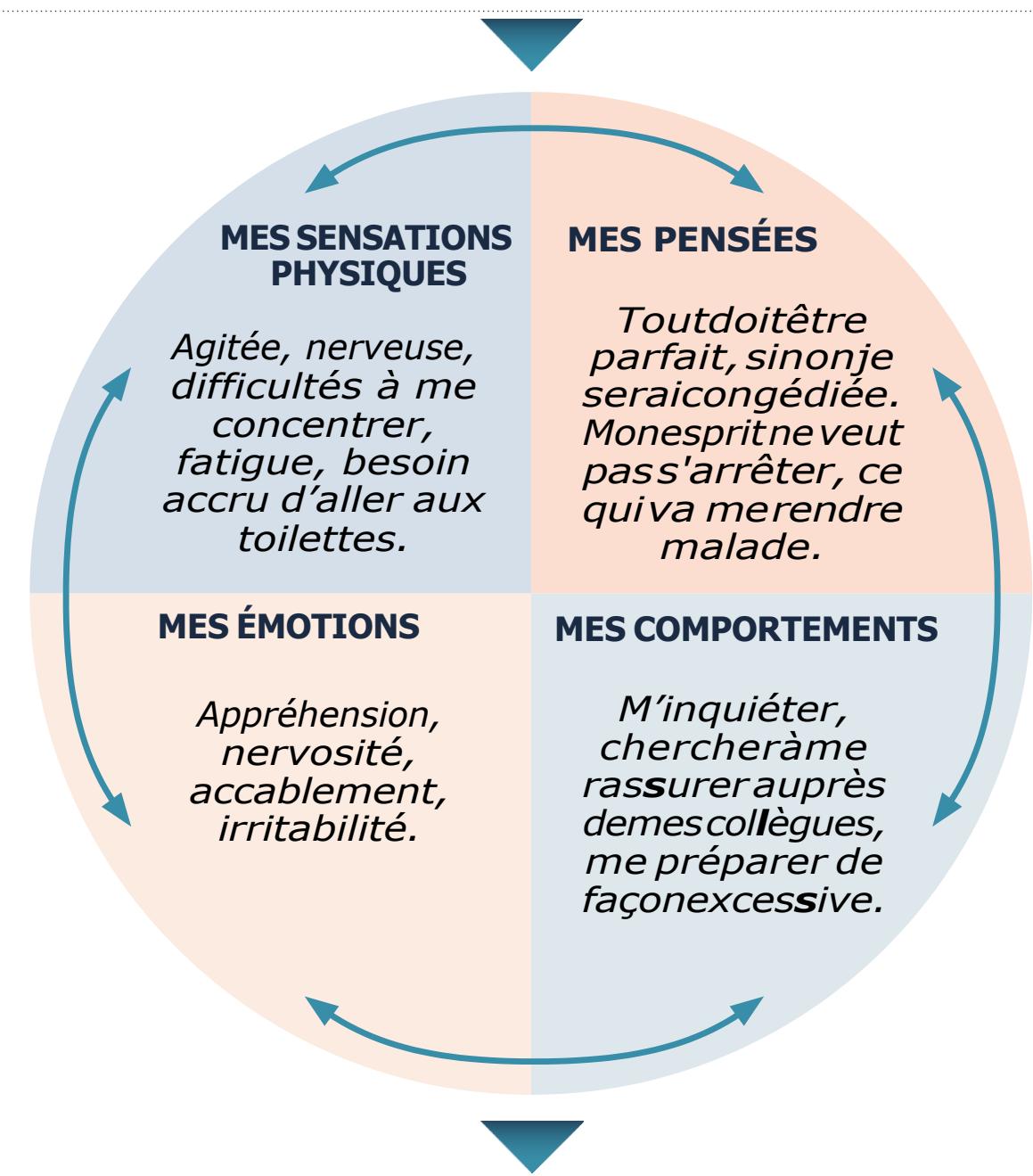
Le fait de vivre un tel soulagement a pour effet de renforcer l'utilisation de **comportements d'inquiétude**. Ces personnes n'ont jamais l'occasion de voir ce qui pourrait se passer si elles ne s'inquiétaient pas au départ. Briser ce cercle et apprendre à **vivre avec l'incertitude** est une partie importante de la lutte contre l'inquiétude.

Essayons maintenant de comprendre à quoi ressemble votre cercle vicieux de l'inquiétude. Tout d'abord, jetez un coup d'œil à la fiche **Mon cercle vicieux** remplie par Amanda.

## Fiche d'Amanda : Mon cercle vicieux

### MA SITUATION

*Une échéance  
importante au travail*



### IMPACT

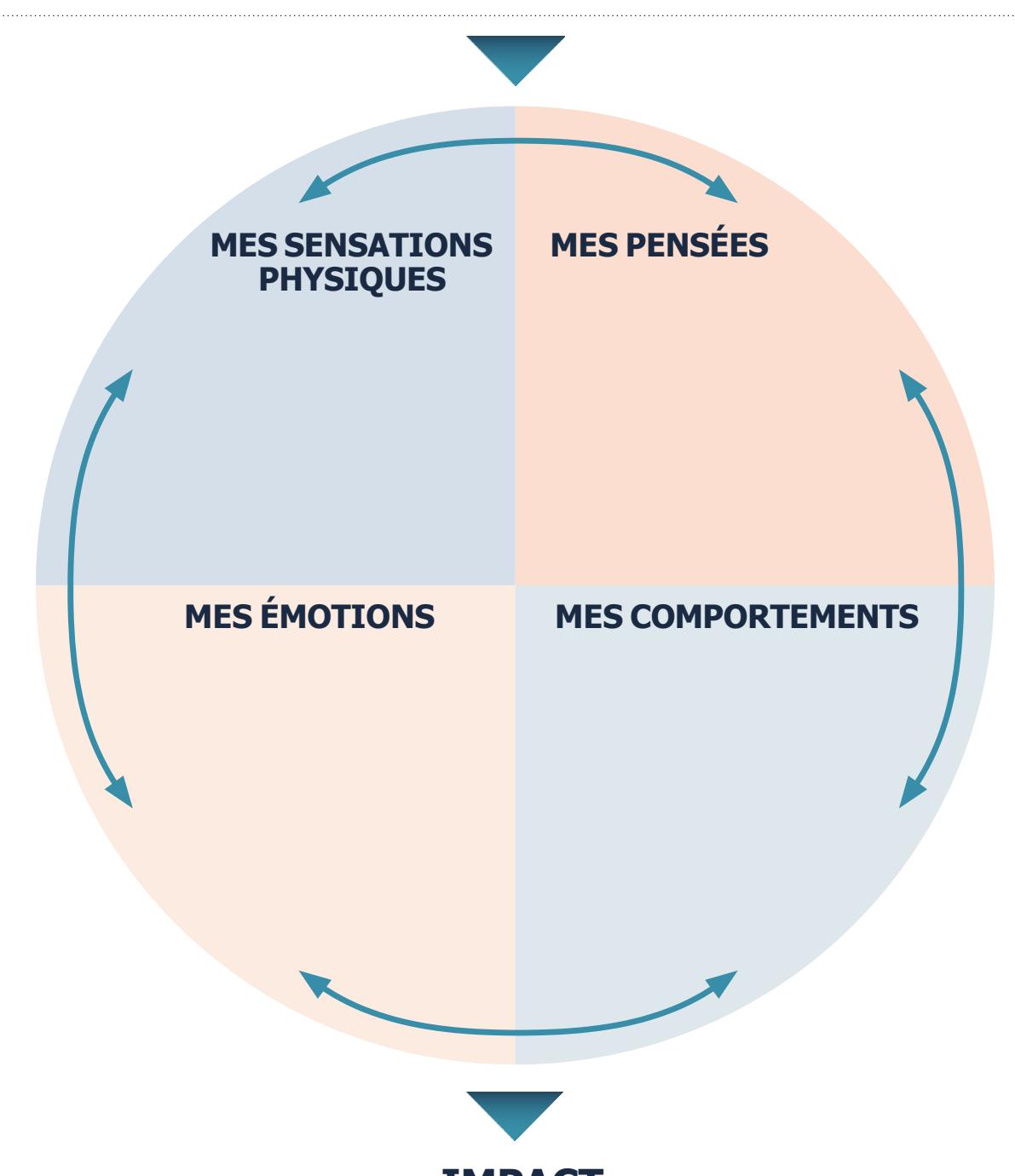
*Je me sens isolée de mon conjoint, de mes amis, de mes collègues de travail*



## Fiche : Mon cercle vicieux

Notez sur la fiche ci-dessous les sensations physiques, les pensées, les comportements et les émotions que vous ressentez, en réfléchissant à leur impact sur votre vie.

### MA SITUATION



## Se fixer des objectifs

Maintenant que vous avez complété la fiche **Mon cercle vicieux**, la prochaine étape consiste à penser aux objectifs que vous aimeriez avoir atteints lorsque vous aurez terminé ce guide.

Lorsque vous vous fixez des objectifs, il est important de tenir compte des points suivants :

# Astuces



## Soyez précis

Il est important que les objectifs que vous aimeriez atteindre quand vous aurez complété ce guide soient définis de façon précise.

Les gens pensent souvent à se fixer des objectifs généraux tels que « me sentir moins anxieux ». Il peut toutefois être difficile de savoir si ou quand un tel objectif a été atteint. Pensez plutôt à comment vous pourriez savoir que vous êtes moins anxieux. Essayez de penser aux choses que vous feriez alors, puis fixez des objectifs plus précis autour de ces choses. Exemple : « Je vais m'assurer de passer du temps de qualité avec ma famille pendant la fin de semaine en regardant mes courriels du travail seulement après que les enfants soient couchés. »

## Soyez réaliste

Pour débuter, il est important de vous fixer des objectifs que réalistement vous pensez pouvoir atteindre au cours des prochaines semaines. Donc, pensez à vous fixer d'abord des **objectifs à court terme**, c'est-à-dire des objectifs qui sont juste hors de portée mais pas hors de vue. Commencez à travailler pour les atteindre avant de passer à des objectifs à **moyen ou long terme**. Cela vaut quand même la peine de penser à des objectifs à moyen et long terme à ce stade-ci car ils peuvent vous sembler plus réalisables lorsque, grâce à votre travail avec ce guide, vous sentirez que votre inquiétude et votre anxiété commencent à s'estomper.

## Soyez positif

Il peut être tentant de formuler des objectifs en termes de faire moins ou de cesser de faire quelque chose, comme « Je demanderai moins souvent à mes collègues ce qu'ils pensent de mes performances au travail ». Dans la mesure du possible, il est souvent plus utile d'exprimer des objectifs de manière plus positive ou comme un effort vers quelque chose. Dans l'exemple précédent, si vous pensez à ce que vous pourriez faire à la place, vous pourriez formuler votre objectif ainsi : « Je ne demanderai des commentaires sur mes performances au travail qu'à mon supérieur immédiat lors de mon évaluation mensuelle ».

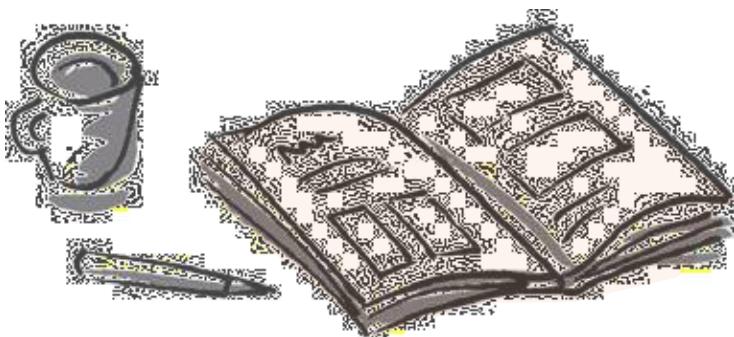
Voici un autre exemple : « Je vais cesser de remettre à plus tard des tâches au travail ». Pensez aux avantages de réaliser cet objectif et vous pourriez plutôt dire : « Je m'efforcerai d'accomplir davantage de tâches que l'on me confie au travail et je verrai jusqu'où je peux aller avant de demander de l'aide si nécessaire ».

Voici un exemple des objectifs d'Amanda :

## Fiche d'Amanda : Mes objectifs

OBJECTIF 2	Date :	Lundi, 23 novembre					
	<i>Je vais m'assurer de passer du temps de qualité avec Benoît pendant la fin de semaine en ne regardant qu'une seule fois mes courriels du travail chaque matin.</i>						
Je peux faire cela maintenant (encernez un chiffre) :							
	0 Pas du tout	1	2 Parfois	3	4 Souvent	5	6 À tout moment
OBJECTIF 2	Date :	Lundi, 23 novembre					
	<i>Je m'efforcerai de faire plus des choses qu'on me donne à faire au travail et je verrai jusqu'où je peux aller avant de demander de l'aide si j'en ai besoin.</i>						
Je peux faire cela maintenant (encernez un chiffre) :							
	0 Pas du tout	1	2 Parfois	3	4 Souvent	5	6 À tout moment

Maintenant que vous avez vu les objectifs **à court terme** qu'Amanda s'est fixés, il est temps de fixer vos propres objectifs **à court terme** en utilisant la fiche **Mes objectifs** à la page suivante.





# Fiche : Mes objectifs

	Date :							
<b>Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :</b>								
0 Pas du tout	1	2 Parfois	3	4 Souvent	5	6 À tout moment		
Date :								
<b>Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :</b>								
0 Pas du tout	1	2 Parfois	3	4 Souvent	5	6 À tout moment		
Date :								
<b>Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :</b>								
0 Pas du tout	1	2 Parfois	3	4 Souvent	5	6 À tout moment		
Date :								
<b>Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :</b>								
0 Pas du tout	1	2 Parfois	3	4 Souvent	5	6 À tout moment		
Date :								
<b>Je peux faire cela maintenant (encerclez un chiffre) :</b>								
0 Pas du tout	1	2 Parfois	3	4 Souvent	5	6 À tout moment		

# Bravo pour vous être rendus jusqu'ici

Il est maintenant temps pour vous de commencer à travailler sur la **résolution de problèmes** et la **période consacrée à l'inquiétude**.

Cela peut sembler un peu intimidant! Mais n'oubliez pas que vous êtes en contrôle du rythme avec lequel vous faites les exercices et que vous avez du soutien au besoin.

Parfois, les progrès seront lents et il y aura des reculs. C'est tout à fait normal et il faut s'y attendre. Si vous rencontrez des difficultés, parlez-en à votre intervenant ou à toute autre personne qui peut vous aider.

## Stade 1 :

---

### Les domaines de ma vie qui sont vraiment importants pour moi

**Tout d'abord, essayez de penser à cinq domaines qui sont vraiment importants pour vous en ce moment.** Ce choix est susceptible d'être différent pour chacun mais se retrouve souvent dans des domaines tels que la famille, les relations, les rôles et les responsabilités, les activités sociales et de loisirs, la santé, les finances ou les croyances religieuses. Réfléchir aux domaines de la vie qui sont importants pour vous peut vous aider à mettre en ordre de priorité les problèmes que vous avez à résoudre.

Votre intervenant peut vous aider à déterminer les domaines centraux de votre vie que vous appréciez vraiment ou que vous trouvez importants. Utilisez la fiche **Les domaines de ma vie qui sont vraiment importants pour moi**, à la page suivante, pour les noter. Vous pouvez voir l'exemple d'Amanda ci-dessous :

### Fiche d'Amanda : Les domaines de ma vie qui sont vraiment importants pour moi

**Notez les cinq choses les plus importantes de votre vie en ce moment :**

**1 Ma relation avec mon conjoint Benoît**

**2 Ma relation avec ma mère**

**3 Mon travail**

**4 Activité physique**

**5 Ma relation avec mes amis**



## Fiche : Les domaines de ma vie qui sont vraiment importants pour moi

Notez les cinq choses les plus importantes dans votre vie en ce moment :

1

2

3

4

5

## Stade 2 :

### Quelles sont mes inquiétudes?

Le stade suivant consiste à essayer de saisir vos inquiétudes et de les noter sur votre fiche **Mes inquiétudes** à la page 22. Il est important d'essayer d'écrire toutes les inquiétudes que vous avez, même si elles vous semblent insignifiantes, et d'être aussi **précis** que possible en considérant chacun des points suivants :

- ▶ Quelle est la **situation** qui vous inquiète? Exemple : « Un projet au travail »; « Mon conjoint qui doit parcourir de longs trajets pour son travail ».
- ▶ Quelles sont vos **pensées**? Exemple : « Que se passera-t-il si mon travail n'est pas assez bon? Et si je ne respecte pas une échéance? Et si mon conjoint avait un accident en se rendant au travail? »
- ▶ Qu'avez **peur** qu'il arrive? Quelles seraient les **conséquences**? Exemple : « Je vais me faire congédier. » ou « Mon conjoint pourrait mourir. »
- ▶ Quelles **émotions** ressentez-vous? Exemple : anxieux, effrayé, accablé, ou triste.

**Avant de commencer à remplir votre propre fiche Mes inquiétudes, jetons un coup d'œil sur la fiche d'Amanda sur ses inquiétudes à la page suivante :**

# Fiche d'Amanda : Mes inquiétudes

Date et Heure	La situation	Qu'êtes-vous en train de penser?	Qu'avez-vous peur qu'il arrive?	Quelles émotions ressentez-vous?
Lundi 7h	Benoît se rend au travail	Et s'il avait un accident?	Il va avoir un accident et mourir.	Anxieuse, apeurée, terrifiée, triste
Lundi 9h	Travail de Benoît	Et s'il avait un accident sur le chantier? Et s'il tombait d'une échelle? Est-ce que quelqu'un penserait à m'appeler s'il avait un accident?	Il va avoir un accident et se blesser gravement.	Anxieuse, craintive, triste
Lundi 10h	Projet au travail	Et si je n'arrivais pas à respecter l'échéance? Et si ma patronne me congédiait?	Je vais gâcher le projet et perdre mon travail.	Apeurée, accablée, terrifiée
Lundi 11h	Réunion au travail	Et si j'arrivais en retard? Et si j'oubliais mes notes?	Ma patronne va penser que je suis nulle. Je ne vais jamais avoir de promotion.	Anxieuse, terrifiée
Lundi 13h	Pas de réponse de Benoît à mes textos	Et s'il avait eu un accident?	Il a eu un accident et il est blessé.	Anxieuse, triste
Lundi 14h	Projet au travail	Et si je perdais un autre contrat? Et si mon travail n'était pas assez bien fait? Je n'arriverai jamais à tout faire à temps. Ma patronne pense que je suis nulle.	Je vais perdre mon emploi.	Anxieuse, terrifiée
Lundi 17h	Conversation 1 avec ma mère	Je suis sûre que le poêle au gaz de ma mère n'est pas sécuritaire. Et s'il y avait une fuite de gaz? Et s'il y avait une explosion?	Ma mère risque d'être blessée gravement.	Anxieuse, apeurée
Lundi 19h	Ménage de la salle de bain	Le robinet du lavabo dégoutte. Et s'il y avait une inondation dans la salle de bains? Et si je n'arrivais pas à payer pour les dommages?	La salle de bain sera inondée et cela va causer de sérieux dommages.	Anxieuse, accablée
Lundi 23h	Au lit	Je ne serai jamais capable de dormir. Je ne peux juste pas arrêter de m'inquiéter. Cela risque de me rendre malade. Je ne serai pas capable d'aller travailler et je ne finiraipas mon travail à temps.	Je vais être malade, manquer l'échéance au travail et perdre mon emploi.	Anxieuse, accablée

## Fiche : Mes inquiétudes



## À l'aide! Je m'inquiète beaucoup le soir

Il est assez fréquent de s'inquiéter le soir. Il se peut que vos inquiétudes vous empêchent de dormir ou de rester endormi. Si c'est le cas, vous pouvez essayer de suivre ces suggestions :

- ▶ Gardez une copie de la fiche **Mes inquiétudes** près de votre lit et notez les inquiétudes que vous avez lorsqu'elles surviennent.
- ▶ Pour le moment, essayez de « laisser aller vos inquiétudes ». Rappelez-vous que vous reviendrez sur ces inquiétudes lorsque vous travaillez avec votre guide Gérer vos inquiétudes. Vous n'ignorez donc pas vos inquiétudes, vous les reportez simplement au lendemain.
- ▶ Suggestions pour vous aider à vous rendormir au besoin :
  - Essayez de concentrer votre attention sur le moment présent, comme sur la sensation de votre oreiller ou de la couette sur vos orteils. Ou encore, concentrez-vous sur votre respiration.
  - Si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 15 à 20 minutes, sortez du lit et allez dans une autre pièce. Faites une activité relaxante jusqu'à ce que l'envie de dormir revienne (Répétez au besoin).

## Stade 3 :

### Les types d'inquiétudes que je ressens

Essayez maintenant de réfléchir aux types d'inquiétudes que vous ressentez actuellement et classez-les dans l'une des trois catégories suivantes :

#### Pas importantes

**Il s'agit d'inquiétudes qui n'ont pas grand-chose à voir avec les domaines de votre vie que vous avez identifiés comme étant importants.**

Exemples : « J'ai été en retard pour aller prendre un café avec mon ami » ou « J'ai oublié d'acheter du lait ». Certaines inquiétudes peuvent ne pas être liées à des domaines importants de votre vie mais sont tout de même importantes et doivent être réglées, sous peine de conséquences graves. Par exemple, ne pas renouveler son assurance automobile et être impliqué dans un accident! Par conséquent, même si elles ne sont pas importantes pour vous personnellement, vous devez considérer ces inquiétudes comme importantes pour éviter toute conséquence grave.

#### Importantes et pouvant être résolues (inquiétudes pratiques)

**Ce sont des inquiétudes qui ont de l'importance dans votre vie et que vous devriez travailler activement à résoudre.**

Ces inquiétudes sont souvent liées à des difficultés pratiques qui vous affectent

actuellement et pour lesquelles il existe une solution pratique. Exemples : « J'ai du mal à suivre au travail mais je ne sais pas comment aborder le sujet avec ma patronne » ou « Je n'ai pas payé ma facture d'électricité et on va bientôt me couper le courant. » Plus loin dans le guide, nous aborderons les moyens de résoudre ce type d'inquiétudes.

#### Importantes mais ne pouvant être résolues (inquiétudes hypothétiques)

**Ce sont des inquiétudes qu'il n'y a aucun moyen de résoudre mais qui sont quand même importantes pour vous.**

Elles sont parfois liées à des événements de la vie ou à des choses qui se sont produites dans le passé comme « j'ai eu une crise cardiaque » ou concernent des choses qui pourraient se produire dans le futur, alors que rien n'indique que ce sera le cas. Souvent, les inquiétudes concernant ce qui pourrait arriver commencent par « Et si... ». Exemples : « Et s'il y a un accident sur l'autoroute et que je suis en retard au travail? » ou « Et si mon conjoint me quitte? ». Ce type d'inquiétudes sur ce qui **pourrait** arriver dans le futur sont appelées inquiétudes hypothétiques. Même si vous y pensez sans cesse, il n'y a aucun moyen de les résoudre.

## Maintenant, examinons les problèmes que vous avez identifiés sur votre fiche : Mes inquiétudes.

Reportez-les ensuite sur la fiche **Mes types d'inquiétudes** à la page 26 en écrivant chaque inquiétude dans la colonne la plus appropriée. Vous pouvez voir l'exemple d'Amanda ci-dessous.

### Fiche d'Amanda : Mes types d'inquiétude

Pas importantes	Importantes et pouvant être résolues	Importantes, mais ne pouvant être résolues
<i>Etsij'oubliais d'acheter du lait en revenant à la maison?</i>	<p><i>Je suis sûre que le poêle au gaz de ma mère n'est pas sécuritaire. Et s'il y avait une fuite de gaz?</i></p> <p><i>Le robinet du lavabo de la salle de bain dégoutte. Et si la salle de bain était inondée?</i></p> <p><i>Étant donné le problème avec l'imprimante, je ne réussirai jamais à terminer mon document à temps.</i></p>	<p><i>Et si Benoît avait un accident?</i></p> <p><i>Et si Benoît tombait d'une échelle?</i></p> <p><i>Et si ma patronne me congédiait?</i></p> <p><i>Et si je perdais un autre contrat?</i></p>



## Fiche : Mes types d'inquiétudes

Pas importantes	Importantes et pouvant être résolues	Importantes, mais ne pouvant être résolues

# À l'aide! Est-ce que mon inquiétude hypothétique a une solution pratique?

**Il arrive parfois que nous ayons des inquiétudes hypothétiques concernant des choses qui pourraient se produire dans le futur, du type « Et si », qui peuvent avoir une solution pratique, c'est-à-dire que quelque chose peut être fait pour résoudre votre inquiétude.**

Si vous avez ce type d'inquiétude, vous pouvez essayer de vous poser des questions telles que : « Est-ce une inquiétude pour laquelle je peux faire quelque chose en ce moment? » et « Y a-t-il un plan précis que je peux mettre en place pour surmonter cette inquiétude? »

Les gens peuvent aussi trouver utile d'examiner la situation qui les préoccupe pour décider si celle-ci a une solution pratique. Par exemple, vous pouvez vous inquiéter de choses comme « Je n'ai pas payé ma facture d'électricité. » qui mène à « Et si l'électricité était coupée? » puis « Que se passera-t-il si je ne peux pas cuisiner pour mes enfants? »

Bien que ce soient des inquiétudes de type « Et si? », vous pourriez remédier à cette situation car c'est un problème pratique pouvant être résolu. Autre exemple du même type : « Et si je ne respectais pas la date limite pour remettre mon projet? » Ici, la situation qui vous préoccupe est une échéance au travail. Vous pourriez mettre en place un plan pour atteindre votre but.



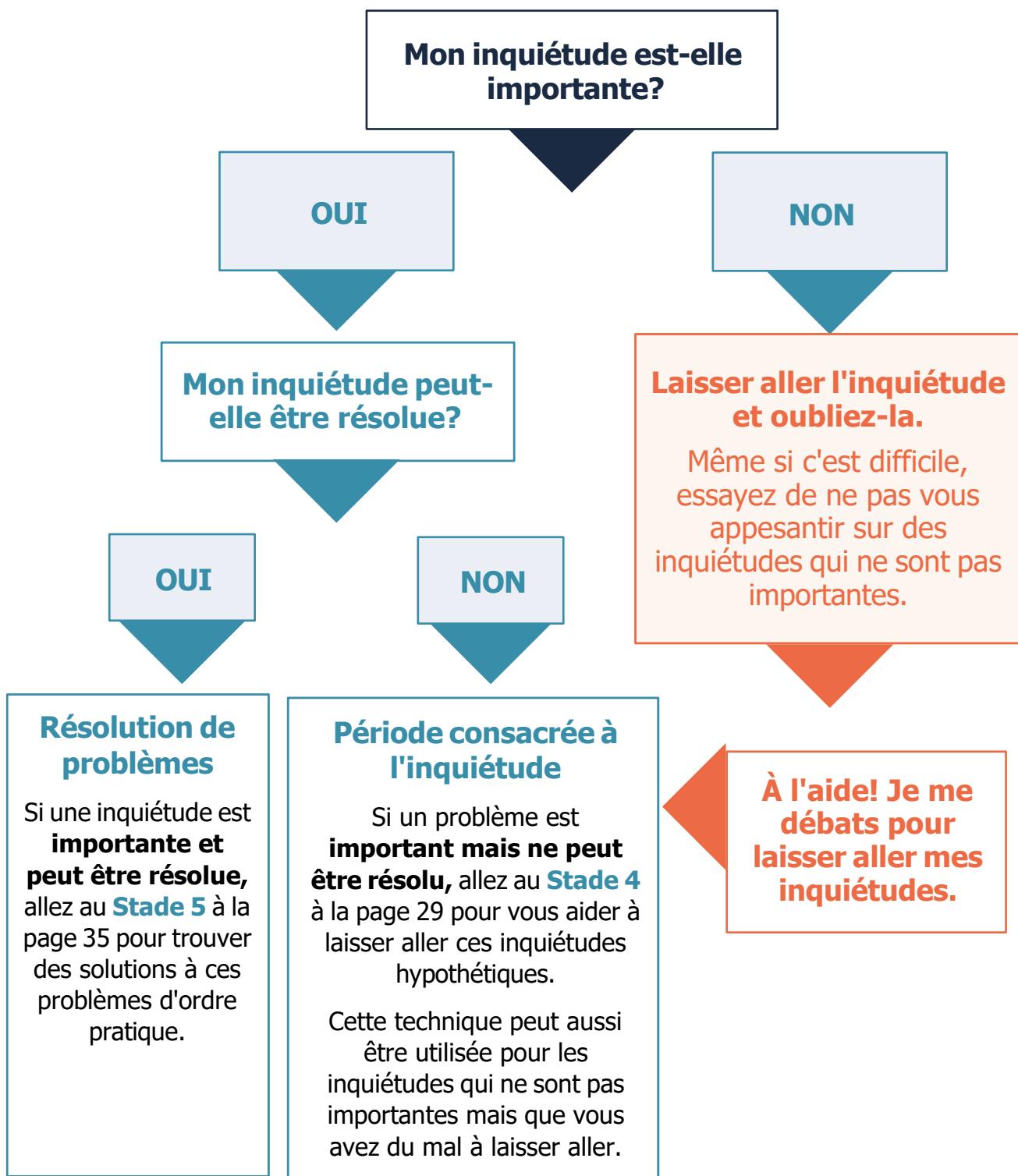
## IMPORTANT

**Parfois, lorsque des personnes essaient de trouver une solution pratique à leurs inquiétudes, elles peuvent se retrouver à utiliser des comportements d'inquiétude comme chercher à se faire rassurer ou se préparer et planifier de manière excessive.**

Si c'est le cas, demandez-vous : « Est-ce que je mets cette solution en place pour me préparer à l'inconnu? » Si oui, cela peut être un signe d'alerte que vous adoptez des comportements d'inquiétude qui ne sont pas forcément utiles. Si vous vous débattez avec cette situation, parlez-en à votre intervenant ou à un proche.

# Bien joué

Vous avez ciblé les différents types d'inquiétudes que vous éprouvez actuellement. Utilisez le diagramme suivant pour décider comment gérer au mieux vos inquiétudes.



## Stade 4 :

### Période consacrée à l'inquiétude

**Il peut être difficile de ne pas s'inquiéter même si nos inquiétudes sont hypothétiques et ne peuvent être résolues.**

Même s'il est important d'essayer de laisser aller ces inquiétudes hypothétiques, c'est plus facile à dire qu'à faire!

Certaines personnes trouvent aidant de planifier une période consacrée à se préoccuper de leurs inquiétudes hypothétiques. En choisissant un moment précis pour ce faire, cela

permet de ne pas laisser les inquiétudes envahir votre vie. Essayez de suivre les 4 étapes ci-dessous pour vous aider à gérer vos inquiétudes hypothétiques.

### ► IMPORTANT

**Planifier du temps pour vous inquiéter alors que vous vous sentez déjà submergé par de nombreuses inquiétudes ne semble pas avoir beaucoup de sens! C'est compréhensible. Cependant, le fait de prévoir un moment précis pour vous inquiéter peut vous aider à reprendre le contrôle de votre habitude de vous inquiéter.**

Cette technique s'est avérée très utile pour de nombreuses personnes et peut vous aider à reprendre le contrôle de vos inquiétudes. Ainsi, vous commencerez à réaliser que les inquiétudes n'ont pas à prendre le contrôle de votre vie.

## Étape 1 : Planifier une période consacrée à l'inquiétude

Pensez à une période que vous pouvez réserver tous les jours pour vous consacrer à vos inquiétudes hypothétiques. Assurez-vous de ne pas être dérangé ni d'avoir rien d'autre à faire à ce moment. Les gens trouvent souvent que 20 minutes suffisent mais vous jugerez vous-même du temps dont vous aurez besoin. Le fait de planifier un

moment précis que vous consacrerez à vos inquiétudes vous aidera à diminuer l'impact de celles-ci sur les autres activités de votre journée, ce qui vous permettra de reprendre le contrôle. Une fois que vous aurez décidé d'un moment approprié, inscrivez-le sur la fiche **Ma période consacrée à l'inquiétude** à la page 31.

### Conseils pour planifier votre période consacrée à l'inquiétude

- ▶ **Faites savoir aux autres qu'ils ne doivent pas vous déranger.**
- ▶ **Éteignez votre téléphone ou, si nécessaire, demandez à quelqu'un d'autre de répondre s'il sonne.**
- ▶ **Trouvez un endroit calme et dénué de distractions.**
- ▶ **Ne planifiez pas votre période d'inquiétude trop près de l'heure de votre coucher.**
- ▶ **Programmez d'avance votre période d'inquiétude pour la semaine.**



# Fiche : Ma période consacrée à l'inquiétude

## Période consacrée à l'inquiétude

Mon moment choisi est :

## Mes inquiétudes hypothétiques

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

## Étape 2 : Mettez vos inquiétudes par écrit

Le fait de planifier une période pour vous inquiéter n'empêchera pas nécessairement les inquiétudes de surgir dans votre tête au cours de la journée. Si c'est le cas, notez-les sur la fiche **Ma période consacrée à l'inquiétude** et mettez-les de côté jusqu'au moment prévu pour

vous inquiéter. Vous continuez à prendre vos inquiétudes au sérieux puisque vous y reviendrez pendant la période prévue à cet effet. Le fait de les noter et de les mettre de côté peut toutefois vous aider à réduire leur impact sur ce que vous faites entre-temps.



### IMPORTANT

**Les inquiétudes que vous notez pendant la journée ne sont pas forcément hypothétiques. Il peut s'agir d'inquiétudes qui ont une solution pratique et sont donc des problèmes pouvant être résolus.**

Lorsque vous arrivez à votre période consacrée à l'inquiétude, vous passerez en revue les inquiétudes que vous avez notées. S'il y a des problèmes qui ont une solution pratique, vous pouvez alors passer au **Stade 5 : Résolution de problèmes**, à la page 35. Cependant, n'oubliez pas que si le fait de ne pas agir immédiatement sur votre inquiétude peut avoir des conséquences négatives graves, il est important de ne pas attendre pour agir. Par exemple, si vous vous rendez compte que vous avez perdu votre carte de crédit, il est préférable de ne pas remettre l'annulation de votre carte à plus tard dans la journée!

## Étape 3 : Recentrez-vous sur le présent

Une fois que vous avez noté votre inquiétude, essayez de vous **recentrer** sur ce que vous faisiez à ce moment-là. Si parfois vous avez du mal à vous recentrer, il peut être utile de faire quelque chose de différent de ce que vous faisiez auparavant. N'oubliez pas que vous avez prévu une période d'inquiétude plus tard, alors essayez de laisser aller l'inquiétude pour l'instant. Vous ne l'ignorez pas, vous ne faites que retarder le moment où vous pourrez lui accorder toute votre attention!

### Conseils pour se recentrer

- ▶ Rappelez-vous que vous avez votre période consacrée à l'inquiétude prévue plus tard.
- ▶ Concentrez-vous sur le présent, par exemple sur la tâche ou l'activité que vous faisiez lorsque l'inquiétude vous est venue à l'esprit.
- ▶ Si vous trouvez difficile de porter votre attention sur le présent, concentrez-vous sur la tâche que vous faisiez en utilisant vos sens. Par exemple, que pouvez-vous voir, sentir, entendre, toucher ou goûter? Si vous cuisinez, concentrez-vous sur l'odeur de la nourriture ou le son de la cuisson des aliments.
- ▶ Si vous trouvez trop difficile de vous remettre à la tâche que vous étiez en train d'effectuer, il peut être aidant de changer pour une tâche différente.

## Étape 4 : Votre période consacrée à l'inquiétude

Pendant votre période consacrée à l'inquiétude, lisez les inquiétudes que vous avez notées au cours de la journée sur votre fiche. Ensuite, utilisez votre période d'inquiétude pour vous préoccuper à leur sujet. Parfois, lorsque vous revenez sur les inquiétudes que vous avez notées, vous constaterez que certaines d'entre elles ne vous préoccupent plus ou qu'elles se sont résolues d'elles-mêmes. Si c'est le cas, barrez-les d'un trait.

Si vous trouvez que certaines des inquiétudes que vous avez notées ont une solution pratique, alors ajoutez-les à votre fiche **Mes types d'inquiétudes**

dans la colonne **Importantes et pouvant être résolues**, à la page 26. Si vous décidez de travailler sur celles-ci, vous pouvez utiliser la technique de résolution de problèmes pour ce faire.

L'utilisation de la période consacrée à l'inquiétude demande du temps et de la pratique. Au fil du temps, vous pouvez trouver cette technique utile pour diminuer l'impact de vos inquiétudes au jour le jour. Plus vous l'utiliserez, plus vous serez en mesure de réduire le temps que vous y consacrez chaque jour. Vous pourriez même ne plus en avoir besoin éventuellement. C'est un objectif vers lequel il vaut la peine de travailler.

## Étape 5 : Évaluation de votre période consacrée à l'inquiétude

À fin de votre période d'inquiétude, utilisez la fiche **Évaluation de ma période consacrée à l'inquiétude** à la page 34 pour noter ce que vous avez appris durant cette période. Par exemple :

- Certaines de vos inquiétudes avaient-elles des solutions pratiques?
- Avez-vous remarqué que vous avez moins d'inquiétudes que vous ne le pensiez? Est-ce que beaucoup de vos inquiétudes concernaient la même chose?
- Est-ce que certaines de vos inquiétudes ne vous dérangent plus?

Il est important toutefois de ne pas évaluer votre période consacrée à l'inquiétude avant que le temps que vous aviez prévu ne soit terminé. Au début, cette période ne devrait être utilisée que pour vous inquiéter.



## Fiche : Évaluation de ma période consacrée à l'inquiétude

### Ce que j'ai appris durant ma période consacrée à l'inquiétude

Pensez à ce que vous avez appris durant cette période. Exemples de questions : Avez-vous remarqué des choses en particulier? Certaines de vos inquiétudes sont-elles d'ordre pratique? Avez-vous beaucoup d'inquiétudes à propos de la même chose? Certaines de vos inquiétudes ont-elles cessé de vous déranger?

---

# Stade 5 :

## Résolution de problèmes

**Beaucoup des problèmes que nous vivons ont une solution pratique.** On peut toutefois éprouver tellement d'inquiétudes différentes qu'elles nous semblent trop difficiles ou trop accablantes pour les résoudre. La technique en sept étapes qui suit vous apporte une manière structurée de trouver des solutions pratiques à ces problèmes.

### Étape 1 : Choisir une inquiétude

La première étape consiste à sélectionner une inquiétude que vous avez notée dans la colonne **Importantes et pouvant être résolues (inquiétudes pratiques)** sur la fiche **Mes types d'inquiétudes** à la page 26. N'oubliez pas que le choix de l'inquiétude sur laquelle vous allez travailler vous appartient. Votre intervenant ou un proche peut vous aider à faire ce choix au besoin. Notez maintenant cette inquiétude sur la fiche **Ma résolution de problèmes**, page 36.

Vous devrez peut-être convertir l'inquiétude hypothétique que vous avez notée en un problème d'ordre pratique. Exemple : « *Et si l'on me coupait l'électricité?* » pourrait être modifié ainsi :

« Je dois trouver un moyen de payer ma facture d'électricité d'ici vendredi prochain ». Si vous avez du mal à déterminer si votre inquiétude a une solution, repensez à la situation qui vous préoccupe, cela pourrait vous aider à prendre cette décision.

### Étape 2 : Trouver une solution

Relevez autant de solutions potentielles que possible au problème sélectionné à l'**étape 1** et notez-les sur la fiche **Ma résolution de problèmes**. Ne vous en faites pas à ce stade si la solution semble ridicule. Rappelez-vous de ne rien rejeter trop tôt. Lorsque vous aurez terminé d'inscrire les **étapes 1 et 2** sur la fiche **Ma résolution de problèmes**, passez à l'**étape 3** à la page 37.



### IMPORTANT

**Quand on essaie de trouver une solution pratique à nos inquiétudes, il est vraiment important de s'assurer que la solution n'implique pas l'utilisation de comportements d'inquiétude** dont nous avons parlé plus tôt dans le guide, tels que chercher à être rassuré, se préparer ou planifier de façon excessive, vérifier sans cesse, remettre à plus tard, se distraire. L'utilisation de ces comportements pour tenter de résoudre vos inquiétudes ne vous aidera pas à long terme à apprendre à vivre avec l'incertitude et à sortir du cercle vicieux de l'inquiétude. Rappelez-vous de vous demander : « S'agit-il d'une solution à long terme à mon problème? » Vous pouvez trouver une solution à court terme dans les **comportements d'inquiétude** mais cela ne vous aidera pas à résoudre et à surmonter vos inquiétudes à long terme.



# Fiche : Ma résolution de problèmes

## Étape 1 : Choisir une inquiétude pouvant être résolue

Quelle est l'inquiétude que vous aimerez tenter de résoudre?

Mon inquiétude :

Mon problème pratique?

## Étape 2 : Relever des solutions potentielles au problème pratique

Quelles sont les solutions potentielles? (Rappelez-vous de ne rien écarter trop tôt.)

## Étape 3 : Analyser les forces et faiblesses

Utilisez votre fiche **Analyse des forces et faiblesses** à la page 38 et notez-les pour chaque solution envisagée.

## Étape 4 : Sélectionner une solution

Quelle solution vais-je essayer?

## Étape 5 : Planifier la solution

Quelles étapes vais-je suivre pour appliquer ma solution? Ex.: quoi, quand, avec qui, où? Quelles sont les ressources dont j'ai besoin? Quelles étapes dois-je suivre?

## Étape 6 : Essayer la solution

Utilisez la fiche **Mise en action de mon plan** à la page 41 pour consigner ce que vous avez fait.

## Étape 7 : Comment ça s'est passé

Utilisez la fiche **Mise en action de mon plan** à la page 41 pour évaluer l'efficacité de votre solution.

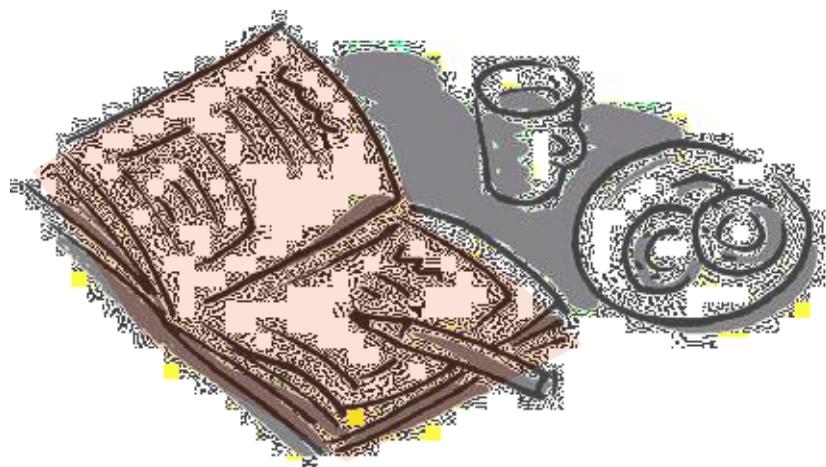
## Étape 3 : Analyser les forces et les faiblesses

Utilisez ensuite la fiche **Analyse des forces et faiblesses** à la page suivante pour noter les forces et faiblesses de toutes les solutions potentielles relevées à l'étape 2. Cela vous permettra de réfléchir aux principaux avantages et inconvénients de chaque solution.

### Réfléchissez aux points suivants :

- ▶ Croyez-vous que la solution a des chances de fonctionner?
- ▶ Serez-vous en mesure d'appliquer la solution?
- ▶ Avez-vous tout ce dont vous avez besoin pour appliquer la solution?
- ▶ La solution pourrait-elle causer encore plus de problèmes?

Dans la dernière colonne de la fiche **Analyse des forces et faiblesses**, mettez un **Oui** pour toute solution que vous aimeriez essayer, un **Non** aux solutions que vous pensez pouvoir rejeter et un **Peut-être** pour les solutions auxquelles vous souhaitez réfléchir davantage. Votre intervenant ou un proche en qui vous avez confiance peut être en mesure de vous aider à évaluer ces solutions.





## Fiche : Analyse des forces et faiblesses

**Mon problème - Écrivez ici le problème pouvant être résolu :**

**Quelles sont les forces et les faiblesses de chaque solution? Écrivez-les ci-dessous :**

Solution	Forces	Faiblesses	Choix (Oui/Non/ Peut-être)

## Étape 4 : Sélectionner une solution

Sélectionnez une **solution** relevée sur votre fiche **Analyse des forces et faiblesses** à la page 38 que vous aimeriez essayer. Lorsque vous choisissez une **solution**, demandez-vous si vous avez les ressources nécessaires pour

pour l'appliquer, car sinon, cela pourrait causer d'autres problèmes. Lorsque vous avez choisi une **solution**, inscrivez-la à l'étape 4 de la fiche **Ma résolution de problèmes** à la page 36.

## Étape 5 : Planifier la solution

Les solutions aux problèmes nécessitent souvent une **planification** minutieuse. Pour rendre une solution plus réalisable, il peut être utile de réfléchir aux étapes et aux ressources qui peuvent être nécessaires comme le temps, le soutien, les finances, l'équipement, etc. Assurez-vous que toutes les étapes sont précises, coordonnées et现实的. Pour rendre les étapes plus précises, il peut être utile de penser aux questions débutant par : Quoi, Où, Quand et Avec qui.

- ▶ **QU'**allez-vous faire? Ex.: appeler la compagnie d'électricité.
- ▶ **OÙ** allez-vous le faire? Ex.: dans ma cuisine.
- ▶ **QUAND** allez-vous le faire? Ex.: mercredi, à 15h.
- ▶ **AVEC QUI** allez-vous le faire? Ex.: seul, par moi-même.

Retournez maintenant à la fiche **Ma résolution de problèmes** pour écrire votre plan dans la section **Étape 5 : Planifier la solution**.

## Étape 6 : Essayer la solution

**Maintenant, mettez en action votre plan en essayant la solution!** Il est très important de noter comment vous avez procédé pour appliquer votre solution. Pour ne pas avoir à vous fier à votre mémoire, il est préférable de le faire le plus rapidement possible après avoir essayé la solution. Vous pouvez utiliser

la fiche **Mise en action de mon plan**, à la page 41, pour noter ces informations. Les gens trouvent parfois utile d'emporter ce guide avec eux si la solution exige qu'ils sortent de chez eux ou de se servir d'un autre moyen pour écrire ou enregistrer leurs notes comme un carnet ou leur téléphone portable.

## Étape 7 : Comment ça s'est passé

Enfin, pour vous aider à évaluer l'efficacité de votre solution, utilisez la fiche **Mise en action de mon plan**, à la page 41, pour noter **comment cela s'est passé**. Certaines solutions peuvent avoir bien fonctionné, d'autres, seulement un peu, et d'autres, peut-être pas du tout. Si votre plan n'a pas fonctionné, cela peut être très frustrant. Certains problèmes sont toutefois très difficiles et peuvent nécessiter plus d'un plan pour les résoudre.

Si la solution a fonctionné, vous pourriez vouloir vous servir de ce que vous avez appris pour trouver de nouvelles solutions à d'autres problèmes que vous vivez. Sinon, si la solution n'a pas permis

de résoudre le problème, retournez à **l'étape 4** de votre fiche **Ma résolution de problèmes** et envisagez d'essayer une autre solution.

**Rappelez-vous** : que la solution ait fonctionné ou non, chaque fois que vous essayez une solution, vous apprenez à connaître le type de choses qui marchent et celles qui ne marchent pas. Toutes ces informations sont bonnes, car elles peuvent vous aider à générer d'autres solutions qui pourraient fonctionner dans l'avenir.

Vous pouvez voir l'exemple de la fiche **Résolution de problèmes** d'Amanda à la page 43.

### ► IMPORTANT

**Il peut arriver que vous ayez mis le doigt sur des problèmes qui vous semblent trop complexes ou trop accablants pour être résolus. C'est normal et il faut s'y attendre, surtout s'il s'agit de problèmes que vous cherchez à résoudre depuis un bon moment.**

Une façon de vous aider à résoudre les problèmes qui vous semblent trop complexes ou trop accablants est de les **découper en parties plus petites**.

Par exemple, vous avez peut-être des difficultés à payer votre hypothèque. Lorsque vous découpez une difficulté financière, pensez à ses différentes composantes telles que le montant de votre dette, vos revenus et vos dépenses. Parfois, avec des problèmes de ce type, cela vaut la peine de se demander si des personnes ayant des connaissances spécialisées comme des professionnels ou encore des organismes communautaires pourraient vous aider.

Si vous avez du mal à **découper vos problèmes**, parlez-en à votre intervenant qui pourra peut-être vous aider.



# Fiche : Mise en action de mon plan

---

## Étape 6 : Essayer la solution

Qu'est-ce que j'ai fait exactement?

.....

---

## Étape 7 : Évaluer comment ça s'est passé

Comment la solution a-t-elle réussi? Qu'est-ce qui a bien marché? Qu'est-ce qui ne s'est pas passé comme prévu? Si les choses ne se sont pas déroulées comme prévu, ai-je appris quelque chose qui pourrait servir pour une autre solution?

.....

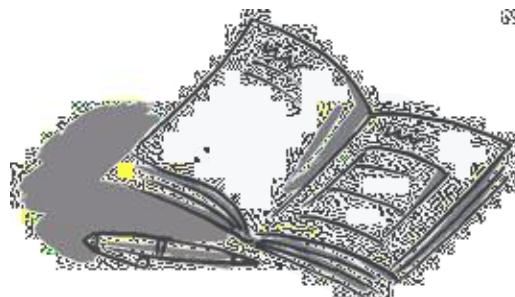
## Rappelez-vous :

**Il est essentiel de conserver vos fiches de résolution de problèmes, à la fois pour vous et pour votre intervenant ou un proche qui vous aide. Cela vous permettra de suivre vos progrès et de surmonter les difficultés que vous pourriez avoir en utilisant le guide Gérer vos inquiétudes.**

De plus, lorsqu'une solution ne résout pas le problème, il peut quand même y avoir des parties de la solution qui ont fonctionné ou que vous avez trouvées utiles. Conserver des traces grâce aux fiches proposées vous aidera à améliorer vos habiletés en matière de résolution de problèmes.

## Pour faire le point sur vos progrès :

**Au fur et à mesure que vous travaillez sur les inquiétudes énumérées sur votre fiche Mes types d'inquiétudes à la page 26, il est important de barrer d'un trait les inquiétudes que vous avez résolues ou qui ne vous dérangent plus.** N'oubliez pas que certaines inquiétudes ayant des solutions pratiques peuvent être plus longues à résoudre que d'autres et qu'elles resteront donc plus longtemps sur votre fiche **Mes types d'inquiétudes**. En les barrant d'un trait, vous pourrez voir comment vous avez réussi à résoudre divers problèmes dans votre vie et à reprendre le contrôle de vos inquiétudes plutôt que de laisser vos inquiétudes vous contrôler.



# Fiche d'Amanda : Ma résolution de problèmes

---

## Étape 1 : Choisir une inquiétude pouvant être résolue

Quelle est l'inquiétude que vous aimeriez tenter de résoudre?

**Mon inquiétude :** *Le robinet dégoutte, et si la salle de bain était inondée?*

**Mon problème pratique :** *Je dois m'organiser pour que le robinet soit réparé.*

---

## Étape 2 : Relever des solutions potentielles au problème pratique

Quelles sont les solutions potentielles? (Rappelez-vous de ne rien écarter trop tôt!)

1. Continuer à l'ignorer.
2. Essayer de le réparer moi-même.
3. Attendre que Benoît revienne du travail et y jette un coup d'œil.
4. Parler à un ami qui pourrait être capable de le réparer.
5. Trouver un plombier pour le réparer.

---

## Étape 3 : Analyse des forces et faiblesses

Utilisez la fiche **Analyse des forces et faiblesses** à la page 38 et notez celles-ci pour chaque solution envisagée.

---

## Étape 4 : Sélectionner une solution

Quelle solution vais-je essayer?

*Trouver un plombier pour le réparer.*

---

## Étape 5 : Planifier la solution

Quelles étapes vais-je suivre pour appliquer ma solution? Ex.: quoi, quand, avec qui, où? Quelles sont les ressources dont j'ai besoin? Quelles étapes dois-je suivre?

1. Prévoir du temps pour chercher des plombiers sur Internet.
2. Parler à quelques plombiers et obtenir des estimations.
3. Faire le choix d'un plombier.
4. Chercher à savoir quand le plombier que j'ai choisi peut venir.

---

## Étape 6 : Essayer la solution

Utilisez la fiche **Mise en action de mon plan** à la page 41 pour consigner ce que vous avez fait.

---

## Étape 7 : Comment ça s'est passé

Utiliser la fiche **Mise en action de mon plan** à la page 41 pour évaluer l'efficacité de votre solution.

## Fiche d'Amanda :

### Analyse des forces et faiblesses

#### Mon problème

*Je dois m'organiser pour que le robinet de la salle de bain soit réparé.*

#### Quelles sont les forces et faiblesses de chaque solution?

Ecrivez-les ci-dessous :

Solution	Forces	Faiblesses	Choix (Oui/Non Peut-être)
<i>Continuer à l'ignorer</i>	<i>Aucune</i>	<i>Je vais juste continuer à m'inquiéter. Il dégoutte depuis un bout et a vraiment besoin d'être réparé.</i>	<i>Non</i>
<i>Essayer de le réparer moi-même</i>	<i>Moins cher!</i>	<i>Je ne connais rien à la plomberie et je ne saurais comment m'y prendre. Je risque de m'en faire plus à l'idée d'empirer les choses.</i>	<i>Non</i>
<i>Attendre que Benoît revienne du travail et y jette un coup d'œil</i>	<i>Il saurait probablement comment le réparer et cela sauverait de l'argent</i>	<i>Je n'arrête pas de remettre les choses à plus tard de façon à ce que Benoît s'en occupe la fin de semaine. Ça l'énerve pas mal, surtout qu'il travaille fort toute la semaine.</i>	<i>Non</i>
<i>Parler à un ami qui pourrait être capable de le réparer</i>	<i>Moins cher!</i>	<i>Je ne suis pas sûre de connaître quelqu'un qui peut m'aider. Je suis probablement encore en train de remettre les choses à plus tard.</i>	<i>Non</i>
<i>Trouver un plombier pour le réparer</i>	<i>Ils sauront comment le réparer et le problème sera réglé</i>	<i>Ça va coûter de l'argent. Je devrai peut-être prendre congé du travail si le plombier ne peut venir le soir ou la fin de semaine.</i>	<i>Oui</i>

# Fiche d'Amanda : Mise en action de mon plan

## Étape 6 : Essayer la solution

Qu'est-ce que j'ai fait exactement?

*J'ai réussi à prendre un peu de temps à l'heure du dîner pour trouver quelques plombiers en ligne. J'en ai appelé trois et j'ai obtenu quelques estimations approximatives.*

*L'un des plombiers était beaucoup moins cher que les deux autres. J'ai donc décidé de le choisir. Il demandait un supplément pour venir la fin de semaine, ce que je voulais éviter de payer.*

*J'ai donc parlé à ma patronne pour voir si je pouvais travailler de la maison pour une journée. J'étais vraiment inquiète à l'idée de lui demander cela mais elle était d'accord et m'a même dit à quel point c'était pénible d'essayer de faire faire des réparations à la maison quand on travaille à plein temps! Cela a été un soulagement énorme! J'ai donné rendez-vous au plombier et il est venu réparer le robinet quelques jours plus tard.*

## Étape 7 : Évaluer comment ça s'est passé

Comment la solution a-t-elle réussi? Qu'est-ce qui a bien marché?  
Qu'est-ce qui ne s'est pas passé comme prévu? Si les choses ne se sont pas déroulées comme prévu, ai-je appris quelque chose qui pourrait servir pour une autre solution?

*Ça s'est très bien passé. C'était génial de pouvoir enfin faire réparer le robinet et de régler ce problème! Cela a également contribué à mettre fin à mes inquiétudes sur ce qui pourrait se passer si la fuite continuait, telles que : « Et s'il y avait une inondation » ou « Je ne pourrai jamais payer les dégâts ».*

*De plus, le fait que ma patronne ait été si conciliante a permis de diminuer mes inquiétudes quant à mes performances au travail. Si elle pensait que j'étais nulle, elle n'aurait sûrement pas accepté que je travaille de la maison avec un préavis aussi court. Je ne peux pas dire que je ne m'inquiète pas encore pour d'autres choses, surtout pour le travail, mais cela m'a vraiment aidée et je me sens définitivement moins anxieuse qu'avant.*

# Restez en bonne santé

Nous espérons qu'au cours des dernières semaines, vous avez commencé à voir une amélioration de votre anxiété, ainsi qu'à trouver des solutions pratiques aux inquiétudes qui ont une solution et à être plus à même de discuter des inquiétudes hypothétiques qui n'en ont pas.

Cela peut vous aider à avoir l'impression de mieux gérer vos inquiétudes. Pour rester en bonne santé, il est également important d'essayer d'intégrer dans votre vie quotidienne les techniques que vous avez apprises dans ce guide. Prenez donc un moment pour réfléchir aux choses qui vous ont été particulièrement utiles.

**Quels signes et symptômes peuvent indiquer que vous êtes à nouveau en proie à une inquiétude excessive et incontrôlable?**

Au début du guide, vous avez noté les sensations physiques, les émotions, les pensées et les comportements que vous viviez qui vous indiquaient que vous vous sentiez inquiet et anxieux. Ces manifestations peuvent vous servir à l'avenir comme des **signaux d'alerte** indiquant que vous souffrez à nouveau d'un trouble anxieux généralisé. Dans le but de prendre conscience de vos **signaux d'alerte**, il peut être utile de les noter sur la fiche ci-dessous. Pour ce faire, reprenez la fiche **Mon cercle vicieux** que vous avez remplie au début du guide pour noter vos signaux d'alerte.

## Fiche : Mes signaux d'alerte



### Mes sensations physiques

### Mes pensées

### Mes émotions

### Mes comportements

## Trousse d'outils pour rester en bonne santé

Utilisez **Ma trousse d'outils pour rester en bonne santé** ci-dessous pour noter les activités, les stratégies ou les techniques que vous avez trouvées utiles en utilisant ce guide. Vous pourrez vous y référer si vous vous retrouvez à nouveau aux prises avec votre anxiété et vos inquiétudes.

**Rappelez-vous** : il est tout à fait normal de se sentir anxieux, inquiet ou tendu pendant un court laps de temps. Cela peut même être utile dans certaines situations. Cependant, si vous éprouvez ces symptômes depuis un certain temps et qu'ils recommencent à avoir un impact

sur votre façon de vivre, il est temps de faire quelque chose.

**Les techniques que vous avez apprises dans ce guide ont déjà fonctionné pour vous et peuvent le faire à nouveau!**



### Fiche : Ma trousse d'outils pour rester en bonne santé

**Quelles activités m'ont aidé à me sentir mieux?**

**Quelles habiletés ai-je acquises en travaillant avec ce guide?**

**Qu'est-ce qui m'a aidé à mettre en pratique ces activités, ces habiletés et ces techniques?**

## Faire le point sur comment je vais

Au terme de ce guide, il serait bon de vous fixer un moment régulier pour faire le point et voir comment vous gérez vos inquiétudes et votre anxiété.

Afin de vous assurer que vous poursuivez les activités qui vous ont déjà aidé et que vous les intégrez dans votre vie quotidienne, vous pourriez trouver aidant de continuer à **faire le point** régulièrement pendant quelques semaines.

Certains trouvent que de faire le point une fois par semaine est utile au début mais, avec le temps, ils peuvent réduire la fréquence. Encore une fois, c'est vous qui contrôlez la situation et vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce qui est le plus aidant pour vous.

Si vous pensez que cela vous aiderait de faire le point chaque semaine, faites l'essai de la fiche **Faire le point avec moi-même** au cours des semaines ou des mois à venir. Si vous vous **engagez par écrit** à utiliser votre fiche **Faire le point avec moi-même**, il est plus probable que vous le fassiez. Vous pouvez utiliser l'espace ci-dessous pour prendre cet **engagement écrit** :

---

### Mon engagement écrit à faire le point avec moi-même :

**Je vais faire le point avec moi-même sur mes inquiétudes et mon anxiété**  
chaque ..... **au cours des prochaines** ..... **semaines.**

---



## Fiche : Faire le point avec moi-même

**Est-ce que j'ai commencé à avoir de ces comportements nuisibles qui pourraient indiquer que j'éprouve à nouveau des difficultés?**

**Est-ce que j'ai des pensées semblables à celles que j'avais lorsque j'ai commencé ce guide?**

**Est-ce que les sensations physiques associées à l'anxiété que j'avais lorsque j'ai commencé ce guide sont à nouveau excessives et incontrôlables?**

**Est-ce que je ressens des émotions semblables à celles que j'avais lorsque j'ai commencé ce guide et qui me perturbaient?**

**Si je pense que mes difficultés sont en train de réapparaître, qu'est-ce que je pourrais faire pour m'aider à surmonter ces difficultés?**



## Mes notes



## Mes notes

# Auteurs

Le **professeur Paul Farrand** est directeur de la formation en thérapie cognitive-comportementale (TCC) de faible intensité au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) au département de psychologie de l'Université d'Exeter. Ses principaux intérêts cliniques et de recherche portent sur la TCC de faible intensité, particulièrement sur les auto-soins sous forme écrite. Sur la base de ses recherches et de sa pratique clinique auprès de personnes souffrant de problèmes de santé physique, Paul a développé une large gamme d'interventions d'auto-soins par écrit en TCC pour la dépression et l'anxiété. Il est l'éditeur de l'ouvrage à paraître Low-Intensity CBT Skills and Interventions : A Practitioner's Manual (2020), un manuel de formation publié par SAGE, destiné à améliorer les compétences des intervenants en santé mentale en matière de TCC à faible intensité. En relation avec ces domaines, il est membre de plusieurs comités nationaux associés au programme IAPT du ministère de la Santé qui vise à améliorer l'accès à des thérapies psychologiques et à développer une plus large main-d'œuvre dans ce domaine, ainsi que de comités internationaux concernant les développements mondiaux de la TCC de faible intensité.

Le **Dr Joanne Woodford** est chargée de recherche au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) de l'Université d'Exeter. Elle s'intéresse particulièrement à l'amélioration de l'accès aux interventions psychologiques pour les personnes souffrant de dépression, notamment pour les personnes qui ont également des problèmes de santé physique et leurs familles. Joanne a développé un large éventail d'interventions d'auto-soins en TCC pour les personnes souffrant de dépression. Joanne a également travaillé sur plusieurs programmes éducatifs visant à former les professionnels en santé mentale à aider leurs patients à utiliser le matériel d'auto-soins en TCC.

**Faye Small** est chef de programme du certificat de troisième cycle en pratique des thérapies psychologiques (TCC de faible intensité) au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) de l'Université d'Exeter. Ses principaux intérêts cliniques se situent dans le domaine de la thérapie cognitive-comportementale (TCC) de faible intensité et de la supervision des thérapeutes en bien-être psychologique. Forte d'une expérience antérieure en santé mentale et en psychothérapie, Faye est une thérapeute qualifiée en bien-être psychologique et en TCC de haute intensité et membre de la Higher Education Academy.

---

Copyright © Université d'Exeter [2019] (agissant par l'intermédiaire de CEDAR ; département de psychologie).  
Tous droits réservés.

Sauf indication contraire ci-dessous, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, traduite, stockée ou transmise sur quelque support que ce soit, par voie électronique ou autre, sans l'autorisation écrite du propriétaire. Vous pouvez télécharger une copie de la publication pour votre usage personnel et/ou pour votre usage clinique individuel uniquement, à condition de mentionner la source. Veuillez noter que vous aurez besoin d'une licence distincte si votre organisation exige l'utilisation de cette publication dans l'ensemble de son service. Cette publication ne remplace pas une thérapie, et est destinée à être utilisée par des professionnels qualifiés, en complément d'un traitement et ne remplace pas une formation appropriée. Ni le détenteur des droits d'auteur, ni les auteurs, ni aucune autre partie ayant participé à la préparation ou à la publication de cette publication ne garantissent que les informations qu'elle contient sont à tous égards exactes ou complètes, et ils ne sont pas responsables de toute erreur ou omission ou des résultats obtenus par l'utilisation de ces informations.

## Remerciements

Ce manuel s'inspire du protocole de résolution de problèmes développé par le professeur Pim Cuijpers (2004). Les illustrations utilisées dans ce manuel ont été fournies par Paul Dowling (Dowling Design).

Le travail d'adaptation et la traduction ont été réalisés par Mme Louise Simard, psychologue et traductrice.