

Christophe André & Muzo

JE DÉPASSE
MES PEURS
ET MES ANGOISSES

Seuil

Une précédente édition de cet ouvrage
est parue sous le titre *Petitesangoisses et Grosses Phobies*
en 2002 aux éditions du Seuil.

ISBN 978-2-7578-1746-9
(ISBN 2-02-040272-6, 1^{re} publication)

© Éditions du Seuil, mars 2002

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

INTRODUCTION

Vous êtes du genre à ne pas fermer l'œil de la nuit au moindre souci ?

Vous avez le trac dès que plus de deux personnes vous écoutent ou vous observent ?

Vous n'aimez pas prendre l'avion, le métro, l'ascenseur ?

Vous ne supportez pas les chiens, les pigeons, les insectes ?

Vous étouffez dès que vous êtes coincé(e) à la caisse d'un grand magasin ou dans un embouteillage ?

Vous avez tendance à trop vous laver les mains, à toujours vérifier que vous avez bien refermé les portes, à sacrifier à des superstitions absurdes ?

Alors ce livre parle de vous !

Pas seulement de vous, d'ailleurs, mais sans doute aussi de l'un de vos proches, voire de la plupart d'entre eux... En vérité, ce livre parle de nous tous, du genre humain dans son ensemble, car l'anxiété, pour le meilleur et pour le pire, fait partie de notre identité. Nous sommes vivants, intelligents, sensibles et vulnérables... donc nous sommes anxieux.

Ce n'est pas forcément un problème : l'anxiété n'a pas que des inconvénients, elle peut nous permettre d'être plus vigilants dans la vie de tous les jours et peut nous éviter, parfois, certains dangers.

Mais tout est question de dose : chez certains d'entre nous, l'anxiété peut devenir une véritable pathologie, témoignant d'un dérèglement de notre système psychique d'alarme. Être timide n'est pas une maladie ; mais dans certains cas, la timidité est en fait une phobie sociale. Douter et vérifier qu'on a bien refermé sa porte arrive à tout le monde ; mais répéter la manœuvre vingt fois de suite, comme dans le TOC (trouble obsessionnel compulsif) représente un vrai handicap. Beaucoup de personnes se sentent un peu mal à l'aise dans les lieux clos mais il existe aussi de véritables claustrophobes, qui ressentent de violentes paniques, ne peuvent pas supporter un col de chemise serré, préfèrent grimper trente étages à pied plutôt que d'utiliser un ascenseur.

Longtemps sous-estimée dans sa fréquence et parfois dans sa sévérité, l'anxiété est aujourd'hui l'objet de très nombreux travaux scientifiques qui ont abouti à des progrès importants. On en connaît assez bien les mécanismes. On sait aussi la soigner lorsque c'est nécessaire, car, si les craintes des anxieux sont parfois imaginaires, leurs souffrances ne le sont jamais.

Pour autant, il n'y a pas d'un côté des « névrosés » anxieux et de l'autre des « bien portants » juste un peu stressés de temps en temps. Nous savons aujourd'hui qu'il n'existe pas de frontière nette entre anxiété normale et anxiété malade. D'ailleurs, en parcourant cet ouvrage, vous ressentirez peut-être le vertige habituel du lecteur d'encyclopédie médicale, qui se sent atteint de presque tous les symptômes ! En effet, puisque nous sommes tous un peu anxieux, qu'est-ce qui est normal, et qu'est-ce qui l'est moins ? Où se situe le « seuil », comme disent les psychiatres ? Où finit l'inconfort, et où commence le handicap ? Où termine la gêne, et où démarre la maladie ?

Nous espérons que cet ouvrage vous permettra d'y voir plus clair, et de prendre du recul par rapport à vos angoisses. Vous n'êtes pas tout seuls ! Et surtout, ça se soigne !



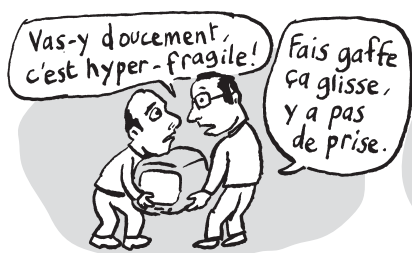




I. BONJOUR L'ANGOISSE !

**DES PETITS SOUCIS
À L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE**









On m'a proposé un boulot.

On commence à 10 000 euros par mois.

On me loge dans un appartement de 300 mètres carrés

Avec possibilité rapide d'avancement.

Avec piscine

Avec voiture de fonction, bien sûr.

Et en plus, pas grand-chose à faire.

Alors je me suis dit: "Pourquoi moi?"

Si c'est pour être viré dans deux ans, c'est pas la peine.

J'ai refusé.

Tu comprends, j'aurais pas supporté!



1. SOUCIS ET INQUIÉTUDES : QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

Comment définir l'anxiété ?

L'anxiété, c'est l'attente plus ou moins consciente d'un danger, d'un problème à venir : on pense à l'avance aux éventuelles difficultés qui pourraient nous arriver. Et on peut, de ce fait, se sentir tendu, avant même que les problèmes ne soient survenus, ou avant même d'avoir repéré précisément ce que nous redoutons. C'est pourquoi les psychiatres appellent parfois l'anxiété une « peur sans objet » : on se sent inquiet, parfois, sans clairement savoir pourquoi.

L'anxiété : une question de dosage

L'anxiété peut s'avérer un phénomène utile, quand elle attire notre attention sur des dangers réels, dans des situations où il y a un enjeu ou un risque (par exemple avant un examen ou un entretien d'embauche). Le souci, l'inquiétude servent alors à mieux se préparer,

à prendre des précautions pour éviter les ennuis. Mais, il en est de l'anxiété comme de beaucoup de bonnes choses: il n'en faut ni trop ni trop peu... Trop peu d'anxiété va parfois nous mettre en danger. Trop d'anxiété va, à l'inverse, nous paralyser et nous épuiser.





PAS ASSEZ ANXIEUX



TROP ANXIEUX



Existe-t-il des personnes insuffisamment anxieuses ?

La propension à l'anxiété varie beaucoup selon les personnes. Certains individus sont dotés d'une capacité excessive à ressentir de l'inquiétude, nous en parlerons. D'autres sont particulièrement peu anxieux, ce qui leur permet indiscutablement un certain bien-être. Mais l'absence d'anxiété peut parfois entraîner quelques soucis pour eux (« Il faudrait tout de même que je prépare un peu mieux ces examens à la fac. Mais en fait, ils les donnent à presque tout le monde, ça devrait aller ») ou leur entourage (« Zut ! j'ai encore oublié de passer prendre les enfants à l'école ! J'espère que d'autres parents se seront occupés d'eux. »).

Ces in-souciants sont en général très mal vus des « souciants », qui leur reprochent leur manque de réalisme, et qui ont le sentiment de faire le travail (c'est du boulot, les soucis !) à leur place.

UNE FEMME PEU ANXIEUSE



Récapitulons!



J'ai reçu un coup
de téléphone de
l'école au boulot.



Les enfants attendaient.
ils étaient les derniers ;
pourtant c'est toi qui
devais aller les
chercher!



D'accord, tu étais dans
les embouteillages... mais
à cette heure -là, tu
aurais pu prévoir!



Ensuite, ils étaient trempés.
Si tu avais écouté la météo,
tu aurais su que le beau
temps n'allait pas durer!



J'arrive
donc
à la
maison...



...et là, il y avait
les Martin
qui attendaient!



D'accord, tu croyais qu'ils
devaient venir demain, mais
tu aurais pu vérifier!



Après tout, c'est toi
qui les as invités!

Alors je me dis :
on va quand même
essayer de faire
un repas correct!



Mais le frigo était vide!



Pourtant, tu m'avais dit que tu ferais les courses!



Je sais, t'as pas pu, ta mère t'a appelée et quand elle a fini, les magasins étaient fermés! Mais tu aurais pu abrégé!



Je suis allé en catastrophe chez l'épicier.



Mais au moment de payer, je me suis aperçu que tu avais vidé le porte-monnaie!



Tu pensais que tu aurais le temps de remettre de l'argent, d'accord...



heureusement, il m'a fait crédit!

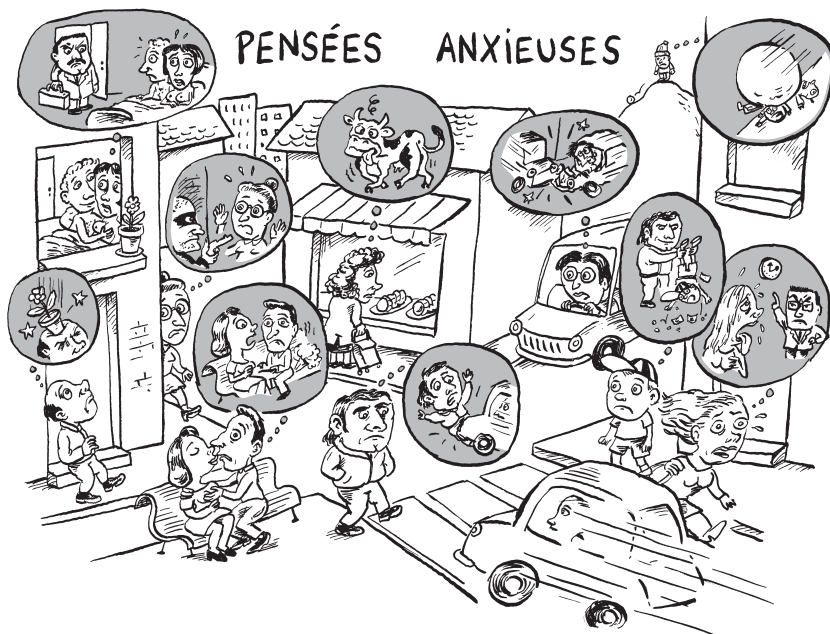


Alors, qu'as-tu à me dire?



Mon chéri, tu es formidable!





Moi, c'est Michel Darc.

D comme Diabète
A comme Alzheimer
R comme Redressement fiscal
C comme Cocu

