L'anxiété et moi
Nouvelles
Publié par : christianr
Publié le : 12-10-2012 22:40:00

Pourquoi ai-je décidé d'écrire sur mon anxiété? C'est une bonne question. Un besoin d'extérioriser ma souffrance? Un besoin de comprendre ce qui m'arrive? Une thérapie dont vous seriez le psychologue? Ou bien est-ce une façon de vous faire comprendre la réalité de cette maladie? Une façon de rejoindre d'autres gens comme moi?

Je ne crois pas être altruiste à ce point. Mais il y a un peu de tout cela en effet. Je crois que c'est surtout une expérience que je fais. Je veux voir le bienfait qu'un tel exercice pourrait m'apporter. Ensuite, si ça amène les gens à comprendre plus, tant mieux.

Par quoi commencer… Je crois que le mieux est de vous expliquer la rechute que je vis en ce moment. Ensuite, je vous dirais le reste. Je dis « rechute », car je ne suis pas toujours comme cela. La plupart du temps, je vis une vie très heureuse, équilibrée. Des rechutes, il y en a eu d'autres, et ce qui est bien c'est que comme la grippe, ça a une fin. On ne le voit pas quand on est en mode anxieux, mais la vérité c'est que ça se termine. La question reste la durée et l'intensité.

Mais je m'écarte. Il y a toujours un événement déclencheur. Je ne peux pas parler pour les autres anxieux, mais dans mon cas, l'anxiété n'arrive jamais sans raison. Je ne dis pas que la raison est bonne, mais il y en a une. Dans mon cas, j'ai remarqué qu'il y avait deux choses qui pouvaient déclencher une rechute : l'état financier familial et la santé. En résumé, tout ce qui touche ma sécurité personnelle.

Pour l'état financier, depuis que j'ai pris un contrôle plus serré sur le budget, les rechutes causées par ce dernier sont pratiquement inexistantes. Malheureusement, pour la santé ce n'est pas aussi simple. Notre contrôle y est plus que limité. C'est une des raisons majeures de mon anxiété : le contrôle. Je déteste ne pas avoir le contrôle. Ne pas pouvoir prévoir ce qui va arriver fait partir l'imagination et pas toujours dans le bon sens.

Enfin, pour en revenir à mon anxiété actuelle, tout cela est parti tout bonnement par… un rhume. Vous avez bien entendu. Tout ça pour un rhume. Un rhume qui s'est terminé en plus. C'était la grande fin de semaine de l'Action de grâce. Avant de l'entamer, on avait plein de projets en tête. Cela promettait d'être une belle fin de semaine. Samedi, on avait été dans une fête d'enfants. Ça s'était bien passé mis à part un peu de fatigue. Je compris plus tard que cette fatigue annonçait le rhume en question. Je me couche et je me réveille la gorge nouée et le nez un peu congestionné. Ça aurait été ordinaire si ce n'était que je venais de faire un rêve qui m'avait laissé amer. Je ne pourrais le conter, je l'ai oublié. Mais ça m'avait laissé impatient une bonne partie de la matinée. Un peu de médicaments contre le rhume, et mon humeur était revenu à la normale pour la session de magasinage prévue. Heureusement pour moi, ma blonde était elle aussi enrhumée, donc elle n'avait pas trop abusé des magasins. Comme tout homme qui se respecte, le magasinage ne fait pas partie de mes activités favorites. Le lendemain, je me sentais fatigué et l'on était censé aller cueillir des citrouilles. Vu mon état, j'en avais pas trop envie, mais on y avait été quand même, car on voulait faire plaisir aux enfants. J'étais revenu chez moi encore plus fatigué.

Le lendemain, j'étais censé travailler. Mais le sommeil avait été difficile. Durant la nuit, j'étais plus congestionné que le métropolitain. Le sommeil a été long à venir et quand je m'étais réveillé j'avais fait un autre rêve « amer », pas un cauchemar, juste un rêve ben*1 plate*2 qui te laisse dans un mauvais mood*3. Étant fatigué et malade, j'ai décidé de caller off*4. Je laisse ma blonde dormir un peu (elle n'avait pas beaucoup dormi non plus) et je surveille les enfants. C'est là que ça part. J'avais déjà écrit une nouvelle « Le parasite ». Cette nouvelle était certes une allégorie sur le phénomène de

l'anxiété. Et c'est exactement comme cela que je le sens. Des pensées te viennent à ton esprit (des pensées négatives), mais elles ne viennent pas de toi consciemment. Elles viennent d'elle-même comme des intruses. Si seulement, on avait droit qu'aux pensées. Le problème c'est que ta machine à émotion suit. Action-réaction. Je commençais à sentir des symptômes typiques de rhume soit des bouffées de chaleur. Or, des bouffées de chaleur, j'en ai aussi quand je suis anxieux. Mon cerveau plutôt que de mettre ça sur le compte du rhume à tout de suite supposé que c'était dû à une rechute alors que ce n'était pas le cas. Et c'est là que le cercle vicieux commence.

Des pensées fusent : « Tu retombes! », « Tu vas rusher*5 encore! ». C'est que des pensées vous dites? Le problème c'est qu'on y croit. L'inconscient en tout cas. Donc comme on y croit, une émotion apparaît : la peur. La peur a un véritable effet physique sur nous. Assez normal sachant qu'elle était destinée à sauver nos vies d'éventuels prédateurs ou de différents dangers. Or, où est le danger? Nulle part. Il est purement imaginaire. Comment combattre quelque chose qui n'existe pas? Donc, je disais que la peur active des mécanismes dans notre corps. On devient nerveux, une envie de s'enfuir (s'enfuir où?) ou d'agir nous vient (pour faire quoi?). Comme il n'y a rien à faire vu que la menace n'existe même pas, la nervosité crée des effets secondaires. On a des bouffées de chaleur, des tremblements, des boules d'énergie négatives dans le ventre, le cœur qui bat plus vite.

Tout cela amène au prochain stade du cercle vicieux. En effet, les premières pensées prédisaient que ça allait mal aller. Or, ce sont ces mêmes pensées qui ont provoqué la peur. Et cette peur occasionne les symptômes mentionnés plus haut. L'inconscient se donne raison : on a retombé, on rushe encore. Une nouvelle peur vient cette fois: c'est que cela dure. Une nouvelle couche de peur par-dessus l'autre, des symptômes encore plus forts. L'inconscient devient encore plus convaincu. On peut tomber très bas dans les couches de peur jusqu'au plus profond : la crise panique. J'ai surnommé la crise panique le phénomène de la poule pas de tête. On court partout, on tente de trouver toutes les solutions possibles pour que ça parte, on peut même se garrocher*6 chez le médecin pour qu'il nous donne la solution miracle.

Or, des miracles il y en a pas. Tout comme le rhume, il faut deux choses, apprendre à relaxer et laisser le temps faire les choses. C'est plus facile à dire qu'à faire. Quand on tente de le faire, on va vraiment à contre-courant de notre cerveau. C'est comme tenter de convaincre un alcoolique d'arrêter l'alcool. Si j'écoutais mon cerveau le moment que je suis anxieux, je resterais en petite boule à bouffer des pilules ou je passerais mon temps dans les salles d'attente des médecins. Donc, je répète ma fameuse litanie contre la peur et je défais toutes pensées anxieuses qui passent dans mon esprit. Il s'agit d'un véritable brain wash, mais bénéfique cette fois. J'avais écrit la litanie contre la peur à l'époque de mon burn-out. Il s'agit d'une véritable démystification de l'anxiété : voici les énoncés tels que je les avais écrits :

1. La peur n'est qu'une émotion, elle est seulement désagréable, mais non dangereuse tout comme la tristesse ou la colère.

2. Tout le monde ont des peurs ou des faiblesses sans exception, nous sommes donc ni pire ni mieux que qui que ce soit. Nous sommes humains tout comme eux.

3. Il ne sert rien de se presser, c'est le corps qui métabolise pas nous, se presser ne met que de la pression.

4. On en vient toujours à bout, les exemples ne manquent pas.

5. Si on est capable de vivre une grosse vague (de peur), on est capable de vivre les plus petites.

6. Si on était capable d'endurer hier, on sera capable aujourd'hui. Si on est capable aujourd'hui, on le sera demain.

7. La peur ne dure qu'un temps, l'expérience nous le prouve toujours. Il suffit d'accepter qu'elle est

là, la laisser passer avec ses pensées et ses symptômes et l'équilibre reviendra.

8. Dans la peur, il y a la pensée et les symptômes. La pensée est la cause, les symptômes les conséquences :

A. Si la pensée s'est déjà activée, nous ne pouvons empêcher les symptômes d'arriver, et nous ne pouvons empêcher complètement la pensée de se provoquer. Par contre, on peut choisir de ne pas suivre ce que la pensée nous dit.
B. Du même fait, il faut tenter de ne pas exagérer l'émotion que l'on vit.

Cette litanie est un mélange de préceptes qui vient de mes thérapies et de mes constatations suite à des expériences personnelles. Le premier point est le plus important. Le cercle vicieux existe parce que je crains la peur. En répétant cette phrase, je la remets pour ce qu'elle est, une émotion. Une émotion plate, certes, mais une banale émotion.

Le deuxième point était plus pertinent à mes débuts d'anxiété chronique, mais j'aime me la rappeler tout de même. Au début, je me voyais fou et anormal. Avec le temps, je me suis ouvert un peu plus, et les gens autour de moi aussi, et je fus surpris de voir que tout le monde avait plus ou moins des problèmes. On a tous notre croix à porter si ce n'est pas mental, c'est physique. En somme, on est ni pire ni mieux que n'importe qui. Ce n'est pas parce que quelqu'un parait sain qu'il l'est.

Le point trois s'applique peut-être plus à moi qu'aux autres anxieux. Je suis un homme qui n'aime pas attendre. Je veux que les choses se fassent vite. En particulier quand je souffre. Je déteste souffrir. Donc, on essaie d'appliquer les techniques trop rapidement, on s'occupe comme un déchaîné pour se forcer à penser à autre chose, mais la seule chose qu'on arrive à faire c'est de se prouver qu'on est dans une véritable situation de crise, vu qu'on essaie de se débarrasser vite du problème. Qui dit donc plus de pression dit une crise plus aiguë. En résumé, on se tire dans le pied en voulant aller trop vite.

Le point 4 a été ajouté parce que lorsque je suis anxieux une pensée récurrente accompagne toujours la crise : « Ça ne finira pas, c'est là pour rester » Quand cette pensée est trop présente, je me rappelle souvent les crises passées pour voir qu'elles ont toutes un point commun, elles ont toutes une fin. En faisant cet exercice, l'anxiété reliée à cette pensée perd beaucoup de sa force.

Le point 5 est une phrase que je me répète beaucoup à mesure que les jours avancent. En me disant que je peux vivre pire, cela me donne la force de subir celles de moindre envergure. J'aime bien me rappeler la période du burnout (qui était le summum, disons-le). J'en parlerais probablement une autre fois. Remarquez que je parle de vague. L'image est très appropriée. L'anxiété n'est jamais une force constante. Il s'agit de véritable montagne russe. On peut avoir repris le calme, et puis quand on lâche la garde, elle s'y remet de plus belle.

Le point 6 peut ressembler un peu au point 5. Je l'ai créée, car j'ai ce que j'appelle « l'anxiété du matin ». En étant anxieux, on est une machine d'appréhension. On se lève, on a une journée complète devant nous, on a donc toute une journée de prédiction maléfique. Voilà pourquoi les matins sont plus difficiles que le reste de la journée. Même le soir, je perds de mon anxiété, car la journée est finie. Donc, quand on fait face à une montagne d'une journée complète, le découragement peut venir très vite. Ce point est là pour me redonner du courage. On peut essayer aussi de voir le temps une minute à la fois plutôt que d'affronter la montagne au complet, mais ce n'est pas toujours facile.

Le point 7 témoigne vraiment de mon incompréhension que j'avais du mécanisme de la peur. Dans le passé, j'avais longtemps évité toute situation qui pouvait me provoquer de la peur. Ça a marché jusqu'au jour où la vie m'a forcé d'y faire face. Quand on ne connaît pas l'ennemi qu'on affronte, il nous parait plus terrifiant qu'il le devrait. J'ai mis cette phrase pour démystifier celui-ci un peu comme dans le point 1. Une émotion ne dure pas, pourvu qu'on ne l'entretienne pas. En voyant cet

ennemi aussi petit qu'il l'est, soit une émotion et non une force mystique dont on ne peut rien. Il perd de beaucoup de sa force.

Le point 8 est vraiment le résultat d'une thérapie. Il s'agit d'un plan de vie qu'on doit tenter de suivre en état de crise. Cela peut se résumer ainsi : Accepter, laisser passer, relaxer, relativiser la situation. J'avais rajouté le point B, car l'exagération est une partie intégrante du problème. Même si la situation est désagréable, il ne faut pas la voir pire qu'elle l'est. Rester réaliste sans faire dans l'optimisme aveugle non plus.

Donc, voici mon « remède » contre mon anxiété. Aucun miracle comme je le disais. Il y a aussi les médocs. Ils aident certainement à passer à travers vu qu'ils attaquent directement ce qui nous fait peur, les symptômes. Mais pas de miracles de ce côté non plus, ils ont souvent des effets secondaires. Dans mon cas, ils m'endorment. Si c'est bien pour la nuit, pour le travail ce n'est pas terrible. Dans les crises les plus fortes, souvent ils ne suffisent pas. Je suis longtemps tombé dans le piège de ne dépendre que des médocs pour m'en sortir. C'était un échec inévitable. Souvent même, je me retrouvais chez le médecin pour qu'il me prescrive une autre sorte parce que l'autre ne faisait plus l'affaire. Dans le temps du burn-out, j'avais développé une dépendance qui aurait pu être très dangereuse. Heureusement, un médecin qui n'avait pas la langue dans sa poche, m'avait vu venir et m'avait remis à ma place. Sur le coup, je ne l'avais pas trouvé drôle, mais aujourd'hui je le remercie, car il m'avait évité des problèmes beaucoup plus graves. Donc j'utilise les médocs avec beaucoup de précautions. Je m'arrête à la posologie recommandée et dès que je vois que ça se calme, je slaque*7. Beaucoup diront que c'est une béquille, mais par moment une béquille est bien utile quand tu as de la difficulté à marcher. L'important, c'est que les médocs soient un outil et non le moyen principal de guérir. Cela doit venir de nous, c'est bien évident.

Je peux maintenant en revenir à cette semaine (désolé de la mégaparenthèse, mais je devais de vous expliquer pour que vous compreniez mieux). J'ai une soudaine bouffée de chaleur, probablement reliée au rhume, mais mon cerveau y voit une rechute. À ce moment-là, la machine à peur part. Ce n'est même pas nous qui le lançons le processus. C'est l'inconscient, maintenant je l'ai compris. Une première pensée apparaît : « Ça y est, non seulement tu as le rhume, mais en plus tu fais une rechute d'anxiété, ça va être gai! » Et voilà, le tour du ratoureux*8. J'étais pas anxieux au départ, mais le cerveau avec ses pensées anxieuses réalise ce qu'il a prédit lui-même. Digne d'un charlatan. Le cercle vicieux peut commencer. Les vrais symptômes de l'anxiété arrivent, les pensées partent de plus belles : « Et voilà, je vous l'avais dit! On est dedans! » À ce moment-là, le conscient s'accorde avec l'inconscient, on est vraiment en rechute. Les différents stades du deuil commencent. Le déni : qui se fait très court parce que la réalité nous rappelle vite à l'ordre. La colère : on se choque après nous-mêmes, de nous mettre dans une telle situation, ce qui n'aide absolument rien. Le marchandage : On pense aux médocs et n'importe quelle façon rapide pour se débarrasser de la situation. La dépression : Certainement, la plus longue, elle peut durer plusieurs jours. On s'apitoie sur soi-même, on se demande « pourquoi nous? » On trouve notre vie bien misérable malgré le fait que tout va bien autour de nous à part ce défaut de fabrication. Et finalement, l'acceptation : là où j'en suis aujourd'hui. C'est en réalité la seule chose à faire. Dans les moments plus durs, je fais comme dans une tempête, je la laisse passer et je me dis ensuite : « Voilà, c'est fait, passons à autre chose ». C'est toujours là que je guéris. Pourquoi ne passé-je pas directement à cette étape? C'est une bonne question. Par contre, j'ai remarqué que j'y arrive plus vite. Éventuellement, j'imagine que j'arriverais à celle-ci dès le début des premiers symptômes, mais je n'en suis pas là pour l'instant.

Il y a aussi la vie dans le quotidien avec tout cela. On essaie de ne pas être un fardeau pour sa famille, d'être aussi efficace au travail. On ne se permet pas d'être un humain. Je prends exemple de mes enfants. Elles sont heureuses, elles veulent jouer, elles veulent jouer AVEC moi. Le problème c'est que papa a peur. Papa a peur de monstres imaginaires. Il n'est pas dans le mood pour jouer avec vous. Allez expliquer à des enfants que papa souffre de peur. Donc, on se force. Ne voyez pas cela comme une mauvaise chose. Je me force littéralement de jouer avec elle, mais il faut que je me force. C'est une façon de faire un pied de nez à mon anxiété. Une façon de lui dire : « Tu ne mèneras pas ma vie! » Okay, papa ne sera pas aussi drôle que d'habitude, mais je serais là, et en plus j'aurais

gagné une victoire sur mon mal. Car leurs sourires et le divertissement qu'elles me procurent font baisser la tension. Il y a ma conjointe aussi. Dans notre idéal de chum*9 parfait, on voudrait toujours se montrer au top devant elle. Mais c'est pas comme ça que cela fonctionne. Au début, j'essayais de cacher que j'étais dans ces états-là. Cela ne marchait pas longtemps. Quand on devient si intimes, la personne te connaît assez pour savoir que tu ne feeles*10 pas. Il faut alors que tu lui expliques. C'est dur de comprendre pour elle. « Pourquoi as-tu peur? » J'ai parfois moi-même de la difficulté à me l'expliquer. Malgré tout, elle me supporte. Elle me donne des coups de pieds dans les fesses quand je m'apitoie. Elle ne me juge pas. C'est tout ce dont j'ai besoin. Je lui dis ce que je pense, mais elle peut pas en faire beaucoup, elle n'est pas thérapeute, et même les thérapeutes ont une aide limitée à donner. Tout doit venir de soi.

Le travail… Mes collègues et mon employeur savent que j'ai ces phases. Depuis mon burnout, j'ai décidé de ne pas le cacher. Je chiale beaucoup sur mon travail, par contre, je peux dire que j'ai un environnement de travail très compréhensif sur ce sujet. Ça aide énormément. Les clients, eux, pour la plupart du moins, l'ignorent. Seulement 2 ou 3 dont j'ai très confiance le savent. Un en particulier qui a les mêmes problèmes que moi. Pour ceux qui ne le savent pas, je dois être un bon acteur, car ils ne s'en rendent pas compte, ou ils s'en foutent. Cela me donne le luxe de vivre mon anxiété à mon rythme. L'anxiété du matin est plus forte avant une journée de travail. Ce qui est assez normal. Qu'arrivera-t-il si j'ai une crise de panique devant un client VIP? Malgré cela, je me présente tout de même au bureau. Pourquoi? Parce que je dois montrer à mon anxiété qu'elle a tort, qu'elle n'est pas mon maître. Il est arrivé que je l'écoute, que je reste chez moi et à chaque fois je le regrette.

Ça fait trois jours que je rentre au travail, à chaque fois je suis fier de moi. Je sors de ma journée et je me dis : « Je l'ai fait, et ça n'a pas été si mal. » Ça donne un dur coup à mon anxiété. Aujourd'hui, je le ressens, ce sera la fin de cette crise. On est vendredi, pratiquement aucun symptôme et tous minimes. Une superbe fin de semaine arrive. Celle d'une autre victoire contre ma peur.

*1 Ben= Bien
*2 Plate= ennuyeux, emmerdant
*3 Mood= Anglicisme pour état émotif
*4 caller off= Appeler pour s'absenter du travail
*5 Rusher= Avoir de beaucoup de difficulté
*6 Garrocher= Se lancer tête baissée
*7 Slaquer= Réduire la cadence
*8 Ratoureux= Un joueur de tour
*9 Chum= Petit ami
*10 Feele= Bien se sentir