

Comment composer avec l'anxiété au travail



Lucie Legault
llegaut@asstsas.qc.ca

Cet article s'inscrit dans la série portant sur les profils complexes réalisée avec la psychologue Colette Verret. Le premier, paru dans le numéro d'octobre, portait sur le profil narcissique. Celui-ci traite du profil anxieux¹. Il s'adresse à la fois aux personnes qui vivent de l'anxiété et à celles qui les côtoient. Les informations et les astuces vous aideront à préserver votre santé psychologique, à maintenir un climat sain et des relations harmonieuses au travail comme dans la vie en général.

L'anxiété est une émotion normale, utile et fonctionnelle. C'est une réponse adaptative aux événements de la vie. Elle informe que le cerveau vient de capter, dans son champ perceptuel, une situation qu'il juge potentiellement menaçante, comme l'annonce d'une évaluation dans le cadre d'une formation. Dans sa dimension saine, l'anxiété est une source d'information qui peut amener à bien se préparer, à être davantage prêt(e) à faire face à une situation, à donner le meilleur de soi-même.

Comme le dit la docteure Sophie Maffolini : « On s'inquiète tous et toutes. C'est le temps qu'on passe à s'inquiéter et la difficulté à se désengager de ses inquiétudes qui déterminent si l'anxiété est problématique ou non². » Lorsqu'elle mobilise dans l'action, l'anxiété demeure dans sa dimension adaptative et dessert positivement. Lorsqu'elle est surinvestie, l'anxiété peut « empoisonner » la vie.

Grands traits du profil

Le profil anxieux se caractérise par une suractivation de la réponse de stress face à l'émotion de l'anxiété. Cette suractivation est elle-même engendrée par une interprétation négative de « l'expérience » de l'anxiété (sensations physiques), générant ainsi l'apparition de pensées négatives et une réaction d'évitement. En d'autres mots, le profil anxieux s'inquiète de s'inquiéter. Il fait de l'anxiété non seulement l'émotion messagère d'un danger potentiel, mais un danger en elle-même. La personne au profil anxieux aura donc comme premier réflexe de réagir à l'anxiété par l'évitement, ce qui aura pour effet de créer un cercle vicieux. L'anxiété augmentera plutôt que d'être régulée et de diminuer.

Tout le monde a besoin de percevoir un minimum de contrôle sur sa vie professionnelle et face à la vie en général. Toutefois, pour une personne de profil anxieux, ce besoin est exacerbé. Elle cherche constamment à anticiper



Photo : iStock.com

et à prévoir tous les scénarios catastrophiques qui pourraient arriver dans le futur ou à ruminer et à vouloir changer les événements passés, sources de pensées et de sentiments négatifs. Cette tendance se double d'un penchant à percevoir le monde comme étant dangereux et à sous-estimer ses ressources et sa capacité à y faire face.

En résumé, le profil anxieux ne se repose pas souvent. Il vit dans une sorte d'inquiétude et de vigilance permanentes.

Agir efficacement et composer avec l'anxiété

Parmi les stratégies efficaces pour cohabiter sainement avec l'anxiété, celles qui favorisent la connexion à soi, la création et le maintien d'une relation ouverte et bienveillante avec soi-même et les autres sont importantes. De plus, les stratégies qui augmentent le sentiment de sécurité en considérant les enjeux de contrôle, de pouvoir, de responsabilité et en apportant une perspective plus sereine face aux événements sont aussi fort utiles. En voici quelques-unes.

→ **Se créer de nouveaux circuits neuronaux en changeant «les histoires qu'on se raconte», en changeant leur interprétation.** Une émotion survient à la suite d'un message transmis par le cerveau en réaction à une situation vécue ou à une perception (sensation, ressenti). Or, en changeant son interprétation, on se donne la possibilité d'expérimenter une autre émotion, d'autres réactions physiologiques.

→ **Nourrir ses circuits neuronaux régénérateurs de bien-être.** Pratiquer des activités qui font du bien (cuisiner, danser, jardiner, faire du sport, marcher en nature, lire, etc.), prendre le temps d'encaisser les épreuves, entretenir ses relations sociales, tout cela renforce les messages positifs au cerveau, augmente le sentiment de sécurité et la sécrétion d'hormones de bien-être.

→ **Devenir solide comme le ROC**, selon Amélie Seidah et Isabelle Geninet³, signifie apprendre à **RALENTIR**, à **OBSERVER** et à **CHOISIR**. Ralentir face à une situation et prendre le temps de se poser ces questions : «Que se passe-

En résumé, le profil anxieux ne se repose pas souvent. Il vit dans une sorte d'inquiétude et de vigilance permanentes.



t-il ? Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que je me dis ? ». Puis, interroger ce que l'on s'apprête à faire pour être en mesure de choisir la réaction la plus saine. Il faut voir cela comme un exercice d'entraînement pour « muscler » le cerveau.

→ **Renforcer la connexion à soi par une activité qui aide à créer la liaison entre le corps et l'esprit, à générer un sentiment d'unité : méditation, tai-chi, yoga, etc.** Loin d'être un simple exercice spirituel, c'est un entraînement cérébral, d'attention et de concentration qui implique d'observer ses pensées, ses émotions, ses sensations physiques sans les juger. Il s'agit de s'entraîner à rester témoin de ses expériences internes sans les charger émotionnellement, sans se laisser happer par la détresse émotionnelle.



Fondatrice et présidente des Consultants Verret, Colette Verret est psychologue.

Elle agit à titre de conseillère organisationnelle et fournit des formations sur mesure pour le personnel des organismes publics et privés, dans les grandes et petites entreprises ainsi que les municipalités. Ses interventions, qu'elles soient sous forme de conférence, de formation, de *coaching*, de conseil, se situent dans le domaine de la santé et de la sécurité du travail et celui des communications.

coletteverret@gmail.com

→ **Faire preuve de compassion envers soi-même.** Se parler avec gentillesse (ton, mots), avec bienveillance et compréhension, particulièrement dans les moments difficiles. Se donner des marques d'appréciation («Je suis fier(ère) de moi.»). Prendre soin de soi comme on prend soin des autres. Noter quotidiennement cinq choses pour lesquelles on éprouve de la gratitude et se dire merci!

→ **Face à l'anxiété de performance, se poser deux questions :** «Est-ce que mon travail m'intéresse? Est-ce que mon expérience et mes compétences me permettent d'être utile, de bien réaliser mes tâches?». Dans la négative, il est normal de ressentir de l'anxiété. Il devient souhaitable de prendre un temps de réflexion personnelle et possiblement d'inclure son gestionnaire pour trouver des ajustements et faire les changements nécessaires.

→ **Se positionner positivement face à une personne anxieuse.** Au travail, pour aider une personne au profil anxieux et pour cohabiter sainement avec elle, il est essentiel de reconnaître ses propres sources d'anxiété, ses propres interprétations face à une situation. Une bonne connaissance de soi est très utile. Pour le reste, il n'existe pas de réel mode d'emploi. Quelques astuces peuvent toutefois aider : accueillir l'inquiétude de l'autre avec bienveillance, sans le remettre en cause, sans chercher à vou-

Au travail, pour aider une personne au profil anxieux et pour cohabiter sainement avec elle, il est essentiel d'identifier ses propres sources d'anxiété...

loir changer le mode de pensée de l'autre. Faire parler la personne de ses expériences positives et de ses réussites. Lui exprimer du soutien, augmenter son sentiment de sécurité en étant fiable, prévoyant et précis pour diminuer au maximum sa perception de flou, d'incertitude, d'imprévisibilité. Aussi, donner du pouvoir à la personne en la faisant choisir : «Est-ce que cela te convient?». L'aider à relativiser : «Est-ce un problème ou une inquiétude? Si c'est un problème, cherchons une solution ensemble. Si c'est une inquiétude, dis-moi ce qui serait rassurant.» Finalement, il est préférable d'éviter la critique. Par exemple, il est bon de renoncer à demander à un(e) collègue au profil anxieux de se calmer et à chercher des contre-arguments pour le faire changer d'idées.

Composer avec la réalité

Tout en reconnaissant et en acceptant le fait que ces personnes ont beaucoup de difficulté avec les imprévus, les surprises et les incertitudes, dans un milieu de travail, chacun(e) a intérêt à miser sur les avantages qu'un profil anxieux peut apporter dans une équipe. Il ralentit les audacieux et pense aux risques auxquels personne ne songe. Il veille à ce qu'on prenne des précautions.

Sur le plan individuel, comment accueillir la peur sans en avoir peur? Comment observer les sensations que l'anxiété génère et écouter les messages qu'elle tente de transmettre en les percevant comme des alliés avant de s'en faire des ennemis? Voilà le défi (et non le danger!) de la personne au profil anxieux. ■

RÉFÉRENCES

1. Cet article traite de l'anxiété de façon générale. Les troubles anxieux ne sont pas abordés : attaques de panique, phobies, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), anxiété généralisée, trouble de stress post-traumatique, etc.
2. Maffolini, S. (2020). *L'anxiété sans complexe, trouver le calme ici et maintenant*. Montréal, Québec : Cardinal.
3. Seidah, A., Geninet, I. (2020). *L'anxiété apprivoisée. Transformer son stress en ressource positive*. Montréal, Québec : Trécaré.



Photo : iStock.com