

Anxiété anticipatoire : pourquoi certains craignent-ils toujours le pire ?

DÉCRYPTAGE. - David Gourion, psychiatre, et Eudes Séméria, psychologue, analysent les rouages de ce mécanisme central dans les troubles anxieux, et dont il faut souvent chercher l'origine dans l'enfance.

«3 appels manqués », affiche le téléphone. « Quelqu'un est mort », pense instantanément le cerveau. Voici le scénario catastrophe qui traverse l'esprit de certaines personnes atteintes de ce que l'on nomme l'«anxiété anticipatoire».

Il s'agit d'un mécanisme central dans les troubles anxieux, fréquent chez les personnes anxieuses, bien sûr, et ayant une faible estime d'elles-même. En écoutant (trop) leurs pensées, elles se persuadent de la forte probabilité d'occurrence de ce qu'elles imaginent, alors même que la réalité est toute autre.

Pour se rassurer et se sentir à tout prix en sécurité, elles développent alors tout un tas de stratégies pour éviter de rencontrer leurs peurs. Le risque ? « S'inquiéter de manière permanente et passer à côté de sa vie », affirme sans détour Eudes Séméria, psychologue clinicien.

Pour sortir de ce cercle vicieux, il est essentiel d'en comprendre les origines. Tournons-nous d'abord vers la génétique. Il existe bel et bien un gène de l'anxiété. « Le gène de l'anxiété s'est maintenu au fil de l'évolution parce qu'il a facilité la survie de l'espèce humaine, commente David Gourion, psychiatre et auteur du livre *Anti-stress*.

Générer des scénarios pessimistes et l'émotion de peur qui leur est associée, a été un facteur clé. » Et qui dit gène dit transmission. Une personne dont les parents sont eux-mêmes anxieux, sera donc - sans surprise - plus susceptible de l'être aussi.

Des restes de l'enfance

L'environnement dans lequel on grandit étant enfant a également sa part de responsabilité. Si deux parents imaginent toujours le pire concernant leur avenir ou celui de l'enfant, ce dernier aura de fortes chances de reproduire le comportement à l'âge adulte.

Sans oublier qu'en étant sujets à l'angoisse, « les parents auront tendance à surprotéger l'enfant en lui interdisant toute prise de risque », ajoute le psychologue Eudes Séméria. Ce qui n'aide pas à devenir acteur de sa vie et à oser quoi que ce soit, dans l'enfance et à l'âge adulte.

« Par nature, l'enfant ne maîtrise rien, il a peur de ce qui peut arriver et c'est normal, puisqu'il a un espace-temps réduit et n'a pas de visibilité sur l'avenir, mais à l'âge adulte, le comportement reflète des difficultés à être responsable de soi-même », précise le psychologue.

Si notre intégrité physique, psychique, ou celle d'un proche, a été mise en danger, notre rapport à la mort et au monde est modifié

DAVID GOURION, PSYCHIATRE ET AUTEUR DU LIVRE ANTI STRESS

C'est durant les vingt premières années de la vie que se nourrit l'anxiété anticipatoire, informe Eudes Séméria, et surtout dans le rapport que l'on entretient au parent. « Les figures parentales doivent permettre à l'enfant de prendre des distances avec eux tout en lui offrant un cadre de sécurité, mais c'est aussi à l'enfant, en grandissant, de s'affranchir de cette sécurité », explique le psychologue.

L'adulte qui se considère encore comme l'enfant de ses parents - donc comme enfant tout court - continuera de fonctionner par le prisme de sa peur.

Des expériences traumatisantes dans l'enfance, à l'adolescence ou à l'âge adulte, peuvent aussi être à l'origine de cette anxiété. « Si notre intégrité physique, psychique, ou celle d'un proche, a été mise en danger, notre rapport à la mort et au monde est modifié.

Le cerveau peut en conclure que ce monde est dangereux, et se mettre à surévaluer les risques », précise le psychiatre David Gourion.

Prendre du recul

En termes d'action concrète pour sortir du schéma anxiogène, le médecin propose de s'interroger : « quelle est la pire chose qui puisse arriver si ce scénario se réalise ? ». Il convient ensuite de réévaluer la probabilité qu'il ne se produise, *réellement*, insiste-t-il.

Pour prendre du recul, on peut classer les événements craints en deux colonnes distinctes : ce qui est grave (la maladie, la mort) et ce qui ne l'est pas (tout le reste).

Le plus important reste de se forcer à imaginer des scénarios positifs, même si on ne les croit pas encore.

Enfin, pour se libérer de l'anxiété anticipatoire, la clef résiderait dans la capacité à profiter du moment présent.

L'expression est quelque peu galvaudée, mais l'acte est essentiel.

Cela implique de garder une vision globale de sa vie : se souvenir de son passé, bien sûr, mais ne pas se laisser envahir et biaiser par nos expériences négatives, quand on imagine son avenir.

Et tenter de vivre véritablement le moment. « Là est la définition de la responsabilité », conclut Eudes Séméria.

Inspiré d'un article de Léna Couffin

