

SYLVIE ROUSSEAU

EYROLLES ● POCHE

CESSEZ DE NOURRIR VOTRE TIGRE

Ne laissez plus l'anxiété
diriger votre vie



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
info@eyrolles.com
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru pour la première fois
en 2021 aux éditions Eyrolles
dans la collection « Comprendre & Agir ».

Lecture et correction : Alice Breuil
Mise en pages : Soft Office

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4 Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2021, 2025,
pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-02033-9

Sylvie Rousseau

Cessez de nourrir votre tigre

Ne laissez plus l'anxiété
diriger votre vie

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Préface	9
Introduction	11
Chapitre 1 Conjuguons l'anxiété et la peur	17
Chapitre 2 Le contrôle : une lame à double tranchant.....	33
Chapitre 3 Sans prendre parti	61
Chapitre 4 Place à l'acceptation et à l'autocompassion	75
Chapitre 5 Une incroyable machine à raconter des histoires	95
Chapitre 6 Vivre le moment présent.....	117
Chapitre 7 Embrasser la vie.....	137
Chapitre 8 Pas à pas	153
Conclusion.....	171
Remerciements et gratitude	175
Bibliographie.....	177
Pour contacter l'auteure.....	181

PRÉFACE

Pandémie, urgence climatique, terrorisme, crise économique... Il semble que le monde actuel soit de plus en plus angoissant ! Même si elle ne connaît évidemment pas toujours une telle ampleur, l'anxiété fait souffrir. À travers les réseaux sociaux et les technologies de l'information, nous sommes exposés quotidiennement à une panoplie d'informations qui alimentent d'autant plus l'inquiétude, l'angoisse et la panique.

Ce livre, rédigé avec une grande humanité par la psychologue Sylvie Rousseau, arrive à un moment opportun. Il présente une vision nouvelle et rafraîchissante de l'anxiété, qui a l'avantage de s'appuyer sur les plus récentes études scientifiques.

À l'origine, l'anxiété est bénéfique, car elle augmente la vigilance, la prudence, et nous pousse à entreprendre les bonnes actions, mais elle peut aussi être envahissante et nuire à notre qualité de vie. Cet ouvrage présente une approche permettant de mieux vivre avec l'anxiété : la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Une littérature scientifique de plus en plus étoffée démontre d'ailleurs que l'ACT est efficace pour traiter diverses formes d'anxiété, comme le trouble panique, le trouble d'anxiété généralisée et l'anxiété sociale¹.

1. Joanna J. Arch, Georg H. Eifert, Carolyn Davies, Jennifer C. Plumb Vilardaga, Raphael D. Rose et Michelle G. Craske, « Randomized Clinical

Dans un climat de sécurité et de confiance, D^{re} Rousseau nous guide et nous aide à envisager l'anxiété sous un nouvel angle. Grâce à des outils concrets et à des métaphores évocatrices, elle nous apprend à apprivoiser notre anxiété. Ce livre est également une grande source d'informations.

Rendons hommage à la belle plume de l'auteure. Les scènes de la vie quotidienne sont décrites avec justesse et sensibilité. On se reconnaît dans le portrait des personnes présentées. Leurs témoignages nous font comprendre que leurs problèmes sont identiques aux nôtres. On chemine à travers leur psychothérapie et on a parfois l'impression d'être soi-même dans le cabinet de consultation.

Je connais la D^{re} Rousseau pour avoir eu la chance de superviser sa thèse de doctorat qui portait d'ailleurs sur l'évaluation de sa méthode thérapeutique auprès de personnes présentant un trouble anxieux (achevée en 2019). Psychologue depuis 2005, elle a développé une expertise dans le traitement de l'anxiété et utilise régulièrement cette approche auprès de ses clients. Elle incarne véritablement les valeurs enseignées dans ce livre. Il vous sera, j'en suis certain, d'une aide précieuse.

Bonne lecture !

D^r Frédérick Dionne, Ph. D., psychologue
Professeur agrégé à l'Université du Québec
à Trois-Rivières (Québec, Canada)

INTRODUCTION

Une réelle source d'inspiration ! Voilà ce que sont les personnes qui, en présence des pensées désagréables, des émotions douloureuses, des sensations physiques inconfortables et des souvenirs pénibles engendrés par l'anxiété, continuent d'aller de l'avant. Avec courage et détermination, elles en viennent à regarder ce tigre qui leur fait si peur droit dans les yeux, plutôt que de le fuir, et à cesser de le nourrir. Elles n'attendent plus qu'il les laisse tranquilles pour agir en direction de ce qui est important pour elles et pour vivre pleinement.

Je pense à Myriam qui s'inquiétait de tout et de rien, qui tolérait difficilement l'incertitude et qui appréhendait l'avenir. Tout lui servait de prétexte pour se tracasser. Elle avait peur de manquer d'argent, d'avoir un accident, de perdre son emploi, de ne pas être une bonne mère, de vieillir seule. Elle se faisait aussi des montagnes avec des tas de choses, que ce soit une réparation mineure à effectuer dans la maison à laquelle elle pensait inlassablement tant que le problème n'était pas réglé, une invitation qu'elle avait reçue ou une erreur anodine survenue au travail. Pendant qu'elle s'inquiétait ainsi, elle passait à côté d'une partie de sa vie.

Je pense aussi à Ève qui éprouvait de l'anxiété de performance. À l'université, elle était insatisfaite lorsqu'elle n'obtenait pas une note au-dessus de 16/20. Elle étudiait pendant des heures et des heures, refusait de sortir avec ses amies et rendait rarement visite à ses parents, même si l'amitié et la famille revêtaient pour elle beaucoup d'importance. La veille d'un examen, l'anxiété grimpait et l'insomnie se pointait. Elle élaborait des scénarios catastrophes tournant autour du fait qu'elle raterait son examen et sa vie entière. À l'aube de son premier stage, elle fit plusieurs attaques de panique.

Puis à Éric, qui raffolait de la bonne bouffe, mais qui se privait d'aller seul au restaurant par crainte du regard que les gens porteraient sur lui quand il entretrait, et de ce qu'ils diraient de lui. « Un homme de son âge, sans personne à ses côtés, qu'est-ce que cela peut bien cacher ? » croyait-il lire dans leurs yeux. Lorsqu'il prenait son courage à deux mains et qu'il décidait de s'y rendre seul, il choisissait les moments de la journée ou de la semaine de faible affluence. La peur du jugement l'empêchait aussi de pratiquer son sport préféré, le Crossfit, quand il n'était pas accompagné. Il avait l'impression que tout le monde l'observerait dès qu'il mettrait les pieds à la salle de sport, ce qui l'embarrassait au plus haut point rien que d'y penser. Il était certain qu'il rougirait, transpirerait abondamment, tremblerait de tout son corps et que tous s'en apercevraient. Cette peur l'amenait de plus en plus à s'isoler et à se couper des autres.

Myriam, Ève et Éric partageaient diverses peurs qui les paralysaient et les empêchaient de vivre leur vie avec satisfaction. Ils se répétaient qu'un beau jour, lorsqu'ils iraient mieux, ils pourraient réaliser ce qui

leur tenait à cœur, sortir de leur petit moule, être enfin libres. Ils s'inquiéteraient moins, seraient moins perdus dans leurs pensées, feraient mieux face à l'inconnu et profiteraient davantage du moment présent. Ils ne nommaient pas nécessairement la souffrance qu'ils éprouvaient comme étant de l'anxiété, mais ils étaient conscients que quelque chose n'allait pas.

Ils ont maintenant en commun le fait de ne plus laisser le tigre de l'anxiété diriger leur vie. Ils ne consacrent plus autant de temps et d'énergie à essayer de s'en débarrasser, de le contrôler ou de le maîtriser. Ils ont appris à ne plus attendre qu'il disparaisse pour agir en fonction de ce qui compte vraiment pour eux.

L'anxiété présente toutes sortes de visages. Elle peut devenir un trouble et être accompagnée d'autres problèmes de santé mentale, comme la dépression. Le choix qui a été fait dans le présent livre est de ne pas traiter les causes de l'anxiété ni de répertorier les différents types de troubles anxieux. Quelquefois, ils seront clairement identifiés. À d'autres moments, certains d'entre vous les reconnaîtront peut-être, mais ne vous y attardez pas. Peu importe le diagnostic que vous avez reçu ou l'étiquette que vous avez apposée à votre problème, les outils qui vous seront proposés vous apprendront à mieux composer avec l'anxiété et à vivre pleinement votre vie, comme ce fut le cas pour Myriam, Ève et Éric.

Ce livre s'appuie sur les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (*Acceptance and Commitment Therapy*, dont l'acronyme ACT se prononce en un mot, comme « acte »), une approche novatrice dans le traitement des problèmes psychologiques. L'ACT propose de changer la relation que vous avez avec vous-même et avec vos expériences internes

– c’est-à-dire vos pensées, vos émotions, vos sensations physiques et vos souvenirs – et de vous ouvrir à ce que vous pensez et ressentez. Elle met l’accent sur l’acceptation des symptômes et l’amélioration de la qualité de vie. La gestion et le contrôle de l’anxiété ne sont donc pas les buts poursuivis. Offrant des façons nouvelles et plus flexibles de réagir en sa présence, l’ACT permet de vous connecter à ce qui est précieux pour vous et d’avancer avec compassion vers la vie que vous voulez vivre.

La flexibilité psychologique, habileté importante que l’ACT permet de développer, est au cœur de cette approche. Ses six composantes – le soi observateur (observer ce qui se passe à l’intérieur de vous), l’acceptation (accueillir avec compassion ce que vous pensez et ressentez), la défusion cognitive (prendre du recul par rapport à vos pensées), la conscience du moment présent (être dans l’« ici et maintenant »), les valeurs (vous connecter à ce qui est important pour vous) et les actions engagées (agir en direction de ce qui a de la valeur pour vous) – sont interreliées et se renforcent mutuellement. Les quatre premières composantes créeront de l’espace à l’intérieur de vous pour accomplir des actions en faveur de ce qui est cher à vos yeux. Lorsque vous en développerez une, cela aura un impact sur les autres. Gardez à l’esprit cette flexibilité tout au long de vos apprentissages.

L’ordre dans lequel sont présentés les chapitres ne représente pas une marche à suivre. Prenez toutefois le temps d’assimiler le contenu d’un chapitre avant de passer au suivant, sans qu’il y ait un grand intervalle entre chacun d’eux. Certains concepts seront expliqués différemment à plusieurs reprises. C’est voulu :

cette répétition vous aidera à mieux comprendre la matière et à l'approfondir.

De nombreux exemples illustreront mes propos. Ils s'inspirent de mon expérience clinique et ont pris naissance dans une parcelle d'histoire d'un client, dans le motif de consultation d'un autre. Certains sont extraits du vécu de différentes personnes dont j'ai tiré un nouveau récit. Les noms et informations qui auraient pu permettre de reconnaître qui que ce soit ont bien sûr été changés.

Des métaphores, des exercices de centration, des méditations, des visualisations et des exercices expérientiels¹ vous seront proposés au fil de votre lecture. Vous serez également invité à de nombreuses reprises à effectuer les exercices « À vous de jouer ! ». Ayez toujours un journal de bord sous la main pour noter le fruit de votre réflexion. Certains d'entre eux engendreront peut-être des ressentis pénibles. Accueillez-les : ils représentent des opportunités d'apprentissage qui vous permettront de mettre en pratique les habiletés enseignées. Il est important de les faire, encore et encore, afin qu'ils deviennent une seconde nature. Il n'y a pas de raccourci, pas de recette miracle. Tout comme dans l'apprentissage d'une nouvelle langue, d'un sport ou d'un instrument de musique, l'expérimentation est essentielle. La lecture de livres, le visionnement de vidéos ou votre présence à des conférences ne suffit pas.

Réaffirmez votre engagement s'il vous arrivait de ne pas le maintenir. Soyez patient et bienveillant envers vous-même. Indulgent aussi. Le changement

1. Plusieurs ont été adaptés de Hayes, Strosahl et Wilson (2003), Eifert et Forsyth (2005), Harris (2009).

demande du temps. Il s'agit d'un processus qui se développe de manière progressive. Un pas à la fois, vous y parviendrez.

Une vie plus riche et porteuse de sens vous attend.
Prêt ? Allons-y !