Cégep Limoilou

Comprendre l'anxiété par l'intolérance à l'incertitude

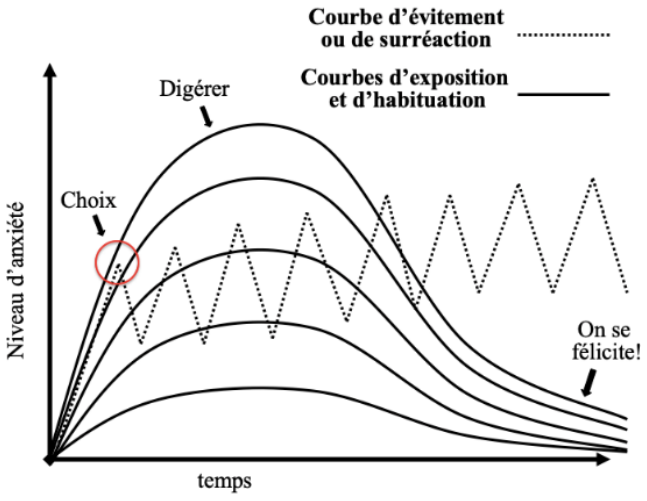
Il t'est surement déjà arrivé de ressentir de l'**anxiété**. Cette réaction émotionnelle et physiologique de peur que l'on a lorsque l'on craint un danger ou un problème à venir. Elle est habituellement accompagnée de prévisions négatives du futur que l'on nomme **inquiétudes**. C'est un enchaînement de scénarios plus catastrophique les uns que les autres. Pour les personnes anxieuses, les inquiétudes et l'anxiété prennent racine dans le terrain fertile de l'**intolérance à l'incertitude (II)**. Comprendre comment se manifeste l'intolérance à l'incertitude et agir de manière à développer une plus grande tolérance peut avoir un impact majeur sur ton niveau d'anxiété au quotidien.

QU'EST-CE QUE L'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE?

L'intolérance à l'incertitude fonctionne comme une **allergie à l'incertitude**. Imaginons une personne qui est allergique aux arachides. Il suffit qu'elle soit exposée une toute petite quantité d'arachides pour avoir une grande réaction. C'est la même chose pour les personnes intolérantes à l'incertitude. La simple possibilité qu'un évènement négatif se produise est suffisante pour engendrer des inquiétudes et de l'anxiété. La personne s'imagine des dangers potentiels qui n'existent pas ou qui sont peu probables. Ou alors, elle évite tout simplement de penser au sujet en question et elle se met la tête dans le sable.

L'II se caractérise par la **surestimation de la probabilité** que les divers scénarios négatifs. Par exemple, la chance qu'un avion s'écrase est de 1 sur 5,4 millions, mais la personne qui a de l'II peut avoir l'impression qu'il y a une chance sur deux. La **surestimation de la conséquence** réfère à l'impression que si l'évènement craint se produisait, les conséquences seraient catastrophiques. Cette tendance **ne rend pas justice** aux capacités de résilience et d'adaptation de l'individu. L'humain est capable de s'adapter à presque tout. Enfin, il est difficile d'accepter que malgré tous tes efforts, l'**incertitude existera toujours**. Par exemple, à chaque fois que tu prends la voiture, tu t'exposes à la chance d'avoir un accident. Mais est-ce une raison pour cesser d'utiliser ce mode de transport?

Tes **comportements** sont directement influencés par l'II et en retour, ils déterminent en grande partie ton niveau de tolérance. Pour comprendre la **notion de tolérance**, prenons l'exemple du froid. Comment te sens-tu lorsqu'il fait 0 degré pour la première fois à l'automne? Il fait froid! Comment te sens-tu la première fois qu'il fait 0 degré au printemps? Il fait chaud! Même température, différente perception. La différence c'est que tout au long de l'hiver, tu as été exposé au froid. C'est **l'exposition qui permet de développer la tolérance**. Plus je m'expose, plus je suis tolérant!



Pour tenter d'éliminer l'incertitude dans sa vie, il existe deux grandes classes de stratégie : l'**évitement** ou la **surréaction**. Avec l'évitement, tu évites les situations qui te mettent en contact avec de l'incertitude. Avec la surréaction, tu utilises plusieurs stratégies pour contrôler la situation et ainsi diminuer l'incertitude perçue. Dans les deux cas, le comportement te permettra de diminuer le contact avec ta peur de l'incertitude à court terme. Tu vas déployer beaucoup d'énergie vainement, dans ton désir

d'augmenter tes certitudes. Mais ces techniques sont à recommencer sans arrêt et elles ont très peu d'effets bénéfiques. À long terme, elles maintiennent ou empirent l'II. La figure ci-contre illustre bien ce principe.

Dans notre **exemple du froid**, imagine que tu choisis d'**éviter** le froid. Dès qu'il fait 0 degré à l'automne, tu pars dans le sud. Tu seras bien au chaud tout l'hiver, mais à ton retour au printemps, comment percevras-tu le 0 degré? Ce sera froid! Maintenant, imagine que tu choisis la **surréaction**. Tu décides de t'habiller super chaudement pour t'assurer de ne jamais ressentir de froid. Plus il fait froid, plus tu t'habilles : plusieurs couches, habits de ski-doo et lunettes de ski dès que tu sors dehors. Comment percevras-tu le 0 degré au printemps? Froid! Tous les gens seront en manteau de printemps alors que tu porteras encore ton manteau d'hiver et tes pantalons doublés! Dans les deux cas, tu n'auras pas été exposé au froid alors tu n'auras pas développé de tolérance.

Voici différentes stratégies d'évitement et de surréaction fréquemment utilisées. Est-ce que tu t'y reconnais? Y en a-t-il d'autres que tu ajouterais à cette liste?

Évitement : Évitement complet, procrastination, se trouver des obstacles artificiels ou des raisons pour éviter, s'engager partiellement dans des projets ou des relations.

Surréaction : Revérifier, chercher plus d'information (ex. sur internet), chercher de la réassurance, surprotéger les autres, multiplier les plans de rechange (Plan A, B, C, D, ...), surpréparation, les 'Au cas où ...' et toutes autres tentatives de prise contrôle excessives.

T'exposer à l'incertitude, c'est faire ce que tu as l'habitude d'éviter et inhiber tes comportements de surréaction. Tel qu'illustré par la vague dans la figure de la page précédente, c'est parfois inconfortable au début. Tes craintes peuvent monter, tu vis les émotions et les sensations physiques que tu ne voulais pas ressentir, mais tu le fais pour développer ta tolérance à l'incertitude. Du même coup, tu brises tes croyances comme l'idée qu'il allait se passer quelque chose de grave ou que tu n'arriverais pas à faire face à la situation. Tu apprends accepter l'incertitude comme faisant partie de ta vie. **Plus tu le fais, plus ça devient facile**. Et chaque fois que tu fais le choix de t'exposer, tu mérites de **te féliciter** d'avoir investi dans ton bonheur!

OUTILS POUR MIEUX GÉRER L'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

Outils cognitifs

- **Identifie** ce qui est incertain pour toi dans cette situation. Qu'est-ce qui nourrit tes inquiétudes. (Je suis inquiet parce que je ne sais pas si...)
- **Questionne la probabilité** que ce que tu crains se produise.
- **Évalue la conséquence réelle** si ce que tu crains se produisait. Serait-ce si grave? Est-ce que tu pourrais t'adapter?
- Demande-toi quelles seraient **les conséquences du maintien** de tes stratégies d'évitement et de surréaction sur toi et sur les autres?
- **Accepte** qu'il y aura toujours de l'incertitude dans le monde.

Cégep Limoilou

Outils comportementaux

- Demande-toi : comment agirait **quelqu'un qui n'a pas d'intolérance à l'incertitude**?
  Et fais-le!
- **Expose-toi à l'incertitude**
  - Fais face à ce que tu as tendance à éviter ou à reporter à plus tard.
  - Inhibe tes comportements surréaction et tes "Au cas où…".

OUTILS SUPPLÉMENTAIRES ET RESSOURCES :

Livre : Ladouceur, R et al. (2018) *Arrêtez de vous faire du souci pour toi et pour rien*. Édition Odile Jacob.

https://uqo.ca/sites/default/files/fichiers-uqo/anxiete/guide_fr.pdf

Rédigé par Maxime Bourgault, psychologue