

Une anxiété à fuir, à étouffer ou à apprivoiser

Solange Delorme, M. Ps.
Psychologue

D'innombrables études ont été faites sur l'anxiété, chacune tente de l'expliquer en observant ses manifestations et on retrouve les positions les plus contradictoires quant à sa valeur. Certains y voient le fléau de notre siècle, d'autres considèrent qu'elle est l'aiguillon nécessaire à l'évolution et au dépassement de soi-même. Pour ma part, après toutes ces lectures, ce qui me préoccupe c'est de comprendre ce phénomène et de trouver des voies pour en prévenir les complications. Dans cette optique, c'est à l'approche de Moncef Guitouni, directeur du Centre de psychologie préventive et de développement humain, que je vais m'en remettre, car c'est à travers cette analyse et cette verbalisation de la réalité émotionnelle qu'il me semble possible d'approcher la question dans son ensemble. En ce sens, avant d'étudier l'anxiété qui en quelque sorte est une déviation d'un mécanisme primaire, il faut remonter à l'origine même de ce mécanisme.

A sa naissance, l'être humain est dépendant et a des besoins complexes à satisfaire pour assurer sa survie. Le seul mécanisme dont il dispose à cette période pour assurer

cette survie, c'est d'enregistrer les stimulations pénibles associées à la douleur ou à la souffrance et d'y réagir assez vivement pour alerter son entourage et les inciter à répondre à ses besoins. Ce mécanisme qui sert de signal pour avertir que le nouveau-né est impuissant à répondre à ses besoins, nous l'associons à l'insécurité naturelle rattachée à la survie. Ce serait donc l'insécurité, déclenchée par un besoin physique ou affectif ressenti comme douleur ou souffrance, qui, provoquant une violente réaction, a pour ultime objectif de pousser l'environnement ou l'entourage à rétablir l'équilibre nécessaire à la survie de cet organisme dépendant qu'est le nourrisson.

Cette façon de concevoir l'insécurité nous amène à croire qu'elle devrait se manifester plus fréquemment pendant les premières années de la vie, car l'être se retrouve alors dans un environnement qui lui est tout à fait inconnu et avec des moyens d'action qu'il n'a pas encore pu développer. Donc, s'il est logique de penser que l'insécurité naturelle de survie sera très présente au cours des premières années étant donnée la position de dépendance de l'enfant pendant cette période, il serait

logique aussi de s'attendre à ce qu'elle diminue chez l'adulte, puisqu'il est censé avoir appris à répondre à ses besoins et être devenu capable d'assumer lui-même sa survie. En effet, à l'âge adulte, on serait justifié de s'attendre à ce que l'être humain ne vive l'insécurité que face à ce qui lui est encore inconnu ou face à ce qui le menace réellement, et sa réaction à cette insécurité vis-à-vis de l'inconnu ou de la menace devrait le stimuler à chercher et à agir pour repousser toujours plus loin les frontières de ce qui lui échappe.

Toutefois, au lieu de cela, on réalise que bien souvent, dès la petite enfance et même avant la naissance, le mécanisme de l'insécurité naturelle peut être sollicité par autre chose que le contexte normal de survie; il sera alors question d'insécurité liée à l'état nerveux ou affectif déséquilibré de la mère ou au manque de lien sécurisant ou au stress d'un environnement agressant. Déjà à cette étape, ce que le fœtus ou le nouveau-né ressent n'est plus strictement l'insécurité naturelle liée à sa survie, c'est une insécurité exacerbée par un contexte agressant qui, sans mettre directement la survie de l'enfant en jeu, peut être à l'origine d'un déséquilibre et d'une consommation excessive d'énergie, qui peuvent influencer la suite du développement de ce jeune: c'est ce qu'on appelle l'insécurité affective. De plus, avec le temps, au lieu de s'atténuer, cette insécurité peut se généraliser à bien des facteurs n'ayant aucun rapport avec la survie et prendre une dimension telle, qu'elle vient même, à la limite, nuire à la survie: c'est ce que nous appelons l'anxiété.

Pour que l'insécurité naturelle liée à la survie soit stimulée, à notre avis, il faut la conjonction de trois facteurs: l'enregistrement d'une sensation pénible, l'identification plus ou moins différenciée d'une source de douleur et le refus de vivre ou la volonté arrêtée de ne pas revivre cette expérience. A partir de ces trois facteurs, nous allons essayer de voir comment un mécanisme naturel de survie et de préservation peut dévier et en venir même à empêcher l'individu de vivre, s'il ne fait pas une démarche pour comprendre et éduquer ce mécanisme primaire et se contente de réagir sans discernement.

Il est clair que face à une menace réelle à la survie ou au bien-être "essentiel" de l'individu, il est important que celui-ci soit en mesure de ressentir comme pénible ce qui le menace, qu'il soit aussi capable de reconnaître l'objet de cette menace et qu'il ait la volonté de l'éviter ou de ne plus la vivre. Si l'on transpose ces notions par rapport à l'anxiété, il faut se demander si elle s'éveille toujours dans un contexte de réalité. Avons-nous développé la conscience et la capacité de toujours identifier comme pénible ce qui l'est réellement et seulement ce qui l'est, ou n'en sommes-nous pas venus à considérer pénibles des éléments qui peuvent nous être bénéfiques et vice-versa? Puisque tel est le cas, une première action de prévention vis-à-vis de l'anxiété serait d'apprendre à identifier ce qui est bon et mauvais pour soi en réalité. Ceci implique une connaissance de la réalité des besoins humains et une remise en question de bien des valeurs fabriquées en fonction d'intérêts étran-

gers à l'équilibre et au bien-être de la personne. Quant au second facteur, l'identification d'un ensemble de stimuli comme source de douleur, avons-nous toujours la capacité d'établir toutes les nuances pour reconnaître la véritable source de douleur ou ne paniquons-nous pas bien souvent face à tout ce qui, de près ou de loin, peut nous rappeler une douleur expérimentée, indépendamment du caractère menaçant réel du stimulus? Par ailleurs, n'avons-nous pas le même manque de réalisme, et de discernement face à des stimuli identifiés comme agréables et satisfaisants? Ici encore, nous sommes forcés de réaliser que pour éviter de tomber dans l'anxiété, l'individu doit sortir de son ignorance et de son inconscience et apprendre à se connaître lui-même et à connaître l'environnement auquel il participe. Pourtant, bien au contraire, au lieu de nous inciter à changer et à nous améliorer, l'insécurité ou l'anxiété nous pousse à fuir ou à étouffer cette sensation enregistrée comme désagréable et de ce fait, nous ne prenons pas de moyens réalistes et efficaces pour ne plus la revivre. Ceci nous amène au troisième et dernier facteur, la volonté arrêtée de ne pas revivre l'expérience douloureuse. Mais est-il toujours adéquat de fuir ou d'éviter une expérience douloureuse ou n'est-il pas plutôt nécessaire pour vivre, d'accepter certaines expériences malgré l'inconfort qu'elles nous font vivre? Le seuil qui nous indique le degré de douleur ou d'inconfort tolérable est-il toujours établi en fonction de notre survie et de la réalité ou ne l'avons-nous pas bien souvent adapté à notre désir obsessionnel de satisfaction et à notre volonté de puissance?

Ces quelques interrogations nous invitent à nous interroger plus avant sur la nature même de l'anxiété. Est-ce vraiment un sentiment de faiblesse et de crainte qui envahit la personne et sur lequel elle n'a aucun pouvoir ou n'est-ce pas plutôt notre façon de vivre et de penser qui est responsable de cette anxiété qui nous tenaille? A travers ce qu'il m'a été possible de comprendre des études de cas analysées par le Professeur Guitouni, permettez-moi d'identifier certains éléments de base dans l'anxiété à partir desquels il nous semble possible de faire ressortir des pistes pour un travail de prévention, à condition d'analyser le phénomène dans sa réalité au lieu de le voir comme indépendant de notre volonté et tributaire soit du contexte extérieur agressant soit d'une faiblesse inhérente à notre personnalité.

Parmi les sources d'anxiété identifiées, notons le refus de l'insécurité. La personne vit une anxiété qui peut même la pousser à s'enfermer et à se paralyser pour fuir toute insécurité, car elle refuse d'assumer cette réalité soit parce qu'elle persiste dans sa dépendance aux autres et vit l'impuissance à faire calmer son anxiété par les autres, soit parce que l'insécurité la confronte au sentiment de son incompétence personnelle, soit enfin, parce qu'elle considère toute insatisfaction injuste et ne songe qu'à l'éliminer rapidement. Ces personnes qui fuient l'anxiété et refusent de vivre l'insécurité, vont assez facilement avouer qu'elles sont anxieuses et insécures et elles vont tenter de convaincre leur entourage de les aider à éviter toute situation anxiogène puisqu'elles sont ainsi faites et qu'elles sont incapables d'y faire

face. Au fond, ce sont des personnes qui recherchent une certaine perfection, mais elles veulent être parfaites pour plaire et à ce titre, elles peuvent utiliser la faiblesse et leur trop grande fragilité pour excuser leur incapacité à agir et à affronter les choses, enlevant ainsi aux autres toute raison justifiable pour les rejeter.

Il y a aussi les personnes anxieuses, non pas cette fois-ci par refus de l'insécurité, mais par refus de leurs limites. Ces personnes ne disent jamais qu'elles ont peur ou qu'elles sont incertaines; elles se disent toujours capables et fonctionnent par défi. Au fond, elles étouffent l'anxiété qui les habite et vont même souvent chercher à s'étourdir et à défouler pour endormir cette sensation fébrile et ce doute qui les hantent. Elles étouffent leur anxiété parce que celle-ci va à l'encontre de leur objectif qui est de vouloir être parfaites pour prouver.

Bien que consciente de sacrifier les nuances au besoin de synthèse, ces deux exemples de comportement me paraissent riches et utiles à notre réflexion. Si nous étudions ces deux cas, nous pouvons relever une caractéristique commune qui explique l'origine de l'anxiété, c'est-à-dire l'incapacité (réelle ou subjective) ou l'incertitude de réussir à atteindre un objectif gratifiant que la personne s'est fixé. En ce sens, l'anxiété mène au stress lorsque la personne vit l'humiliation associée à l'impuissance face à un objectif irréaliste. L'anxiété, on le voit, se situe entre le pouvoir et le non pouvoir; nous pouvons donc dire que l'anxiété se lie à l'insécurité et

aussi à l'impuissance face à la vie. En effet, le mécanisme de l'anxiété peut provenir d'une insécurité exagérée qui conduit à vivre une souffrance ou une inhibition de l'action, mais elle se rattache aussi à d'autres facteurs comme le manque d'expérience, l'ignorance de sa qualité en tant qu'être, de ses capacités, de ses moyens et de ses forces, l'évaluation inexacte de sa capacité face à ses prévisions ou de ses possibilités de résistance face à l'hostilité et de ses moyens de force face à toutes les insécurités rencontrées en chemin. L'anxiété qui empêche l'être de vivre une qualité de vie normale ou qui l'empêche de se surpasser, nous pouvons la qualifier de dangereuse, car elle occasionne à la fois une diminution du niveau énergétique de l'individu et elle conditionne le psychisme à des croyances qui inhibent les possibilités d'action et la confiance en ses moyens pour s'en sortir.

Ceci dit, comment pouvons-nous voir cette forme d'anxiété? Comment pouvons-nous localiser ses variables pour pouvoir la comprendre, la saisir et trouver les moyens de faire face à cette anxiété? Nous devons dire d'abord que lorsque l'être humain arrive à atteindre un degré d'anxiété qui l'empêche de vivre, les moyens pour l'aider à s'en sortir relèveront plus du curatif que du préventif, car à ce moment-là, l'aide à apporter se situe sur deux plans: un renforcement des capacités physiques et énergétiques et des moyens d'aide pour agir afin de lui redonner un certain degré de confiance pour retrouver le goût de l'action. Mais notre préoccupation dans ce document étant la prévention, comment pouvons-nous, si c'est possible, l'éviter ou encore

lorsqu'elle commence à s'installer, comment faire, le plus vite possible, pour l'atténuer, reprendre le dessus et empêcher qu'elle ne soit omniprésente dans notre vie? Les moyens sont multiples et varient d'après les situations. En effet, il est possible d'identifier certains signes avant-coureurs laissant présager qu'une personne puisse en arriver à vivre l'anxiété. Nous pensons par exemple à de petites dépressions répétées, à des fatigues persistantes liées à des tensions d'affrontement face à des situations dont nous ne possédons pas assez le contrôle, à des expériences nouvelles dont une semblable s'est déjà soldée par un échec, et même à la réussite d'un objectif dont nous n'avons pas l'assurance de maintenir et de maîtriser toutes les données pour la conserver; enfin, à toutes les tensions vécues entraînant des problèmes physiologiques comme des problèmes d'insomnie, etc. Ces quelques indications sont des signes avant-coureurs et peuvent nous amener à nous installer dans l'anxiété, je ne parle pas de l'insécurité mais de l'anxiété, et ceci se fait lorsque la personne ne prend pas simplement conscience de son incapacité, mais lorsqu'elle en vient à croire en son incapacité. C'est à travers cette croyance-là que le phénomène devient une réalité à la fois physiologique et psychologique et l'incapacité à résister ou à surmonter qui en résulte, amènera l'individu à ne plus croire en aucune solution même si nous sommes là pour le consoler ou le soutenir moralement.

Pour prévenir cet état de chose, il faut un travail de conscientisation de la personne à la valeur et à l'importance de sa force phy-

siologique et psychologique, car si une personne se maintient en santé physique et mentale plus ou moins adéquate, lorsque des signes avant-coureurs d'une anxiété s'installent, l'action préventive nécessaire consiste à engager directement un processus à la fois de croissance personnelle et d'effort de détente et de relaxation, ainsi qu'un renforcement de l'identité de l'individu pour atténuer les effets de ces signes avant-coureurs et éviter à la personne l'installation d'une anxiété permanente. Par ailleurs, la meilleure approche préventive à établir va au-delà de la solution individuelle, elle exige d'agir aussi au niveau de son environnement immédiat dès sa naissance et d'améliorer de la sorte la qualité de sa vie et lui donner toutes les possibilités d'acquérir les connaissances nécessaires et d'être ouvert à son environnement immédiat et à l'environnement social. On évite ainsi de lui faire vivre un affrontement continu avec l'inconnu dans lequel il aurait très peu de moyens défensifs pour faire face à tout ce qu'il va subir, car cela l'amènerait au manque de confiance qui installe l'insécurité et par suite, l'anxiété.

Il nous apparaît donc très important de songer à un travail de prévention qui consisterait, dans un premier temps, à apprendre à composer avec son anxiété et à équilibrer ses anticipations. A notre avis, ce type de travail doit passer par un effort d'ajustement de nos pensées à notre réalité, à la réalité de nos objectifs et de nos possibilités globales. Sinon, la sous-estimation ou la sur-évaluation de ces réalités ne pourra conduire l'individu qu'à l'inaction par impuissance ou à la

stagnation par ignorance. Le deuxième type de prévention nécessaire se situe au niveau de donner à l'enfant la possibilité d'une vie équilibrée où son mécanisme naturel de survie et d'insécurité ne sera pas sollicité inconsidérément. Cette question de prévention vis-à-vis l'anxiété est d'autant plus importante qu'on semble vivre dans une société dont les règles et les attentes peuvent être génératrices d'anxiété. En effet, dans un monde où la surcharge

sensorielle ne fait que croître et où la masse d'informations disponibles fait de plus en plus sentir aux personnes l'ampleur de leur déficit informationnel, il ne faudrait pas que l'anxiété qui en résulte pousse les gens à se fermer pour se sécuriser ou à se défouler pour s'étourdir; bien au contraire, il nous paraît des plus urgent d'apprendre à canaliser nos énergies vers des actions appropriées à l'évolution et à l'amélioration de la qualité de la vie.

Ouvrages consultés

- EPSTEIN, S. (1976). Anxiety, Arousal, and the Self-Concept, dans I.G. Sarason, C.D. Spielberger, éd.: Stress and Anxiety, Vol. 3, New-York: Holsted Press.
- EPSTEIN, S. (1972). The Nature of Anxiety with Emphasis upon its Relationship to Expectancy, Chapitre 8 dans C.D. Spielberger, éd.: Anxiety: Current Trends in Theory and Research. Vol. 2. Academic Press.
- EPSTEIN, S. (1967). Toward a unified Theory of Anxiety, dans B.A. Maher, ed.: Progress in Experimental Personality Research, Vol. 4. New-York: Academic Press.
- GUI TOUNI, M. (1979). Du normal au réel. Recueil de conférences. Montréal: Société de recherche en orientation humaine (p. 22).
- JANIS, I.L. (1971). Stress and Frustration. New-York: Harcourt Brace Jovanich.
- JANIS, I.L. & LEVENTHAL, H. (1968). Human reaction to stress, dans E.F. Borgatta & W.W. Lambert, éd.: Handbook of Personality Theory and Research. Chicago: Rond McNally.
- LABORIT, H. (1979). L'inhibition de l'action. Montréal: Les Presses de l'université de Montréal.
- LESSE, S. (1982). The Relationship of Anxiety to Depression. American Journal of Psychotherapy, 36, no. 3.
- MISCHEL, W. (1971). Introduction to Personality. Holt, Rinehart et Winston, 2e éd. 1976, U.S.A.
- SPIELBERGER, C.D. (1972). Anxiety as an Emotional State, dans Spielberger éd. Anxiety-Current Trends in Theory and Research, Vol. 1. New-York: Academic Press.

SPIELBERGER, C.D., GORSUCH, R.L. & LUSHENE, R.E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. California: Consulting Psychologist Press. U.S.A.