

DES PENSÉES SAINES

Comment gérer vos inquiétudes



Il est important de faire la distinction entre la *pensée* et l'*inquiétude*. La pensée est une bonne chose qui implique la réflexion et qui peut nous aider à analyser les situations de notre vie avec une plus grande clarté et à agir lorsque cela est nécessaire. D'un autre côté, l'inquiétude cause souvent de l'anxiété et tend à se pencher vers la négativité et le catastrophisme. Il s'agit d'un moyen de faire face à l'incertitude et peut être une tentative de résolution de problèmes. Cependant, comparativement à la pensée, l'inquiétude est plus répétitive et improductive. Les anxieux chroniques croient qu'ils ne peuvent pas contrôler leurs pensées, mais vous pouvez apprendre à contrôler quand et à quelle fréquence vous vous inquiétez. Il faut simplement de la pratique !



Planifier les temps d'inquiétude

Parce que nos journées sont occupées, la planification peut nous aider à gérer toutes les responsabilités, les échéances et les rendez-vous que nous avons. La prochaine fois que vous dressez votre calendrier, mettez de côté du temps pour l'inquiétude !

01

Planifiez votre temps d'inquiétude à l'avance. Dans votre calendrier, mettez de côté 15 à 30 minutes par jour pendant une semaine. Il n'est pas nécessaire de le faire à la même heure chaque jour — bien que cela puisse aider à établir une routine — mais évitez de vous inquiéter le soir et surtout avant de vous coucher. Choisissez plutôt une heure le matin ou l'après-midi.

02

Passez votre temps d'inquiétude seul(e) et pendant cette période, notez tous les soucis qui vous viennent à l'esprit. Ne vous souciez pas de résoudre des problèmes ou de trouver des solutions à ce qui vous inquiète. Vous pouvez noter des idées qui vous viennent à l'esprit, mais vous n'êtes pas obligé(e) de le faire.

03

Entre les temps d'inquiétude prévus, faites de votre mieux pour ne pas vous inquiéter en dehors de votre heure désignée. Ce sera difficile au début et vous aurez besoin de rappels, mais votre intention et vos efforts feront une différence. Gardez vos inquiétudes dans un journal ou un contenant et rappelez-vous qu'elles sont entreposées en toute sécurité, de sorte que vous n'avez pas besoin d'y maintenant.

04

À la fin de la semaine, passez quelques minutes à examiner ce que vous avez écrit pendant votre période d'inquiétude. Recherchez des modèles ou des soucis répétés. Remarquez tout changement dans vos inquiétudes. Certains ne sont-ils plus pertinents ? Ces renseignements peuvent vous fournir un aperçu qui peut vous aider à gérer votre bien-être mental et peut-être à cerner les changements que vous pouvez apporter pour atténuer vos inquiétudes courantes.

05

Après la première semaine, envisagez de répéter l'exercice pendant une autre semaine. Au fil du temps, vous allez constater que vous pouvez planifier le temps d'inquiétude tous les deux jours ou juste au début de la semaine. Avec de la pratique, vous remarquerez que vous êtes en mesure de contrôler quand et où vous vous inquiétez, renforçant ainsi votre capacité de gérer et de guider vos pensées.

POURQUOI CELA FONCTIONNE- T-IL ?

Soyons d'accord... il semble étrange et contre-intuitif de planifier officiellement le temps de s'inquiéter. Alors le but n'est pas de JAMAIS s'inquiéter ? Il y a de fortes chances que nous ne puissions jamais éviter complètement de nous inquiéter, donc c'est une façon de le faire plus efficacement. Le temps d'inquiétude planifié est une technique de thérapie cognitivo-comportementale qui peut nous aider à le faire.

SENSIBILISATION À L'INQUIÉTUDE.

La pleine conscience est une grande partie du processus. Plutôt que de laisser nos pensées inquiétantes prendre le dessus et nous laisser stressés et anxieux, nous commençons à remarquer intentionnellement ces pensées et à essayer d'accepter que nous sommes, en fait, anxieux.

REPORTER L'INQUIÉTUDE.

La planification du temps d'inquiétude nous permet de pratiquer et de développer la capacité de reporter nos soucis afin qu'ils n'interfèrent pas avec d'autres aspects de notre vie. Lorsque des inquiétudes surgissent, nous voulons reconnaître les pensées, mais les placer « en suspens » pour être traitées plus tard.

GESTION DE L'INQUIÉTUDE.

Le temps d'inquiétude planifié offre l'occasion de réengager les pensées que nous avons reporté et de tenter de les contourner de façon constructive. Comment pouvons-nous faire cela ?

COMMENT S'INQUIÉTER DE FAÇON CONSTRUCTIVE

- 1 Pendant le temps d'inquiétude, regardez les pensées que vous avez écrites. Certaines ne sont-elles plus pertinentes ? Peut-être qu'elles ont été résolues ou qu'ils ne vous dérangent plus. Supprimez-les de votre liste !
- 2 Examinez à nouveau vos inquiétudes et encerclez les inquiétudes que vous pouvez contrôler, que ce soit en prenant des mesures ou en changeant votre état d'esprit face à la situation.
- 3 Mettez l'accent sur les éléments que vous avez encerclés. Notez chacun et faites un remue-méninge pour trouver cinq solutions au problème. Vous pouvez peut-être demander de l'aide à quelqu'un ou avoir une conversation avec quelqu'un qui peut vous offrir son avis. Réfléchir de façon créative.

N'OUBLIEZ PAS DE RÊVER !

Équilibrez le temps d'inquiétude en planifiant un peu de temps pour rêver. Lorsque vous songez intentionnellement à ce que vous voulez dans la vie, votre cerveau commence à chercher des moyens de réaliser ces rêves. Le temps de rêve peut être un excellent remontant en après-midi et un précurseur productif de l'établissement d'objectifs !



Sources healthypsych.com/psychology-tools-schedule-worry-time/
psychcentral.com/blog/how-to-worry-more-effectively#1
 Images de Freekpic.com