

Robert Ladouceur,
Lynda Bélanger, Éliane Léger
**Arrêtez de vous
faire du souci
pour tout et pour rien**



psychologie

Pourquoi s'inquiète-t-on de manière excessive ?

1. « **S'inquiéter permet de se préparer au pire** ».
2. « **S'inquiéter permet de se prémunir du pire** » (pensée magique)
3. « **S'inquiéter permet de trouver des solutions** »
4. **Habitudes comportementales** : Comme l'évitement des situations stressantes, qui peut temporairement soulager l'anxiété mais renforce à long terme la peur et les soucis.

Robert Ladouceur distingue **les soucis productifs des soucis improductifs** en mettant l'accent sur leur utilité et leur résolubilité. Les soucis productifs sont ceux qui peuvent conduire à des actions bénéfiques et pour lesquels il existe des solutions pratiques. Ces soucis motivent la planification et la préparation. En revanche, les soucis improductifs sont ceux qui ne mènent à aucune solution, souvent basés sur des peurs irrationnelles ou des scénarios hypothétiques peu probables, entraînant une anxiété continue sans résultats positifs.

Il suggère **de remettre en question les pensées automatiques négatives en évaluant leur validité et en les remplaçant par des pensées plus réalistes** et équilibrées.

Mise en perspective : Cette technique consiste à considérer le pire scénario, évaluer sa probabilité, puis réfléchir aux options pour y faire face, réduisant ainsi l'impact émotionnel de l'inquiétude initiale.

Ces outils aident à transformer les cycles de pensées négatives en perspectives plus constructives et à gérer efficacement l'anxiété.

Dans son livre, Robert Ladouceur aborde la question **de l'acceptation** des incertitudes de la vie en encourageant les lecteurs à reconnaître que certaines choses sont hors de leur contrôle. Il explique que l'acceptation ne signifie pas la résignation, mais plutôt reconnaître et embrasser la réalité sans essayer de contrôler chaque issue. Leahy propose des exercices pour pratiquer l'acceptation, comme observer et noter les moments où l'on tente de contrôler l'incontrôlable, puis réfléchir aux

conséquences de ces tentatives, souvent source d'anxiété supplémentaire. Cela aide à graduellement lâcher prise sur le besoin de contrôle, réduisant ainsi les inquiétudes.

Planification : Suggérer de créer des plans d'action pour les soucis raisonnables, ce qui peut aider à se sentir préparé et moins anxieux.

Il recommande de définir clairement les soucis raisonnables et de développer des plans d'action spécifiques pour y faire face. Cette méthode permet de se préparer aux situations potentiellement stressantes en envisageant des solutions concrètes et des étapes réalisables, réduisant ainsi l'impression d'impuissance et le besoin excessif de contrôle. En anticipant et en structurant les réponses aux problèmes, on peut diminuer l'impact émotionnel des incertitudes de la vie.