

L'ANXIÉTÉ

n'est pas une fatalité

D'où vient ce sentiment de menace diffuse qui nous étreint souvent ? Comment se débarrasser de cette petite boule au ventre ? Quelques pistes pour se sentir sécurisé...

Depuis toute petite, raconte Valérie, j'éprouve un sentiment de menace diffuse. Dans ma vie professionnelle, à la maison, j'ai l'impression que je suis sur un siège éjectable. Du coup, ça me rend hypervigilante, à l'affût de tout ce que les autres disent. » Idem pour Chantal, qui se trouve déstabilisée par la moindre petite variation dans son emploi du temps : un dîner décalé avec une copine, une réunion annulée, une réflexion déplacée... aussitôt, son cœur bat la chamade comme si tout s'écroulait. Le scénario catastrophe se met en route. « Je me sens comme un fétu de paille, porté par le vent. Je rêve de sécurité... » soupire Chantal. Et si le bonheur tenait au délicieux sentiment de sérénité intérieure que beaucoup d'entre nous rêvent d'éprouver ? La sécurité de base, on en parle pour les enfants, peu pour les adultes. Et pourtant... Dans un monde où tout bouge de plus en plus vite, dans un monde résolument stressant, n'est-il pas fondamental de se sentir rasséréiné ? « Avec la perte des grandes valeurs, qui malgré tout nous rassuraient – idéaux politiques, familiaux et parfois religieux, l'éclatement des repères spatio-temporels (on peut travailler ou faire ses courses sur sa tablette dans son lit, à 2 heures du matin), la vie de couple de plus en plus précaire, le risque de perdre son emploi et les discours anxiogènes sur la crise, comment ne se sentirait-on pas menacé ? » interroge la psychologue Ariane Bilheran, qui vient de publier un livre¹ sur le sujet.

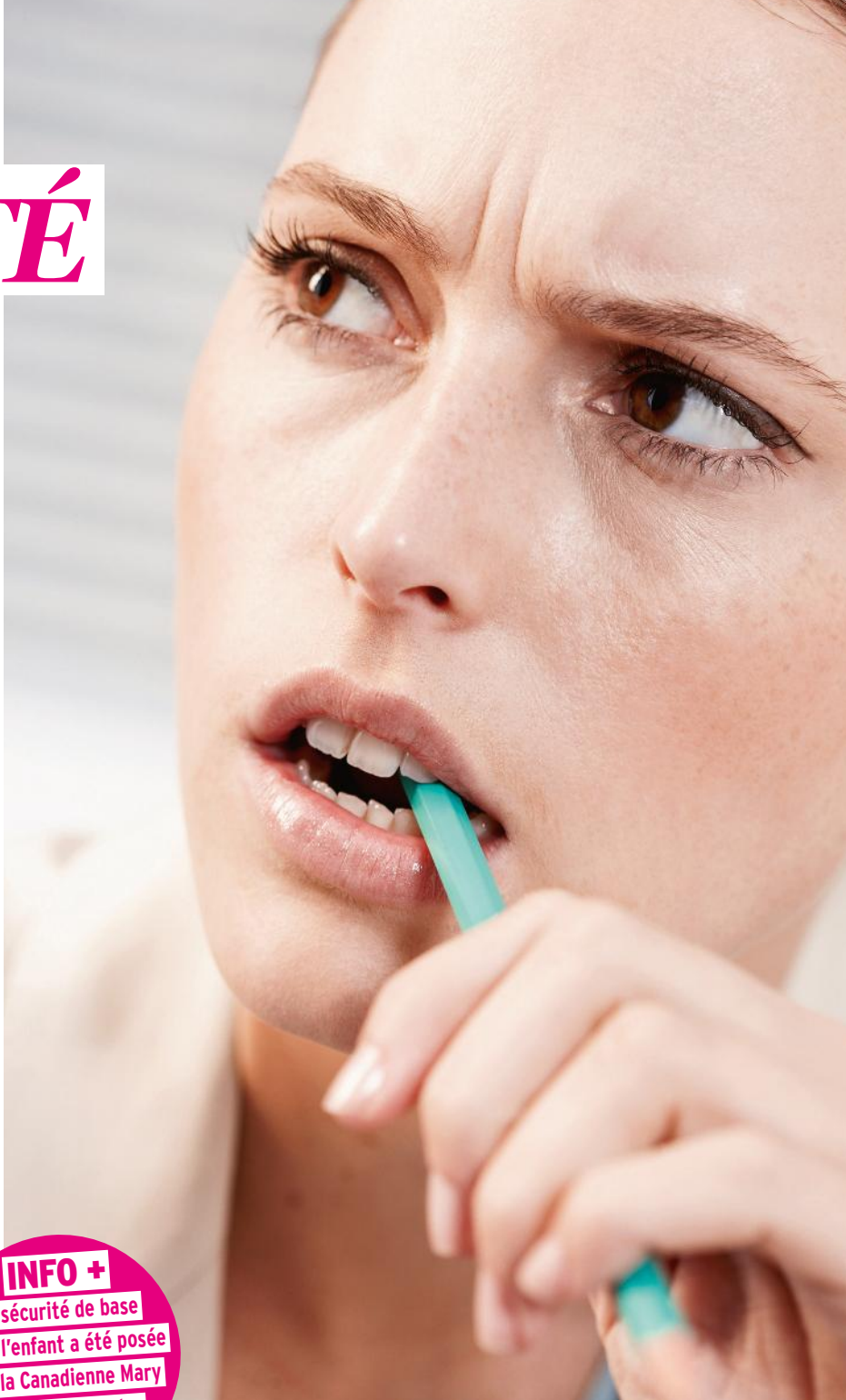
Protégeons-nous des normes qui cherchent à nous formater

C'est d'autant plus vrai que nous sommes en permanence « décentrés de nous-mêmes ». Or, comme l'explique la psychologue, le sentiment de sécurité a profondément à voir avec le respect de notre intimité, de notre *privacy*, comme disent les Américains. « On ne se sent en sécurité que si l'on peut se reposer tranquillement sur soi-même. Or, aujourd'hui, **notre territoire intime est raboté de toutes parts. La société de consommation nous**

INFO +
La sécurité de base chez l'enfant a été posée par la Canadienne Mary Ainsworth dans les années 70.

harcèle, nous infusant de nouveaux désirs d'acheter ou d'adopter telle ou telle nouvelle idée, telle ou telle marque.

Tous ces désirs, plaqués de l'extérieur, ne nourrissent pas notre intimité, bien au contraire ! » s'insurge Ariane Bilheran. Autre attaque massive : celle des diktats collectifs et des normes qui cherchent à nous formater. Observez ce qui se passe dès les premières années d'école : il faudrait être extraverti, mais pas hyperactif ; poli mais pas inhibé ; leader sans être « tête à claques ». Les enfants qui sortent du rang sont regardés d'un oeil médical. Comment se sentirait-on serein en obéissant à des critères extérieurs qui voudraient rogner nos différences... Bref, nous déposés de nous-mêmes ? Cette soumission à la norme nous emplit d'un sentiment de menace, car notre jardin secret – ce qui fait



notre singularité – est réduit à sa portion congrue. Livrés en pâture aux autres, nous nous fondons alors dans le collectif. « Aujourd'hui, poursuit Ariane Bilheran, il y a un vrai diktat du groupe sur l'individu. Nous pensons, à tort, que le conformisme nous protège... En réalité, c'est l'inverse, lorsqu'il devient "pensée unique". Rien ne nous insécurise plus. »

Déconnectons-nous des émotions collectives

« Rien n'est plus contagieux que les émotions collectives – à commencer par la peur », explique le psychiatre Michel Lejoyeux², qui a analysé le poids de l'insécurité collective dans son livre *Overdose d'infos* (Seuil). « Pour être accepté socialement, l'individu se met presque malgré lui à ressentir la même émotion que ses congénères, et celui qui se déclare heureux risque de passer pour un naïf ! » lance le psychiatre. Bref, sachons résister aux grands discours collectifs anxiogènes... En revanche, il ne faut pas non plus sombrer dans le fantasme du « tout-sécuritaire ». A ses yeux, **l'illusion de la sécurité absolue est paradoxale ce qui nous insécurise le plus.** « Il n'y a rien de plus angoissant, soutient Michel Lejoyeux, que vivre comme si le risque, l'aléa, la mort, le changement, n'existaient pas ! On mène alors une existence de robot, en niant ce qui fait notre spécificité d'êtres humains... En refoulant. Or, comme tout être humain, nous sommes voués aux changements, aux évolutions... Et il faut l'accepter ! » D'où l'importance de cultiver cette confiance en soi, ce fameux sentiment de sérénité intérieure qui nous donne la force de l'accepter... et de changer.

Cultivons le secret pour redécouvrir notre intimité

« Pour se sentir en paix, il importe de reconquérir son territoire intime, nous exhorte Ariane Bilheran, comme on travaille une parcelle de terrain ! » Il faut éradiquer les mauvaises herbes, planter les bonnes graines et en prendre soin. En somme, revenir au Candide de Voltaire : l'art de cultiver son jardin. Premier conseil de la psychologue : cessez d'être transparent aux autres et recommencez à entretenir l'art du secret. « J'ai quitté mon profil Facebook le jour où je me suis aperçue que, non seulement ça ne m'aidait pas à créer du lien... mais que cela m'insécurisait profondément », explique Vanessa, 33 ans. « Un jour, j'ai posté une question sur ma relation amoureuse du moment... et j'ai reçu une myriade de réponses aussi différentes les unes que les autres. J'étais perdue. J'ai décidé ensuite d'arrêter de me confier. » Pour nous exhorter à redécouvrir l'intimité, Ariane Bilheran emploie la

ENFANT ; LES 3 CLÉS DE LA SÉCURITÉ DE BASE

1 Contenir. Bébé, jeune enfant, puis ado, l'enfant a besoin d'être « contenu ». Cela commence par le corps-à-corps avec la mère (la réassurance par l'odeur maternelle), cela se poursuit par le « portage symbolique » (raconter des histoires pour rassurer un enfant) puis, à l'adolescence, par la maintenance d'un certain nombre de consignes (interdit de fumer à la maison, de rentrer plus tard que 2 heures le week-end, etc.). Un itinéraire vers l'autonomie.

2 Respecter. En reconnaissant sa singularité, sa différence, on l'incite à bien vivre avec lui-même. Poussez-le à développer ses propres talents ou ses envies (dessin, mais pourquoi pas danse chez les garçons ou karaté chez les filles) sans chercher la norme...

3 Ne pas surprotéger. La bonne gestion du risque doit être au cœur de l'éducation. Il faut éviter de les faire vivre dans un monde où règne une illusoire sécurité. Ne cherchons pas à les éloigner des émotions négatives, des conflits, de la solitude... Par exemple, ne restez pas le soir au pied du lit jusqu'à ce qu'il s'endorme, ne le prenez pas dans votre lit la nuit. Ce serait la meilleure façon de lui faire croire que la nuit est dangereuse...

métaphore filée de la maison : « A nous de "décorer" notre intérieur, comme on meublerait sa maison. » Cela exige du temps ? Certes. Mais « les temps morts, ceux que l'on redoute tant aujourd'hui sont des temps vivants pour le psychisme », répond Ariane Bilheran. **Avec un bon sens paysan, nous devons « nourrir la terre » de notre jardin, y apporter le meilleur, de bonnes musiques, des livres, des odeurs, des tableaux...** tout ce qui nous permet d'affirmer nos goûts et de délimiter notre territoire. Par exemple, emportez toujours avec vous votre livre favori, un flacon de votre parfum préféré, histoire de vous offrir un petit sniff. A côté de ces doudous réels – dont on connaît la vertu chez l'enfant –, cultivez votre « doudou symbolique ». Ange gardien, déesse de la mythologie, divinité égyptienne ou gréco-romaine ? Qu'importe, du moment qu'elle veille sur vous...

Vive la "douche psychique" !

S'occuper de son intérieur implique également de faire le vide de temps à autre, en se débarrassant des importuns et pratiquer un grand nettoyage de printemps. Pour se décharger du négatif, Ariane Bilheran préconise de pratiquer une « douche psychique », en rentrant du travail. On ferme les yeux, on visualise une douche de lumière qui pénètre jusqu'au fond de nous pour

nous nettoyer de l'intérieur... Autre petite recette intéressante, le « jeûne des autres ». En ces temps de surexposition de soi – que d'aucuns ont nommé « extimité » –, **sachons nous déconnecter des ordinateurs, débrancher notre téléphone et ne répondre à aucune sollicitation pendant quelques heures. Juste pour se retrouver dans le silence avec soi-même.** Toutes ces astuces pratiques ne visent pas à nous transformer en ermites... mais à consolider notre « muraille psychique ». Ce vocabulaire semble un peu guerrier ? C'est parce qu'il faut entrer en résistance et se purger de toutes ces pollutions pour pouvoir être au mieux avec soi-même, donc, forcément, mieux aussi avec les autres ! Et la psychologue de citer Aristote, qui recommandait de cultiver notre irréductible singularité – cette part noble en nous – une « part divine » qui fait que nous ne sommes semblables à personne : « Ce qui est propre à chacun est par nature ce qui est le plus excellent et le plus agréable pour lui. Cette vie-là, conclut le philosophe, est donc aussi la plus heureuse... Vive nos différences !

Par Sophie Carquain

1. Se sentir en sécurité. Comment se protéger de la peur de l'anxiété et du stress, Payot. 2. Auteur de *Changer en mieux, Le Livre de poche, édition augmentée 2013.*