

L'intolérance à l'incertitude et le trouble d'anxiété généralisée

Dans notre compréhension actuelle du trouble d'anxiété généralisée (TAG), nous estimons que l'intolérance à l'incertitude joue un rôle important dans la tendance à s'inquiéter. L'incertitude qualifie ce qui est incertain, indéterminé, douteux : c'est le fait de ne pas être sûr de quelque chose. Les gens qui s'inquiètent excessivement réagissent fortement à l'incertitude : on les dits intolérants ou allergiques à l'incertitude. Même une faible « dose » d'incertitude cause de vives réactions. **L'intolérance à l'incertitude peut se décrire comme la difficulté à accepter le fait qu'il n'est pas complètement impossible qu'un événement négatif puisse se produire malgré sa faible probabilité.**

En voici un exemple : « Brigitte et Mireille sont toutes deux référées pour une échographie abdominale à cause de maux de ventre récurrents. Brigitte s'informe auprès de son médecin des causes possibles de son malaise, de la procédure de l'examen et elle prend un rendez-vous. Pendant les jours qui suivent, elle pense à l'investigation et se sent anxieuse. Toutefois, elle se dit qu'il s'agit d'un examen qui permettra de mieux comprendre la cause de ses malaises. Elle continue de vaquer à ses occupations et ne pense pas trop à l'investigation. De son côté, Mireille pose plusieurs questions à son médecin. Elle cherche à être rassurée; qu'il lui dise qu'elle n'a pas un cancer. Pendant les jours suivants, elle pense fréquemment à l'investigation, s' imagine qu'on lui dira qu'elle a un cancer, qu'elle aura des traitements incommodants, qu'elle pourrait mourir et que ses enfants devront vivre sans elle. Pour se calmer, elle cherche des informations sur internet et demande à son conjoint de la rassurer sur son état. Malgré tout ce que les gens lui disent, elle continue de se sentir anxieuse et a de la difficulté à dormir. »

Cet exemple démontre à quel point deux personnes peuvent réagir de façon différente à une situation incertaine. Brigitte tolère mieux l'incertitude : elle ne dramatise pas la situation et attend l'examen de façon plus détendue. Contrairement à Brigitte, Mireille tolère mal l'incertitude : elle imagine tout de suite le pire scénario, cherche en vain la réassurance et présente plusieurs symptômes d'anxiété.

Et vous, comment réagissez-vous lorsque vous rencontrez des situations incertaines, qui apparaissent floues ou ambiguës? Vous reconnaissez-vous dans le portrait de Mireille ? Peut-être êtes-vous intolérant à l'incertitude pour votre santé alors que vous faites preuve d'une plus grande tolérance pour d'autres aspects de votre vie, tels vos finances ou votre travail. Peut-être êtes-vous plutôt tolérant à l'incertitude pour ce qui est de votre santé mais réagissez plus fortement lorsqu'il est question de la sécurité de vos proches ou de vos relations interpersonnelles. Bref, l'intolérance à l'incertitude ne se manifeste pas nécessairement dans tous les aspects de la vie d'une personne.

Quel est le lien entre l'intolérance à l'incertitude et l'inquiétude?

Devant une situation incertaine, une personne qui s'inquiète excessivement se pose davantage de questions « Si... » (Il est possible que..., Si jamais... Peut-être que...). Ce genre de questionnement amène à entrevoir plus facilement les aspects négatifs d'une situation (donc à s'inquiéter!). Reprenons l'exemple de Mireille. Pour elle, l'examen médical est synonyme d'un problème grave (« et si jamais c'était un cancer ? »)..., « et si je devais faire de la

chimiothérapie ?» « peut-être que je vais mourir? »). La personne intolérante à l'incertitude évalue mal la probabilité que l'événement négatif puisse se produire. Elle aura tendance à surestimer le risque et les conséquences négatives qui pourraient survenir dans cette situation. Le cas de Mireille qui s' imagine d'emblée avoir un cancer illustre bien cette tendance. De son côté, Brigitte a pu penser aussi à l'idée d'avoir un cancer, mais elle entrevoit plusieurs autres possibilités peut-être plus réalistes. Bref, plus on est intolérant à l'incertitude, plus on se pose de questions « Si », plus on surestime les risques ou les conséquences négatives, ce qui ouvre la porte à l'inquiétude.

Que fait-on face à l'incertitude ?

Pour des gens intolérants à l'incertitude, le premier réflexe face à l'incertitude peut être de tenter de l'éliminer ou de la contourner par divers moyens. Par exemple : chercher à se faire rassurer, faire des listes, éviter de faire certaines choses ou se surinformer. Est-ce qu'augmenter sa certitude s'avère un moyen efficace pour s'inquiéter moins ? La réponse à cette question est non.

D'abord, remarquez que vous continuez à vous inquiéter malgré vos efforts pour augmenter votre certitude. S'il y a lieu, le soulagement est de courte durée comme l'illustre bien l'exemple de Mireille. Celle-ci se sent soulagée lorsque son conjoint lui dit qu'elle n'a probablement pas le cancer, mais ses inquiétudes reviennent très rapidement et elle doit trouver une autre stratégie pour se rassurer (ex. aller voir sur internet). Il est clairement connu que les comportements de vérification alimentent l'idée qu'il pourrait être grave de ne pas vérifier. La recherche de certitude diminue plutôt la tolérance à l'incertitude et contribue au maintien de l'inquiétude.

De plus, la recherche de certitude est vaine puisque l'incertitude fait partie de la vie. Comme il est impossible d'être à 100% certain de tout, la recherche de certitude vous condamne à vous inquiéter. Ainsi, par exemple, il s'avère judicieux de faire des placements en prévision de sa retraite. Toutefois, le fait de vérifier à chaque semaine les fluctuations de la bourse pour s'assurer de ne pas perdre d'argent ne garantit pas de ne jamais subir de déboires financiers. De la même façon, il est recommandé de faire un bilan de santé régulier chez le médecin, mais d'y aller fréquemment en vue de déceler des problèmes potentiels ne garantit pas qu'on soit en santé toute notre vie. En effet, une variété de facteurs hors de notre contrôle peut influencer le cours des événements.

Bref, vouloir augmenter la certitude diminue la tolérance à l'incertitude et ne fait qu'augmenter les inquiétudes. Au contraire, augmenter sa tolérance à l'incertitude aide à diminuer les inquiétudes

Quoi faire : augmenter sa certitude ou augmenter sa tolérance à l'incertitude ?

Maintenant que vous savez que vous êtes intolérant à l'incertitude et que la recherche de certitude maintient cette intolérance et vous amène à vous inquiéter, vous devez vous demander quoi faire pour vous sentir moins inquiet? En fait vous devez inverser votre façon habituelle d'agir : plutôt que de chercher à augmenter votre certitude, vous devez augmenter votre tolérance à l'incertitude.

Certains de nos patients confondent parfois la tolérance à l'incertitude et le « laisser aller » ou la négligence. Rassurez-vous : on ne devient pas négligent parce qu'on tolère l'incertitude; cela ne fait que diminuer les occasions de s'inquiéter. Il est important de faire la distinction entre une conduite responsable et la recherche de la certitude absolue. Rappelez-vous cet exemple : une conduite responsable implique de faire un bilan de santé régulier chez le médecin, mais pas de s'y précipiter pour se faire rassurer dès qu'un symptôme dérangerait.

L'action est un moyen privilégié pour modifier ses habitudes. En effet, on augmente sa tolérance à l'incertitude en posant des actions concrètes comme si on était tolérant à l'incertitude. Afin d'augmenter votre tolérance à l'incertitude, il vous faudra donc poser des gestes concrets qui visent à vous aider à accepter et à composer avec l'incertitude dans divers domaines de votre vie. Comme pour tous les apprentissages (vélo, conduite automobile, cuisine, etc), la pratique sera votre meilleure alliée.

Dans un premier temps, il vous faut identifier vos réactions personnelles face à l'incertitude. Afin de vous aider dans cette démarche, le tableau suivant présente des exemples de manifestations et comportements face à l'incertitude. Il peut s'agir de poser des gestes qu'on ne devrait pas poser ou de ne pas poser des gestes qu'on devrait poser.

Manifestations d'intolérance à l'incertitude	Exemples
Éviter de faire certaines choses.	• Ne pas aborder un sujet délicat avec un ami. • Ne pas entreprendre une nouvelle activité jamais essayée auparavant.
Trouver des obstacles artificiels pour ne pas faire certaines choses, trouver des défaïtes.	• Refuser un nouveau projet au bureau prétextant qu'on veut passer du temps avec ses enfants. • Ne pas faire de rénovation en prétextant qu'on n'a pas d'argent.
« Procrastiner » (remettre à plus tard ce qu'on pourrait faire maintenant).	• Remettre à plus tard notre révision du taux hypothécaire parce qu'on n'est pas certain de la procédure à suivre. • Décider d'attendre avant de régler un conflit avec un ami parce qu'on n'est pas certain de sa réaction.
Tout vouloir faire soi-même, ne pas déléguer les tâches à faire aux autres.	• Faire toutes les tâches du bureau parce qu'on n'est pas certain de la qualité du travail de son collègue. • Toujours préparer les « lunches » de nos adolescents pour s'assurer qu'ils mangent de façon équilibrée.

S'engager partiellement dans une relation, un travail ou un projet.	• S'impliquer dans un projet, mais se garder la possibilité de se retirer si on rencontre un irritant.
S'éparpiller, poursuivre plusieurs démarches en même temps.	• Commencer le ménage de notre bureau, faire une lessive et aller faire les courses. • Faire application dans des domaines différents afin de trouver un emploi susceptible d'être intéressant.
Rechercher plus d'information avant d'aller de l'avant.	• Lire beaucoup de documentation avant de choisir une destination-vacances. • Demander les mêmes informations à plusieurs personnes avant de faire un choix. • Magasiner très longtemps avant de choisir un cadeau pour un proche.
Remettre en question des décisions déjà prises parce qu'on n'est pas certain qu'elles soient les meilleures.	• Retourner un vêtement parce qu'on n'est pas sûr que ça met en valeur sa silhouette. • Décider de ne plus vendre sa maison alors que c'était prévu.
Rechercher de la réassurance (poser des questions aux autres pour qu'ils nous rassurent).	• Demander à son conjoint si notre comportement était approprié dans telle ou telle situation. • S'excuser à répétition d'un retard afin de vérifier que l'autre n'est pas froissé.
Re-vérifier à plusieurs reprises des actions faites souvent machinalement parce qu'on n'est pas certain de les avoir faites.	• Vérifier si la porte de la maison ou de la voiture est bien verrouillée. • Relire un texte pour être sûr d'avoir bien compris.
Surprotéger les autres ou faire des choses à leur place.	• Prendre des rendez-vous à la place de son conjoint. • Empêcher son enfant d'aller dormir chez des amis.
Se rassurer soi-même par un optimisme personnel exagéré ou en cherchant à tout s'expliquer rationnellement.	• Face à une tâche difficile, se dire « qu'on est capable, qu'on a déjà fait ça souvent, qu'on va y arriver », mais sans y croire vraiment.

Vos manifestations et comportements face à l'incertitude

Prenez maintenant le temps d'identifier vos réactions face à l'incertitude. Trouvez deux exemples pour chacune des manifestations qui vous concernent. Ajoutez d'autres réactions ne figurant pas dans le tableau s'il y a lieu.

Il est possible qu'au début vous éprouviez des difficultés à identifier vos comportements d'intolérance à l'incertitude. Vous poser la question suivante peut vous aider : Pourquoi ai-je agi de cette façon dans cette situation ? Ai-je posé un geste que je n'aurais pas dû poser ou à l'inverse, est-ce que je n'ai pas posé un geste que j'aurais dû poser ?

Manifestations d'intolérance à l'incertitude	Exemples
Éviter de faire certaines choses.	
Trouver des obstacles artificiels pour ne pas faire certaines choses, trouver des défaîtes.	
« Procrastiner » (remettre à plus tard ce qu'on pourrait faire maintenant).	
Tout vouloir faire soi-même, ne pas déléguer les tâches à faire aux autres.	
S'engager partiellement dans une relation, un travail ou un projet.	
S'éparpiller, poursuivre plusieurs démarches en même temps.	
Rechercher plus d'information avant d'aller de l'avant.	

Remettre en question des décisions déjà prises parce qu'on n'est pas certain qu'elles soient les meilleures.	
Rechercher de la réassurance (poser des questions aux autres pour qu'ils nous rassurent).	
Revérifier à plusieurs reprises des actions faites souvent machinalement parce qu'on n'est pas certain de les avoir faites.	
Surprotéger les autres ou faire des choses à leur place.	
Se rassurer soi-même par un optimisme personnel exagéré ou en cherchant à tout s'expliquer rationnellement.	
Autres manifestations personnelles	

Lorsque vous aurez bien identifié vos réactions, vous serez prêt à vous exercer plus concrètement à tolérer l'incertitude en passant à l'action. Vous pourrez choisir des actions à poser qui vont vous permettre d'apprendre graduellement à augmenter votre tolérance à l'incertitude. C'est ce qu'on appelle l'exposition à l'incertitude. Il s'avère judicieux de commencer avec des actions qui ne vous apparaissent pas trop difficiles. Vous devez agir comme si vous étiez tolérant à l'incertitude ou comme quelqu'un de votre entourage qui le serait. Il est possible que vous ressentiez un certain malaise en faisant l'exercice puisque vous n'avez pas l'habitude de tolérer l'incertitude... Il sera tentant pour vous de retourner à vos anciennes habitudes. Mais, sachez qu'il est normal de ressentir de l'anxiété lorsqu'on met en place un nouveau comportement et que cette anxiété diminue graduellement. De plus, la motivation suit en général l'action : plus on agit, plus on est motivé à continuer d'agir de la même façon.

À vous de jouer ! Exposition à l'incertitude

Choisissez d'abord une manifestation d'intolérance à l'incertitude et décrivez l'action que vous mettrez en œuvre pour la contrer. À partir de maintenant, cette façon d'agir devient votre nouveau comportement face à cette réaction d'intolérance à l'incertitude. Identifiez ensuite l'inconfort ressenti et les pensées présentes pendant et après l'action. Vous constaterez que l'inconfort diminuera avec la pratique du nouveau comportement. Choisissez une nouvelle action à chaque semaine. Le but ultime est de devenir un détective habile à déceler vos réactions à l'incertitude et de choisir d'agir comme si vous étiez tolérant à l'incertitude. Cet exercice vous aidera à diminuer vos inquiétudes.

Exemple :

Incertitude et changement de comportement Date :
Description de l'action choisie : Je vérifie mes courriels deux fois par jour seulement (pour contrer la manifestation de revérifier).
Inconfort ressenti pendant l'action : Je me sens mal quand je ne regarde pas mes courriels. J'ai une bouffée de chaleur, je me sens fébrile. J'ai vraiment envie d'aller voir mes courriels.
Pensée présentes pendant l'action : J'ai l'impression de manquer quelque chose d'important. J'ai peur que les gens pensent que je ne suis pas assidue à mon travail. Un client pourrait rencontrer des problèmes et je ne pourrais pas l'aider.
Observations après avoir fait l'action : La première journée c'était vraiment difficile. Après quelques jours, je me suis rendue compte que c'était plus facile et qu'il n'y a pas eu de drame ou de catastrophe.

Incertitude et changement de comportement Date :
Description de l'action choisie :

Inconfort ressenti pendant l'action :
Pensée présentes pendant l'action :
Observations après avoir fait l'action :

Bonne chance!