

COMMENT SURMONTER NOS PRÉOCCUPATIONS

Tous, nous nous tracassons régulièrement. On incline vite à focaliser sur le grand nombre de « quoi, si » dans la vie. Mais se tracasser peut être épuisant, décourageant et déprimant.

Qu'est que c'est se tracasser ?

C'est permettre à votre conscience de s'arrêter aux difficultés et problèmes, ce qui cause de la tension et de l'agitation.

Martin Rossman, auteur de « De Zorgen Oplossing », « La solution des soucis » précisait qu'apprendre à arrêter de se tracasser, ne va pas éliminer la tragédie ou la privation dans notre vie. Mais il faisait la remarque que cela peut éliminer une grande partie de la tragédie et des privations, qui en réalité n'arrivent jamais. Il continuait : il est fondamental de faire une séparation entre les choses auxquelles vous savez faire quelque chose et celle auxquelles vous ne savez rien faire, pour apprendre à mieux savoir vivre avec les deux.

Cela ne signifie pas que la vie est facile. Mais cela peut nous aider à éviter de rendre tout pour nous encore plus difficile que nécessaire, disait Rossman. Rossman et d'autres experts prétendent qu'il y a plusieurs choses que nous pouvons faire pour minimaliser le temps et l'énergie que nous mettons à nous tracasser, de nous donner plus de temps pour des activités plus agréables et plus productives.

- Acceptez de l'incertitude. Se tracasser se fait parfois quand nous sommes frustrés par l'incertitude d'une situation. Automatiquement nous remplissons le vide avec les possibilités les plus graves qu'on peut s'imaginer. Pensez qu'en fait cette incertitude est neutre. La situation peut encore évoluer de tous les côtés. Et pour enfermer cette incertitude, vous devez accepter vos limites. Il faut accepter ses défauts. Essayez de lâcher votre réflexe naturel de contrôler les choses.
- Constatez ce qui vous dérange le plus. Notez-le. Traitez-le d'une façon logique. Par exemple si vous vous tracassez sur un problème de santé, téléphonez-vous alors à votre médecin ? Avez-vous peut-être besoin de plus d'information pour prendre une décision ? Notez comment vous allez résoudre cela et faites ainsi pour chaque problème de votre liste.

- Invoquez l'aide de votre famille et de vos amis pour votre campagne « anti-tracas ». Racontez-leur que vous essayez d'arrêter l'habitude ennuyante de se tracasser et demandez-leur régulièrement d'aider pour déduire votre attention des possibilités infinies, vers la réalité. S'ils veulent vous soutenir de façon efficace, ils constateront probablement, qu'eux aussi, ils doivent supprimer la tendance à se tracasser.

- Attrapez-vous sur le fait que vous vous tracassez. Au début vous allez constater que vous vous tracassez sur beaucoup de choses différentes, des questions liées à la SLA, des problèmes économiques, jusqu'à toutes sortes d'autres problèmes. Peut-être vous ne vous réalisez même pas que « se tracasser » c'est devenu une habitude ou même une attitude. Vérifiez si votre tendance à se (vous) tracasser supprime peut-être votre enthousiasme et vous épuise aussi.

- Ne vous concentrez pas sur des choses qui n'arriveront peut-être jamais. Rappelez-vous que, et seulement quand, un problème se pose, vous ferez un plan ou une action.

- Détourner consciemment et activement des soucis. Reconnaissez vos problèmes les plus urgents, et faites alors un « plan d'action » pour chaque problème. Pensez « j'ai déjà traité cela » ou « j'ai un plan pour cela ». Ne vous arrêtez pas auprès des soucis. Concentrez votre attention sur des affaires intéressantes et intrigantes..

- Comprenez bien que se déshabituer de « se tracasser » peut durer quelque temps. Comme pour chaque habitude cela va probablement prendre du temps pour la surmonter. Rappelez-vous quand vous ne savez pas faire de plan pour traiter quelque chose, il faudra ne plus y penser.

- Concentrez-vous sur le moment. Exercez-vous d'accepter chaque jour comme il vient, jouissant de tout ce que pouvez, en appréciant les choses simples.

- *The Worry Solution by Martin Rossman, M.D.*

- *The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You by Robert L. Leahy*