



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Quand on craint l'inconnu : faire face à l'incertitude

On se convainc de croire un peu n'importe quoi quand on fait face à l'inconnu. On peut se dire que « rien n'arrive par hasard », « cela aussi passera » ou « c'est comme ça » pour calmer notre esprit et apaiser nos inquiétudes et nos craintes. Bien que ce ne soit pas toujours aussi simple que cela, nous examinons la situation et essayons de faire face à l'incertitude. C'est instinctif. Nous avons besoin de réconfort et de clarté pour nous sentir en sécurité.

Dans cet article, nous redéfinissons l'incertitude comme un aspect constant de l'existence et nous nous penchons sur les signes qui nous permettent de reconnaître quand cela nous affecte. Nous abordons également des raisons pour lesquelles nous avons tant de difficulté à gérer l'incertitude, une particularité appelée « intolérance à l'incertitude ». Il y a plusieurs choses que nous pouvons faire pour nous habituer à l'incertitude, car celle-ci ne disparaît jamais complètement et peut refaire surface au moment où on s'y attend le moins.

L'incertitude fait partie de la vie

Vous êtes-vous déjà demandé ce que serait votre vie sans ses incertitudes et si nous savions à l'avance ce que l'avenir nous réserve? C'est difficile à imaginer parce que personne ne vient au monde avec un plan de vie tracé à l'avance. Le fait de ne pas savoir comment les choses vont se dérouler peut être une source d'anxiété et peut provoquer des crises de panique.

Notre cerveau est toujours à l'affût des situations dangereuses. Dès que nous ressentons de la peur, « notre corps réagit automatiquement » pour nous protéger¹.

Lorsque nous faisons face à l'incertitude, notre rythme cardiaque et respiratoire s'accélère afin « d'augmenter l'apport d'oxygène et de sang à nos muscles ». Nous pouvons aussi transpirer pour contrôler la température de notre corps². Nous réaménageons également la priorité de nos fonctions corporelles qui ne sont pas immédiatement importantes dans une situation stressante et libérons de l'adrénaline « pour nous donner de l'énergie et du cortisol pour à la fois soulager la douleur et bloquer la pensée rationnelle afin de nous concentrer sur notre survie³.

Essentiellement, nous activons nos instincts de lutte, de fuite, d'inhibition, d'inertie et de demande d'aide⁴ comme suit⁴:

- Lutte – réagir physiquement ou verbalement à une situation dangereuse
- Fuite – se retirer de la situation dangereuse pour se mettre à l'abri
- Inhibition – « être nerveux, immobile et silencieux » comme « réaction de survie instinctive »

- Inertie – empêcher notre esprit de ressentir de la douleur et faire en sorte que nos muscles se détendent et se relâchent pour que « notre corps devienne flasque ».
- Demande d'aide – demander instinctivement l'aide d'un ami, d'un témoin ou « se lier d'amitié » avec son agresseur pour essayer de négocier ou de se sortir d'une situation dangereuse.

Quelles sont nos autres réactions face à l'incertitude

Les humains « ont soif d'information concernant l'avenir » et « perçoivent l'ambiguïté comme un danger ». Par conséquent, notre cerveau essaie de « nous protéger en diminuant notre capacité à nous concentrer sur autre chose que sur la recherche de la certitude »⁵. Réfléchissez un instant à la façon dont nous avons appris à gérer les incertitudes liées à la pandémie ou à ce que nous avons tendance à faire lorsque nous sommes inquiets à propos de notre santé et que nous attendons un diagnostic médical. Il s'agit là de situations stressantes car elles apportent des changements à nos habitudes.

Par exemple, en attendant un diagnostic médical ou en constatant un changement dans leur état de santé, de nombreuses personnes font des recherches sur Internet à propos de leurs symptômes. Malheureusement, cela peut donner lieu à une grande quantité d'informations qui ne sont pas toujours crédibles et ainsi, à augmenter leur inquiétude et leur incertitude. La recherche de réponses fait partie de la quête de certitude : nous ne pouvons pas nous en empêcher.

Nous pouvons également éprouver de l'incertitude dans d'autres domaines. Par exemple, « les recherches montrent que l'incertitude face à notre emploi », c'est-à-dire de s'inquiéter à propos de la stabilité de notre emploi et, bien entendu, de nos finances, est souvent pire que de perdre son emploi⁶.

Intolérance à l'incertitude

Dans certains cas, l'inquiétude extrême, l'anxiété et le stress associés à l'incertitude peuvent créer des problèmes susceptibles d'affecter la façon dont une personne gère une situation délicate. Certaines personnes peuvent faire face à plus d'incertitude que d'autres qui « ne supportent pas la moindre incertitude »⁷. Les personnes qui ont du mal à supporter l'incertitude peuvent choisir de s'en tenir à des situations familières et consacrer une grande partie de leur énergie à éviter, à éliminer ou à contrôler les situations qui engendrent le malaise qu'elles éprouvent face à l'incertitude⁸. Ces personnes pourraient être considérés comme des

perfectionnistes, avoir un « sens des responsabilités exagéré » ou même « se comporter comme si elles souffraient de phobie de l'incertitude »⁹. Dans les cas où l'anxiété crée beaucoup de détresse, une thérapie spécialisée peut apporter une certaine mesure de réconfort et de soulagement. La pandémie de COVID-19 est un exemple récent de sujet provoquant des degrés élevés d'intolérance à l'incertitude. Les chercheurs ont découvert que l'incertitude générale liée à la pandémie est associée à un stress physiologique et psychologique excessif, qui à son tour augmente l'anxiété, les problèmes émotionnels, la dépression et d'autres troubles de santé mentale¹⁰.

Façons malsaines de faire face à l'incertitude

Certaines façons de faire face à l'incertitude sont improductives et augmentent le niveau de stress ressenti.

- Utiliser **l'inquiétude** comme un moyen de prédire l'avenir. L'inquiétude peut vous donner l'illusion de contrôler des situations incertaines.
- **Rechercher de l'information de façon compulsive** peut amener les gens à se sentir dépassés, déprimés ou paniqués. Il peut être difficile de déterminer quelles informations sont crédibles et quels renseignements constituent de la désinformation; cela accentue le niveau d'incertitude ressentie.
- **S'isoler** ne fait qu'accroître les sentiments d'anxiété et de solitude. Au début de la pandémie, par exemple, lorsque les restrictions étaient un moyen de réduire la propagation de l'infection, de nombreuses personnes ont ressenti de la colère, des doutes, de la méfiance et de la peur parce qu'elles n'avaient jamais rien vécu de semblable.

Comment apprivoiser l'incertitude?

Les psychologues offrent plusieurs conseils sur la façon de gérer plus efficacement l'incertitude, notamment¹¹ :

- Faire preuve **d'autocompassion** et prendre le temps et l'espace nécessaires pour ressentir et vivre nos émotions.
- **Pratiquer l'acceptation** en réfléchissant au fait que la vie a toujours été incertaine.
- **Rester présent dans le moment** pour éviter les réflexions excessives ou les distractions qui nous font examiner le passé ou prédire l'avenir.
- **Réfléchir aux expériences passées** pour faire face à l'incertitude et favoriser la croissance personnelle.

- **Rester présent dans le moment** pour éviter les réflexions excessives ou les distractions qui nous font examiner le passé ou prédire l'avenir.
- **Réfléchir aux expériences passées** pour faire face à l'incertitude et favoriser la croissance personnelle.

Gardez le contrôle en choisissant trois domaines d'intérêt

1. Commencez par les choses sur lesquelles vous avez le contrôle et agissez uniquement sur celles-ci. Si vous recommencez à avoir des pensées négatives, essayez de libérer votre esprit en méditant ou en faisant de l'exercice ou une autre activité que vous aimez.
2. Réduisez l'utilisation des médias sociaux, des nouvelles et d'Internet afin de développer une plus grande prise de conscience de l'information que vous consommez et partagez. Songez au fait que les médias sociaux donnent rarement une représentation réelle des situations. Tenez-vous-en à des sources crédibles et évitez les comparaisons avec d'autres personnes ou d'autres situations.
3. Enfin, concentrez-vous sur ce qui vous apporte de la joie, notamment :
 - les loisirs
 - les relations sociales
 - la fréquentation des personnes que vous aimez et avec lesquelles la relation est mutuellement bénéfique
 - un journal de gratitude
 - des affirmations positives et de la compassion envers vous-même

En redéfinissant vos pensées à propos des incertitudes de la vie, vous pourriez apprendre à les apprivoiser. Vous réduirez ainsi votre niveau de stress nocif et vos schémas de pensée négatifs et améliorerez votre bien-être. Vous serez ainsi prêt·e à profiter de la vie et serez plus optimiste jour après jour.

Références :

1. Rape Crisis England & Wales (s.d.), The 5 Fs: fight, flight, freeze, flop and friend. Rape Crisis England & Wales. Article consulté le 20 janvier 2023 sur le site <https://rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/understanding-your-response/fight-or-flight/#:~:text=The%20%27fight%20or%20flight%27%20response,fight%27%20or%20%27flight%27>.
2. Idem.
3. Idem.
4. Idem.
5. Carter, Christine. (le 27 juillet 2020). Seven Ways to Cope with Uncertainty. Greater Good Magazine: Science-Based Insights For A Meaningful Life, University of California, Berkeley. Article consulté le 21 janvier 2023 sur le site https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven_ways_to_cope_with_uncertainty
6. Idem.
7. Anxiety Canada. Intolérance à l'incertitude. Anxiety Canada Article consulté le 21 janvier 2023 sur le site <https://www.anxietycanada.com/fr/articles/intolerance-a-lincertitude/>
8. Psychology Tools. (s.d.) Intolerance of Uncertainty. Psychological Tools. Article consulté le 21 janvier 2023 sur le site <https://www.psychologytools.com/resource/intolerance-of-uncertainty/>
9. Idem.
10. Russo, Francine. (14 février 2022). The Personality Trait "Intolerance of Uncertainty" Causes Anguish during COVID." Scientific American. Article consulté le 21 janvier 2023 sur le site <https://www.scientificamerican.com/article/the-personality-trait-intolerance-of-uncertainty-causes-anguish-during-covid/>
11. The Wellness Society. (s.d.). How to Deal with Uncertainty: 6 Tips From a Psychologist. The Wellness Society. Article consulté le 21 janvier 2023 sur le site <https://thewellnesssociety.org/how-to-deal-with-uncertainty-6-tips-from-a-psychologist/>






Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2023 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.