



Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

Trouble d'anxiété généralisée Fiche C6 – Intolérance à l'incertitude

DÉFINITION DE L'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

Chez les personnes ayant un trouble d'anxiété généralisée, l'intolérance à l'incertitude joue un rôle important dans l'apparition et le maintien des soucis excessifs. L'incertitude se compose de sujets **incertains, indéterminés et douteux**. L'intolérance à l'incertitude correspond à une tendance excessive à tenir inacceptable la possibilité, si minime soit-elle, qu'un événement négatif puisse se produire. C'est également la difficulté à bien fonctionner dans l'**ambiguïté**, la **nouveauté** et l'**imprévisibilité**. L'intolérance à l'incertitude nous amène à adopter des **comportements de vigilance** et d'**hypersensibilité** sur tout ce qui pourrait « aller mal » dans une situation donnée.

MANIFESTATIONS SOMATIQUES

Plusieurs manifestations somatiques sont souvent associées à l'anxiété, ce sont en fait des sensations physiques désagréables. Voici quelques exemples de ces manifestations :

- Maux de tête
- Tensions et douleurs musculaires
- Sentiment de fatigue et d'épuisement
- Modification de la qualité du sommeil
- Modification de mon appétit
- Fébrilité (forte agitation, sensation d'être survolté ou à bout)
- Étourdissements, vertiges ou impression d'évanouissement imminent
- Nausées
- Diarrhée ou inconfort abdominal
- Transpiration excessive
- Tremblements ou secousses musculaires
- Accélération du rythme cardiaque
- Difficulté de concentration
- Trous de mémoire
- Sensation d'étouffement ou d'étranglement
- Engourdissements ou picotements

MANIFESTATIONS COGNITIVES

L'incertitude amène la personne à se poser différentes questions face aux éventualités négatives d'une situation occasionnant des inquiétudes. Une mauvaise évaluation de la probabilité et de la gravité qu'une situation survienne amplifie la vulnérabilité. Lorsque la personne sous-estime sa capacité à faire face à sa situation, cela peut accroître l'incertitude. Les soucis, les doutes et les inquiétudes émergent.



De plus, l'incertitude est perçue comme injuste et gâchant le sentiment de bien-être. C'est un obstacle qui doit être à tout prix évité, contourné ou éliminé. Cette entreprise est non seulement des plus ardues, mais parfaitement impossible. L'incertitude fait partie de la vie.

MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

En réaction à l'intolérance à l'incertitude, il y a deux types de modes de comportements, soit le mode « évitement » ou le mode « surréaction » aux situations vécues. Dans les deux cas, les comportements sont souvent expliqués par la recherche de certitude dans le but de diminuer leur anxiété et éliminer l'incertitude. Quoique l'anxiété puisse être soulagée temporairement, l'anxiété resurgit rapidement et la personne cherchera une nouvelle façon de se rassurer, ce qui occasionnera d'autres inquiétudes.

Mode « Évitement »	Mode « Surréaction »
<ul style="list-style-type: none"> • Éviter de faire certaines choses • Procrastiner (remettre à plus tard ce qu'on pourrait faire maintenant) • Trouver des défaites ou des obstacles artificiels pour ne pas faire certaines choses • s'engager partiellement dans une relation, un travail ou un projet. • S'éparpiller, poursuivre plusieurs démarches en même temps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rechercher de la réassurance auprès des autres • Chercher de l'information +++ avant d'aller de l'avant ou pour se réassurer • Faire tout soi-même, ne pas déléguer les tâches à faire aux autres • Surprotéger les autres ou faire des choses à leur place • Agir sans délai (impulsion) • Revérifier à plusieurs reprises • Chercher à tout expliquer rationnellement • Se rassurer soi-même par un optimisme exagéré • Remettre en question les décisions déjà prises

En résumé, le fait de vouloir augmenter la certitude par l'adoption de ces comportements diminue la tolérance à l'incertitude. Par conséquent, les inquiétudes augmentent. Au contraire, lorsque nous augmentons notre tolérance à l'incertitude, nous réussissons à diminuer les soucis, les doutes et les inquiétudes.

STRATÉGIES POUR APPRENDRE À COMPOSER AVEC L'INCERTITUDE

Principes de base pour apprendre à composer avec l'incertitude :

- Pour vous faire moins de souci, il faut accroître sa tolérance à l'incertitude.
 - La lutte qu'engendre cette quête de la certitude est une investigation qui mène à l'épuisement. En fait, vous devez inverser votre façon habituelle d'agir pour accroître votre tolérance.
- Comprendre que vous souffrez d'intolérance à l'incertitude est une première étape importante.
 - Il est important de prendre conscience des impacts et des coûts associés à vos comportements par rapport à votre condition de santé mentale et à votre sentiment de bien-être.
- Le passage à l'action est une étape capitale pour augmenter sa tolérance à l'incertitude.
 - Réfléchir et identifier les habitudes et les comportements que vous désirez modifier est pertinent. Mais c'est par les actions concrètes que s'actualiseront les changements souhaités.

Attitude recherchée :

- Aller de l'avant avec l'inconfort en acceptant de ne pas savoir.
- Il faut agir « comme si » j'étais plus à l'aise avec la situation.
 - Poser des actions concrètes comme si vous étiez plus tolérant à l'incertitude.
- Posez-vous la question : « Si j'étais tolérant à l'incertitude, quelle action ferais-je dans une telle situation ? »

IDENTIFICATION DES MANIFESTATIONS D'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

	Manifestations d'intolérance à l'incertitude	Exemples	Mes exemples personnels
Mode « Évitement »	<input type="checkbox"/> Éviter de faire certaines choses	<input type="checkbox"/> Ne pas aborder un sujet délicat avec un ami. <input type="checkbox"/> Ne pas entreprendre une nouvelle activité jamais essayée auparavant.	
	<input type="checkbox"/> Trouver des obstacles artificiels pour ne pas faire certaines choses	<input type="checkbox"/> Refuser un nouveau projet au bureau prétextant qu'on veut passer du temps avec ses enfants. <input type="checkbox"/> Ne pas faire de rénovation en prétextant qu'on n'a pas d'argent.	
	<input type="checkbox"/> « Procrastiner »	<input type="checkbox"/> Remettre à plus tard notre révision du taux hypothécaire parce qu'on n'est pas certain de la procédure à suivre. <input type="checkbox"/> Décider d'attendre avant de régler un conflit avec un ami parce qu'on n'est pas certain de sa réaction	
	<input type="checkbox"/> M'engager partiellement dans une relation, un travail ou un projet	<input type="checkbox"/> S'impliquer dans un projet, mais se garder la possibilité de se retirer si on rencontre un irritant.	
	<input type="checkbox"/> M'éparpiller, poursuivre plusieurs démarches en même temps	<input type="checkbox"/> Commencer le ménage de notre bureau, faire une lessive et aller faire les courses. <input type="checkbox"/> Postuler dans des domaines différents afin de trouver un emploi susceptible d'être intéressant.	
Mode « Surréaction »	<input type="checkbox"/> Tout vouloir faire soi-même, ne pas déléguer les tâches à faire aux autres	<input type="checkbox"/> Faire toutes les tâches du bureau parce qu'on n'est pas certain de la qualité du travail de son collègue. <input type="checkbox"/> Toujours préparer les « lunchs » de nos adolescents pour s'assurer qu'ils mangent de façon équilibrée.	
	<input type="checkbox"/> Rechercher plus d'information avant d'aller de l'avant	<input type="checkbox"/> Lire beaucoup de documentation avant de choisir une destination-vacances. <input type="checkbox"/> Demander les mêmes informations à plusieurs personnes avant de faire un choix. <input type="checkbox"/> Magasiner très longtemps avant de choisir un cadeau pour un proche.	
	<input type="checkbox"/> Remettre en question des décisions déjà prises	<input type="checkbox"/> Retourner un vêtement parce qu'on n'est pas sûr que ça met en valeur notre silhouette. <input type="checkbox"/> Décider de ne plus vendre sa maison alors que c'était prévu.	
	<input type="checkbox"/> Rechercher de la réassurance	<input type="checkbox"/> Demander à son conjoint si notre comportement était approprié dans telle ou telle situation. <input type="checkbox"/> S'excuser à répétition d'un retard afin de vérifier que l'autre n'est pas froissé.	
	<input type="checkbox"/> Revérifier à plusieurs reprises	<input type="checkbox"/> Vérifier si la porte de la maison ou de la voiture est bien verrouillée. <input type="checkbox"/> Relire un texte pour être sûr d'avoir bien compris.	
	<input type="checkbox"/> Surprotéger les autres ou faire des choses à leur place	<input type="checkbox"/> Prendre des rendez-vous à la place de son conjoint. <input type="checkbox"/> Empêcher son enfant d'aller dormir chez des amis.	
	<input type="checkbox"/> Se rassurer soi-même par un optimisme exagéré ou en cherchant à tout s'expliquer rationnellement	<input type="checkbox"/> 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.	

