

# Les appréhensions

## Gilles Pentecôte

### Généralités

L'appréhension est une inquiétude sur ce qui pourrait se passer dans l'avenir. Il s'agit d'une crainte qui peut être tout à fait adaptée à la réalité, mais qui peut devenir excessive chez certaines personnes sujettes à un trouble anxieux.

Ces personnes viennent souvent nous voir en présentant un problème de confiance, voire « J'aimerais avoir plus confiance en moi », alors que la question n'est pas tout à fait là.

Certes, certaines personnes ont vécu des situations qui ont pu les fragiliser et déterminer un schéma cognitif anxieux, avec une croyance sous-jacente du type « Le pire peut toujours arriver », voire « Le pire va forcément arriver ».

Si c'est le cas, il sera nécessaire de prendre en compte ce type de croyance, en l'assouplissant avec une sophro-correction cognitive associée à un ancrage.

Nous allons considérer dans cet article une personne qui présente une appréhension « naturelle », juste un peu excessive, mais handicapante.

### Les outils du sophro-relaxologue

Les trois grandes techniques sophrologiques pour la gestion des craintes et des appréhensions sont la sophro acceptation progressive (SAP), la sophro correction sérielle (SCS) et la sophro adaptation (SA).

La SAP permet de diminuer l'appréhension d'une situation par laquelle il nous sera obligatoire de passer, et à laquelle on devra être confronté brutalement : une intervention chirurgicale, la prise d'un avion (en cas de phobie), un examen, un entretien, un accouchement, le permis de conduire, etc.

La SCS permet de réduire l'angoisse de se retrouver dans certaines situations que l'on a tendance à éviter (peur du dentiste, des magasins, du métro, du sang, du vide, des oiseaux, ...) et auxquelles on peut se confronter *progressivement*.

La SA est une technique qui invite à considérer une situation stressante - anxiogène en particulier - avec un certain recul bienveillant, de faire un travail d'acceptation, ce qui permet alors de laisser venir intuitivement des façons alternatives de la considérer et de s'y adapter.

Dans tous les cas, des RD pouvant amener des ressentis d'ancrage et de confiance seront indiquées, ainsi qu'une sophromnésie sur des capacités de confiance.

NB : toutes ces techniques ont peu de chances d'être efficaces en cas de syndrome dépressif associé.

## Indication des techniques sophrologiques spécifiques

Elle dépend de l'anamnèse, de la situation et de la personne :

➔ La situation redoutée va se produire de façon certaine :  
Ou bien notre client ne peut pas imaginer que cela ne se produise pas  
Sophro adaptation

➔ La situation redoutée a peu de chances de se produire :  
Et notre client l'appréhende quand même  
RD et sophronisation sur la capacité de confiance

➔ La situation redoutée peut se produire, sans certitude :  
Deux possibilités :

- Il est possible de se confronter progressivement à la situation  
SCS
- Il n'est pas possible de s'y confronter progressivement  
SAP

➔ La situation redoutée peut se produire, sans certitude :  
Mais notre client ne peut pas imaginer que cela ne se produise pas  
RD et sophronisation sur la confiance  
Puis SA  
Puis SCS ou SAP, selon les cas

➔ Si notre client a déjà réussi à surmonter cette difficulté dans le passé :  
SPFC (sophro projection future des capacités)

## La sophro acceptation progressive

Voici la description de la SAP telle que je la pratique

Il s'agit de diminuer l'appréhension que l'on peut avoir d'une situation, en imaginant à l'avance pendant une relaxation :

- Dans un premier temps qu'elle *s'est déjà* bien déroulée,
- Dans un deuxième temps *qu'elle va* bien se dérouler,
- Et enfin qu'elle *est en train* de bien se dérouler.

Le protocole de la SAP passe par sept étapes :

### a- L'anamnèse

Notre client va présenter la situation qu'il appréhende, ses tenants et ses aboutissants. Il va nous expliquer :

- . Les craintes qu'il présente,
- . Leur importance,
- . La probabilité que le pire se produise
- . La susceptibilité à la peur,
- . S'il a déjà essayé de la maîtriser et comment,
- . Si cela a fonctionné ou pas.

A partir de ces évaluations, nous allons juger de l'indication de la SAP : plus ce qui est redouté est probable et plus le degré d'anxiété est important, moins la SAP est indiquée.

Si la situation redoutée a de grandes chances de se produire, ou bien s'il est impossible pour la personne de concevoir que tout puisse bien se passer sans garder un doute important, il est alors nécessaire de discuter clairement des conséquences que pourrait avoir la situation négative redoutée, afin de l'aider à réfléchir à la façon avec laquelle elle pourrait s'y adapter si cela arrivait. La SAP n'est alors plus indiquée, et nous choisirons plutôt une futurisation d'acceptation et d'adaptation à la difficulté.

### b- L'explication

Nous prenons le temps d'expliquer le déroulement de la pratique, et demandons l'accord de notre client.

Quand ces préalables sont posés, nous pouvons commencer la pratique de la SAP proprement dite.

### c- L'induction

Il s'agit ensuite de mettre en place une relaxation de profondeur légère à modérée : il faut que la personne relaxée reste bien consciente. Le rappel préalable d'une

sensation de confiance est parfois important, elle peut se réaliser avec une sophromnésie des capacités.

Une fois qu'elle se sent bien détendue et prête à commencer l'exercice, elle nous le signifie avec un petit signe de l'index.

#### d- La motivation

Nous lui demandons alors d'évoquer quelques instants la *motivation* qu'elle a à faire l'exercice convenu, ses objectifs, pourquoi elle souhaite le faire.

#### e- Visualisation après la situation

Puis nous lui proposons alors de s'imaginer *après* la situation en question. Ce peut être longtemps après, ou de retour chez soi, ou bien juste après comme par exemple en sortant d'une salle d'examen.

#### f- Visualisation avant la situation

Dans l'étape suivante, nous nous projetons *avant* l'événement, en nous en rapprochant progressivement. Ainsi, cela peut être la veille, puis le matin même, puis pendant le trajet, et enfin dans les minutes qui précèdent.

A chaque fois, il est possible de dire que si une appréhension se manifeste, il est important de prendre tout son temps pour faire revenir la confiance.

#### g- Visualisation pendant la situation

La cinquième étape va permettre à la personne d'imaginer comment elle souhaite que la situation elle-même se déroule.

Après chaque étape, il est nécessaire de « communiquer » avec notre client, en général de façon non verbale avec l'index : « Quand vous aurez réussi à imaginer cette situation de façon sereine, vous me ferez signe en levant doucement votre index ».

« Prenez tout votre temps, si jamais un zeste d'appréhension se manifeste, invitez à nouveau la confiance à revenir en vous ».

Puis quand la personne nous fait signe :

« Peut-être souhaitez-vous que notre exercice s'en tienne là aujourd'hui. Sinon, faites-moi à nouveau signe si vous désirez que nous passions à l'étape suivante ».

Il est souvent nécessaire, chez les personnes anxieuses, d'effectuer cette SAP sur deux, parfois trois séances.