

# PANORAMA DES ANXIEUX

Cet exposé se propose d'évoquer ce que l'anxiété induit chez chacun et de montrer qu'elle fait partie intégrante de notre personnalité.

Bien évidemment, toute ressemblance avec vous-mêmes, votre entourage ou vos clients ne serait pas du tout fortuite !

## I. L'ANXIEUX EST UNE COMBINAISON DES TROIS PERSONNAGES SUIVANTS :

---

### I.1. Le préoccupé

Son esprit est tourné vers des événements précis. Il doit s'occuper et l'action permet de combattre son angoisse.

### I.2. L'inquiet

Il est beaucoup plus tendu et ressent un signal de danger sans l'identifier clairement. Il doit donc objectiver ses craintes.

### I.3. Le craintif

Il est constamment sur le qui-vive, doit apprivoiser ses craintes, les regarder les cerner, les rendre familières pour les dédramatiser.

## II. ON ÉVALUERA L'INTENSITÉ DE L'ANXIÉTÉ EN ANALYSANT LES COMPOSANTES SUIVANTES

---

- Sentiment de soi : façon dont on se ressent
- Soi intime par rapport au soi social
- Soi idéal par rapport au soi vécu
- Estime de soi : façon dont on s'évalue
- Identité pour soi et identité pour autrui
- Image de soi façon dont on se voit, dont on s'imagine
- Représentation de soi : façon dont on peut se décrire
- Continuité de soi : façon dont on se sent semblable ou changeant

## III. LES PRINCIPAUX PERSONNAGES

---

### III.1. Les anxieux créatifs

Timides, craintifs, manquant de confiance en eux, ils recherchent du soutien et de l'amour chez les autres.

Susceptibles parfois paranoïaques, ils ont une image d'eux mêmes et des autres négatives.

Ils préfèrent l'évitement par peur d'être déçus ou de décevoir. Ils recherchent le parfait, l'absolu, l'idéal et vivent dans une déception permanente.

Ce sont des pessimistes qui s'épuisent contre leur vision négative de la vie. Le temps leur manque pour réaliser tout ce dont ils ont envie et souvent ils cèdent aux tentations des excitants et alcools.

Parmi les anxieux créatifs célèbres on trouvera : Flaubert, Beethoven, Beckett, Picasso, Bacon.

### **III.2. Les anxieux réflexifs**

Ils ont une image d'eux-mêmes et des autres ambivalente. Ils sont envahis par le doute, indécis parfois passifs.

Le besoin de stabilité entraîne chez les anxieux réflexifs une recherche de contrôle des événements ou des autres avec une recherche de l'autonomie et de l'identité.

Ils sont doués pour le jugement des autres et ne peuvent jamais tout à fait être heureux. Pour eux, le monde est instable et dangereux, plein d'attraits et d'embûches. Ils sont sévères à leur égard et à celui des autres, plutôt pessimistes, parfois trop sérieux.

Chez les gens célèbres, on y retrouve Montaigne, Cioran, Elsa Triolet, Kafka, Proust.

### **III.3. Les anxieux combattifs**

Ils sont tourmentés par l'inquiétude et sont refoulés vers l'action ou la somatisation. L'image d'eux-mêmes est plutôt positive, mais les autres sont des rivaux.

Ils sont soumis à l'angoisse de castration, c'est-à-dire ne pas avoir ce que l'autre a. Ils ont également besoin d'être estimés et aimés de tous.

La quête de gratification est toujours tournée vers le futur et l'anticipation est constante : ce sont des actifs voire des hyperactifs. L'anxieux combattif n'a pas peur, mais les désillusions peuvent être cruelles.

Leur ambition est grande jamais satisfaite, ils ne sont jamais paresseux car le besoin de gratifications nouvelles est constant.

On trouvera beaucoup de sportifs de haut niveau, d'hommes politiques, de " Workalcoholics " comme Vivaldi, Malraux ou Hugo.

## **IV. GALERIE DE PORTRAITS**

---

Les portraits qui suivent sont plus des ingrédients qui composent la personnalité que des individus précis. Nous reconnaissons cependant beaucoup de personnes qui nous environnent et finalement nous-mêmes...

- Les anxieux extravertis sont surtout les combattifs vus précédemment et peuvent se décliner en irritables, passionnés et hyperactifs.
- Les anxieux introvertis se retrouvent dans les timides, les obsessionnels, les méfiants, les susceptibles
- Les anxieux alternativement extravertis et introvertis se retrouvent dans les pessimistes, les dévoués ou les jaloux.

### **IV.1. Les passionnés**

Ils ont une vie affective excessive, des réactions émotionnelles physiques et morales exacerbées, un besoin de paraître, de séduire, allant parfois jusqu'à l'hystérie.

Le risque est la superficialité.

### **IV.2. Les hyperactifs**

C'est la course vers les sommets, le perfectionnisme, le mouvement perpétuel qui seuls procurent de l'apaisement.

Ils ont l'illusion de l'utilité, une impatience excessive avec une phobie de la perte du temps et un besoin d'exister (angoisse de mort).

Les anxieux hyperactifs vont vite, zappent d'une activité à l'autre, et angoissent souvent les autres. En revanche il peuvent manquer de concentration, avoir une gêne à la mémorisation...

L'hyperactivité est le reflet de l'angoisse et le remède pour la calmer. Ce type d'angoissé doit faire attention au tabac, à l'alcool, aux besoins de sensations fortes.

### **IV.3. Les irritables**

Ils sont toujours de mauvaise humeur, mais ils ont honte de leurs comportements : c'est un obstacle majeur à leur sociabilité.

Ils sont hyper réactifs, et tout devient un sujet d'énervement même quand les causes sont futiles, les réactions sont violentes mais brèves.

### **IV.4. Les timides**

Nous sommes presque tous timides mais la nuance est dans l'intensité de cette timidité.

Les anxieux timides pensent devoir être à la hauteur de la situation, ont très peu confiance en eux, mais sont très fiers. Les apparitions en public les oppressent et ils sont en difficulté quand il doivent parler de leurs émotions.

Les anxieux timides recherchent souvent le compromis pour éviter les conflits et contrôlent leurs pulsions. Ils défendent à eux-mêmes et aux autres l'accès et le secret du foyer interne.

Par moments, ils peuvent donc en conséquence exploser. Ce sont des êtres intériorisés qui ont le don d'autoanalyse et une attention étonnante sur l'entourage : coexistent un malaise intérieur et une maladresse extérieure.

Le timide n'est pas un lâche, sa peur est une peur intérieure par crainte du jugement d'autrui. De la relation aux autres il tire une grande souffrance, car sa timidité le retire de la vie sociale et il peut passer pour quelqu'un de froid, de poli, de trop lointain.

### **IV.5. Les obsessionnels**

La peur du risque les rend scrupuleux, conservateurs, rigides, prudents et calculateurs. Ils tergiversent sans cesse, prennent des décisions brusques qu'il regrettent immédiatement.

Ils sont consciencieux à l'extrême, sont ponctuels ou bien... systématiquement en retard par indécision. Ils sont assaillis par le doute, le scrupule, le remords.

Les anxieux obsessionnels passent le présent dans l'anxiété et appréhendent l'avenir. Il sont tenaces et leur relation à l'argent est complexe.

Ces personnages peuvent être calculateurs et avares pour les autres, et avoir des dépenses pharaoniques pour eux-mêmes.

#### **IV.6. Les méfiants**

Ils testent et contrôlent avant de s'engager. Ils sont hypervigilants, guettent les messages codés, les motivations cachées, les désirs à peine exprimés.

Pour eux, les autres sont synonyme de menaces. Les anxieux méfiants ont des antennes hypersensibles et leur inquiétude fondamentale est celle de ne pas être aimés.

Ils s'entourent de mystère pour se protéger et préfèrent le secret, l'anonymat et la réserve. Ce désir d'isolement peut aller jusqu'à la phobie sociale

#### **IV.7. Les susceptibles**

Ce sont des timides initialement contenus, extériorisant vite leur angoisse de se sentir agressés.

Ils ont une fragilité narcissique et des réactions hors de proportions. Ils sont orgueilleux et sont remplis d'humour.

#### **IV.8. Les pessimistes**

Quand cet état devient constant, il existe un potentiel dépressif. Les anxieux pessimistes sont mus par un désir important de satisfaction qui semble toujours manquer et un besoin d'évitement à ce qui ne leur est pas supportable.

Il sont dominés par un surmoi sadique. Ses caractéristiques générales sont une appréhension de l'avenir, un attrait latent pour le malheur, des relations personnelles et amicales qui lui ressemblent, une tendance à rejeter inconsciemment les opportunités d'être heureux, un risque de s'engager dans les situations d'échecs, un sentiment d'infériorité, le sentiment que le meilleur est pour les autres, et sa vision du présent et de l'avenir est : tout va mal et tout ira mal !

Les pessimistes recherchent souvent la solitude et ils ont baigné dans une famille à la vision négative du monde : Il faut rompre cette chaîne familiale.

Les causes de passage à la dépression sont la vulnérabilité et l'accumulation de séparations douloureuses.

L'entourage réagit soit en lui remontant le moral soit en l'excluant : il faut rassurer l'anxieux et calmer son angoisse Michel-Ange est un exemple.

#### **IV.9. Les dévoués**

Ce sont des altruistes. Ils ont un besoin d'harmonie, sont agréables, tournés vers les autres, pleins de tact et d'attention, sont toujours prêts à aider, à écouter, reçoivent leurs amis, s'occupent de la famille.

Ils ont un risque de dépendance vis-à-vis des autres et ils peuvent aller jusqu'à se déprécier pour donner raison à l'autre par peur excessive de se retrouver seuls.

Ils sont animés par un besoin de reconnaissance se manifestant par le désir d'être aimé et reconnu.

#### IV.10. Les jaloux

L'intensité de la jalousie peut aller jusqu'à la paranoïa. Chez les hommes, l'expression de la jalousie est plutôt hiérarchique (" le rival ") et chez les femmes est plutôt axée sur une protection de l'espace intime et affectif.

Les jaloux anxieux paranoïaques sont méfiants, soupçonneux et pessimistes sur l'humanité entière, et ont le sentiment d'une menace constante.

Chacun de nous est un savant mélange des caricatures précédentes, et il va de soi que d'être perfectionniste, passionné, altruiste, n'est pas un défaut dans notre profession !!  
Savoir se remettre en question doit obligatoirement induire que l'estime de soi n'est pas trop forte.

*Résumé réalisé par Thierry Jourdan*