



## L'imagination négative

**L'imagination négative se traduit par de l'inquiétude. Cette imagination négative provoque des effets de tension et de stress. L'inquiétude est une peur occasionnée par l'indécision, l'action est donc un moyen efficace pour contrer cette inquiétude.**

Une étude auprès de plusieurs milliers de personnes a donné les résultats suivants :

- 40 % des inquiétudes des gens se rapportent à des événements qui ne se sont jamais concrétisés (exemples : annulation d'un contrat important, perte d'emploi, séparation de couple)
- 30 % des inquiétudes se rapportent à des événements passés sur lesquels ils n'ont aucun contrôle (peut-on changer le passé?)
- 12 % des soucis se rapportent à la santé et constituent des soucis inutiles car bien souvent tout est rentré dans l'ordre
- 10 % des soucis se rapportent à des détails secondaires, sans importance (pas de monnaie, pas de stationnement)
- 8 % des soucis sont reliés à des situations sérieuses (dont 4 % sont pour des événements en dehors de leur contrôle) (exemple : guerre dans un autre pays, famine)
- L'étude démontra que dans près de 96 % des cas les soucis ou les inquiétudes sont inutiles ou sans fondements. Il est donc essentiel d'éliminer ces sources d'angoisse.

Voici quelques conseils pour éliminer l'angoisse et les préoccupations

### 1. VIVEZ UNE JOURNÉE À LA FOIS

### 2. RECHERCHEZ LES FAITS

- Les faits réels, non les faits apparents ou les perceptions : allez à la source, renseignez-vous auprès des personnes dans 96 % des cas vos inquiétudes disparaîtront.

### 3. LE CHASSEUR DE TROUBLES

- Définir clairement par écrit, en quoi consiste votre inquiétude.

- Imaginer le pire dénouement qui puisse découler de cette situation.
- Ce sont les conséquences qui nous inquiètent.
- Se résigner à accepter le pire, s'il devait se produire
- Si on ne peut rien changer aux événements il faut apprendre à les accepter.
- Améliorer la situation
- Recommencer à bâtir, minimiser le regret au maximum.