

CHAPITRE XIV

SI VOUS ÊTES TRÈS ÉMOTIF : LA DÉSENSIBILISATION

Tout examen est naturellement associé à l'angoisse et à la peur. C'est ce que l'on appelle un conditionnement.

De plus, la personne qui fait passer l'examen représente toujours ou plutôt est toujours le symbole d'une certaine autorité, celle qui a le droit de jugement, de donner la récompense ou de ne pas la donner.

La peur ou l'angoisse s'associent donc non seulement à l'examen en tant qu'épreuve mais aussi à "l'autorité" qui fait passer cet examen.

C'est pourquoi nous rencontrons des gens qui, aux épreuves orales, c'est-à-dire face à face avec "l'autorité" se trouvent totalement démunis de leurs moyens et complètement paralysés. Or la personne qui connaît ces troubles n'y peut rien, elle ne peut se contrôler, son estomac se noue, ses mains deviennent moites, son coeur bat plus vite et elle ne peut y remédier.

La raisonner par la logique, la rassurer, lui expliquer, lui démontrer qu'elle a tort de se paniquer n'y fait rien. C'est normal, car le raisonnement, la pensée logique, n'ont que peu d'influence lorsque ce sont les émotions qui dominent.

De très nombreux échecs sont dus à l'appréhension, à la peur de l'examen et au trac.

Pour la plupart des candidats, cette appréhension pourra être facilement vaincue en appliquant les techniques déjà présentées dans cet ouvrage : Relaxation Dirigée et Dynamique Mentale.

Il existe une technique spéciale : la Désensibilisation.

Tout le monde peut la pratiquer, néanmoins nous la recommandons surtout à ceux qui ont de grandes difficultés à passer un examen.

QU'EST-CE QUE LA DESENSIBILISATION ?

La désensibilisation est une méthode qui par un entraînement progressif, amène le sujet à ne plus ressentir de troubles devant une situation qui aurait, avant le traitement, provoqué des réactions émotionnelles.

Il s'agit de faire revivre mentalement des situations d'examen dans lesquelles le sujet a ressenti des troubles émotionnels l'empêchant d'être totalement maître de ses moyens.

On apprend au sujet à se détendre physiquement et mentalement à chaque fois qu'il évoque ces situations. Cet entraînement a pour but de "casser" le lien psychologique : Examen = Emotions, pour créer un nouveau rapport : Examen = Calme et Maîtrise de soi.

POUR MIEUX COMPRENDRE LA METHODE, SACHEZ QUE :

Notre passé ne nous lâche pas.

Tout notre passé, nos souvenirs, nos expériences, le plaisir et le déplaisir que nous avons pu en tirer sont conservés en nous, même si l'on n'en a ni l'impression ni le souvenir. Les milliers d'expériences réalisées à ce jour dans le monde viennent toutes confirmer cette thèse.

Un sujet mis sous hypnose peut revivre des scènes de son enfance vieilles de plus de 30 ans avec la même intensité que lorsqu'il les a réellement vécues. Il est capable de se souvenir de détails de cette époque avec une grande précision. D'autres expériences ont montré qu'en stimulant avec un faible courant électrique certaines parties de son cerveau, une personne était capable de se remémorer certains souvenirs qu'elle avait apparemment totalement oubliés. Les sujets de ces expériences sont toujours les premiers étonnés de pouvoir se souvenir de scènes quelquefois très anciennes.

Il est intéressant de noter et de comprendre que ces souvenirs que l'on croyait oubliés, que l'on croyait disparus de notre mémoire, non seulement sont toujours présents, mais risquent de créer en nous certaines habitudes, réflexes ou réactions, même 30 ans après.

Parmi les anxiétés, beaucoup sont dues à ce que l'on appelle des réactions conditionnées.

Prenons l'exemple d'un enfant qui a été mordu par un chien et qui a eu très peur : il risque de conserver une peur panique des chiens lorsqu'il sera adulte. Il en est souvent de même pour la peur de l'eau, une personne ayant failli se noyer risque de conserver durant toute sa vie une peur panique de l'eau.

Après avoir suivi l'entraînement que nous décrivons plus loin, des personnes ayant connu des troubles dus à la peur de l'eau ou à la peur des chiens ont pu se guérir de leur anxiété et ainsi pour les uns regoûter aux joies de la baignade et pour les autres finir par adopter un chien.

Ces évènements vécus et plus ou moins oubliés sont à l'origine de nos réactions conditionnées. Si nous les avons oubliés, notre subconscient (1) lui s'en souvient. Si dans le passé, certains facteurs ou conditions ont été pour nous une source d'anxiété, ces mêmes facteurs ou conditions déclencheront à nouveau notre anxiété dans le futur. Même si la situation présente ne contient alors aucune menace réelle.

Il en est de même en ce qui concerne les examens.

Nous constatons souvent auprès des personnes qui viennent nous consulter, que la source de cette anxiété remonte à leur petite enfance ou à leur adolescence.

METHODE DE DESENSIBILISATION

TRAVAIL PREPARATOIRE

- Installez-vous confortablement avec un crayon et quelques fiches de papier.
- Essayez de vous remémorer une situation d'examen où vous vous êtes senti anxieux.
- Ecrivez sur une fiche cette situation ou cette expérience.
- Ensuite, passez à une autre situation qui vous a causé les mêmes troubles et écrivez cette deuxième expérience sur une autre fiche et ainsi de suite.

(1) Subconscient : Domaine de processus mentaux échappant plus ou moins complètement au champ de la connaissance, tout en ayant pu y appartenir déjà et susceptibles d'y revenir, mais exerçant toutefois une influence plus ou moins marquée sur le cours de la vie mentale.
Définition du "Vocabulaire de la Psychologie" d'Henri PIERON.

Vous pouvez avoir 2, 3 ou 5 fiches.

Cela vous demandera un peu de temps mais le jeu en vaut la chandelle.

Il ne s'agit pas sur chacune des fiches d'écrire une page mais simplement de décrire sommairement la situation afin que vous puissiez vous en souvenir lorsque vous les consulterez. Généralement 2 à 3 lignes suffisent.

Si vous avez du mal à vous remémorer des situations : détendez-vous, fermez les yeux et essayez de revivre un peu dans votre passé.

Vous pouvez pour cela vous servir d'un "fil conducteur", c'est-à-dire reprendre un événement dont vous vous souvenez. Vous l'utilisez pour remonter petit à petit dans votre passé et ainsi retrouver d'autres situations d'examen.

Une fois ce travail terminé, numérotez chacune de ces fiches en partant de celle où l'anxiété est la moindre et en terminant par celle où l'anxiété est la plus forte. La fiche n° 1 relatera une expérience où l'anxiété a été la plus faible.

Ces fiches constituent un travail préparatoire, vous les consulterez au cours de vos séances de désensibilisation.

CONSEILS AVANT LA 1ERE SEANCE

La relaxation constitue l'entraînement de base de la désensibilisation. Pour en tirer le meilleur profit, il est nécessaire de savoir se relaxer.

Avant de commencer la désensibilisation, faites quelques séances de relaxation (3 ou 4) afin de vous familiariser avec cette dernière. (Voir chapitre XI).

[Il est souhaitable, surtout au début, d'utiliser une cassette sur laquelle est enregistrée une séance de relaxation.

SEANCE DE DESENSIBILISATION

- Installez-vous confortablement, de préférence allongé sur un lit.
- Relaxez-vous à l'aide d'une des méthodes précédemment décrites.
- Prenez la fiche n° 1 où est relatée l'expérience ou l'anxiété a été la plus faible et lisez-la.
- Fermez les yeux et essayez de vous représenter avec le plus de force possible la scène qu'elle décrit.
- Essayez d'y être présent par l'imagination : vous la voyez se produire, vous la revivez réellement.

Si à ce moment, vous éprouvez une légère anxiété, cessez immédiatement l'évocation de la situation et reprenez la relaxation. Faites quelques respirations profondes en laissant vos muscles se détendre. Imaginez-vous dans un endroit paisible au milieu de la nature (cette technique est décrite au chapitre XI).

- Une fois détendu à nouveau, attendez quelques secondes, reprenez la même fiche, lisez la et imaginez une seconde fois la scène qu'elle décrit.

Si vous éprouvez à nouveau de l'anxiété, interrompez une nouvelle fois l'évocation et reprenez la relaxation.

- Il est nécessaire de recommencer autant de fois qu'il le faudra, jusqu'à ce que vous puissiez être en mesure d'imaginer la scène décrite sur votre fiche sans éprouver la moindre gêne ou anxiété.

Ceci peut vous demander 2, 3, 4 ou 10 séances, mais il est nécessaire de poursuivre l'expérience et de ne vous arrêter que lorsque le résultat est atteint.

- Ensuite et seulement ensuite passez à la fiche n° 2 en respectant le même processus et continuez de la sorte jusqu'à épuisement de toutes vos fiches.

En règle générale, il est recommandé de ne traiter qu'une fiche par séance.

Il est possible qu'en "revivant" une scène, vous n'éprouviez aucune gêne ni anxiété. Dans ce cas, détendez-vous quelques instants et passez à la fiche suivante.

Il est conseillé de ne pas faire durer ces séances plus d'une 1/2 heure.

Vous pouvez les pratiquer chaque jour, tous les deux jours ou seulement deux fois par semaine en fonction de votre désir de triompher plus ou moins vite de ce problème.

Lorsque vous commencez une séance, reprenez la fiche où il vous a été possible de vous détendre et de ne plus connaître d'anxiété à son évocation au cours de la précédente séance. Cela vous permet de vérifier que la scène déjà traitée a été résolue totalement et de vous mettre dans un climat psychologique de réussite.

Quand vous aurez terminé votre entraînement, c'est-à-dire quand vous aurez épuisé toutes vos fiches, vous découvrirez avec plaisir que vous pouvez "vivre" calmement et sans le moindre trouble des situations qui vous préoccupaient auparavant.

Quand vous aurez traité toutes vos fiches, vous pourrez afin de renforcer encore ce traitement, projeter votre imagination dans l'avenir pour vous voir parfaitement calme et détendu en train de passer votre examen avec succès. Cet exercice est expliqué au chapitre XIII la Dynamique Mentale (Voir la visualisation mentale).

Vous devrez répéter cet entraînement plusieurs fois afin qu'il vienne encore renforcer vos séances précédentes.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE XIV

SI VOUS ETES TRES EMOTIF : LA DESENSIBILISATION

- POUR APPLIQUER CETTE METHODE, IL EST NECESSAIRE D'APPRENDRE A SE RELAXER PROFONDEMENT
- AVANT DE COMMENCER LA DÉSENSIBILISATION, FAITES D'ABORD 3 OU 4 SEANCES DE RELAXATION POUR VOUS ENTRAÎNER A BIEN VOUS DETENDRE
- CHERCHEZ DANS VOS SOUVENIRS DES SITUATIONS D'EXAMEN OU VOUS VOUS ETES SENTI ANXIEUX
- NOTEZ CES SITUATIONS SUR DES FICHES
- COMMENCEZ LA 1ERE SEANCE DE DÉSENSIBILISATION PAR LA SITUATION LA MOINS CHARGÉE D'ANXIÉTÉ
- NE TRAITÉZ LA SITUATION SUIVANTE QU'APRÈS AVOIR TRIOMPHÉ DE LA PRÉCÉDENTE
- SI D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE, VOUS AVEZ TENDANCE A ÊTRE "PANIQUÉ" OU A PERDRE TOUS VOS MOYENS A UN EXAMEN, VOUS TIREREZ LE PLUS GRAND PROFIT DE LA DÉSENSIBILISATION.

Voir suite page suivante ...

RESUME DU CHAPITRE XIV (SUITE)

- SI VOUS CONNAISSEZ, COMME LA PLUPART DES PERSONNES, CE QUE L'ON APPELLE LE "TRAC" OU UNE CERTAINE APPREHENSION, NOUS VOUS CONSEILLONS PLUTOT D'APPLIQUER LES TECHNIQUES DU CHAPITRE XI "SUPPRIMER DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN, LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE".

- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;
APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS
JUSQU' A PRESENT ?

- REVISEZ LES DEUX PREMIERS CHAPITRES

