

---

# *L'anticipation : positif ou négatif ?*

---

L'anticipation est un mécanisme cognitif permettant à l'humain de prévoir les changements qui peuvent apparaître dans une situation dans laquelle il évolue.

Exemple : en voiture, lorsque je regarde dans les rétroviseurs, je cesse de regarder devant pendant quelques millièmes de secondes. La fonction d'anticipation me permet de ne pas être surpris que la situation ait changé quand je regarderai à nouveau devant moi.



Il s'agit d'un **mécanisme naturel de prévoyance** qui se situe mi-chemin entre l'**instinct** (cerveau primaire, principe de l'alerte inné à la survie) et la **raisonnalité** (cortex préfrontal, réflexion de la meilleure action à prendre).

## **1. Anticipation négative.**

Le cerveau n'aime ni l'inconnu, ni l'imprévisible qui constituent un **danger** potentiel.

Nous sommes *conditionnés à penser au pire* et à être dans *l'hypervigilance* ; tout en pensant *se préparer efficacement à affronter toute éventualité*.

On se fait des films et on passe beaucoup de temps à imaginer comment cela serait si le pire arrivait !

Il est important de rappeler que seulement 5% de ce que nous imaginons arrive et que 95% ne sont que ruminations.

Un outil de gestion du stress consiste d'ailleurs à noter / décrire ce qui nous stresse. Et ensuite, à refaire la même chose avec pire et encore pire et encore pire et ainsi de suite jusqu'au **pire du pire**.

En général, cette technique fait sourire lors des séances de travail sur le stress et est excellente pour relativiser.

### La peur par anticipation.

Comment comprendre et surmonter la peur des événements / décisions futurs ?

L'anxiété d'anticipation est la peur pour l'avenir et l'inquiétude que de mauvaises choses se produisent ou que nous devenions incapables d'accomplir avec succès ce que nous avons décidé de faire.

C'est cette fameuse anxiété que nous ressentons quand nous devançons une décision, une action ou une situation difficile. Elle semble prédire un danger, être comme un avertissement.

C'est, en fait, ce que nous ressentons quand nous croyons à nos scénarios catastrophes !

#### Mécanisme :

1. J'ai peur de quelque chose (araignée, examen, parler en public...)
2. J'ai ensuite peur d'avoir peur (je peux paniquer tellement que je peux perdre le contrôle de la situation et de moi-même).
3. Et enfin, je peux avoir peur d'avoir peur ( si je vais jardiner et que je me fais piquer, et que je panique et que je perds connaissance et que je meure. Ce serait horrible, je vais rester à l'intérieur).

➡ Il s'agit de l'évitement. C'est-à-dire que la peur d'anticipation est tellement forte, que notre attention est portée uniquement sur les choses négatives qui pourraient se produire. C'est paralysant !

Et l'évitement de la situation semble être la seule solution.

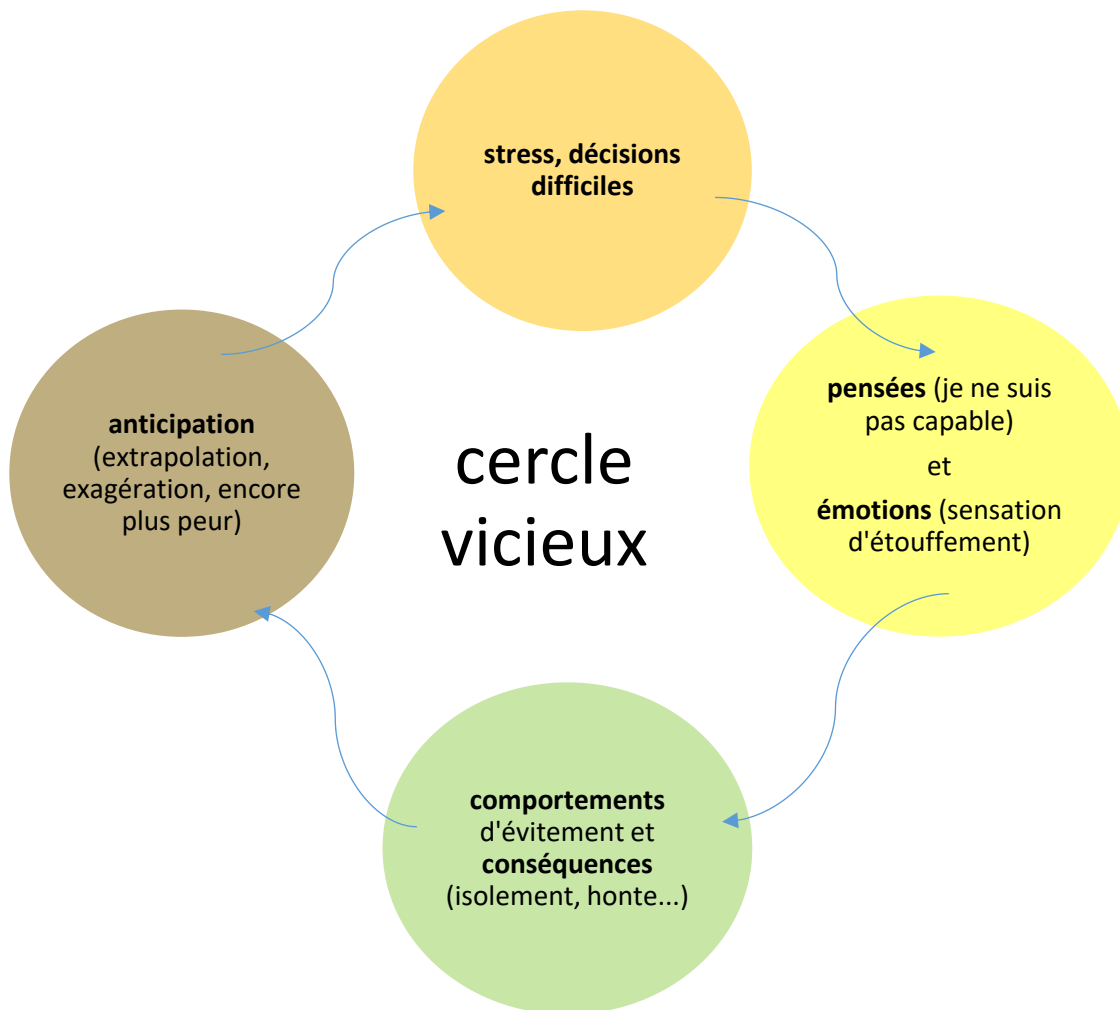
#### Conclusion :

Ce mécanisme intervient avant l'expérience inquiétante.

Elle commence des heures, des jours voire des semaines avant.

Et elle pousse à mettre en place des rituels mentaux et des comportements compulsifs voire des TOC (troubles obsessionnels compulsifs) qui ressemblent à un plan pour éviter de rencontrer ce qui fait peur ou pour aider à y faire face (croyance contre croyance).

*Schématiquement :*



## Que faire pour y faire face ?

1. Être conscient du processus de pensées mis en place.
2. Noter mes pensées destructrices – mes émotions – mes comportements.
3. Les transformer un à un
4. Être attentif aux mots tels que « jamais », « toujours », « échec total », « je suis nul(le) en... », « tout le monde.... ». Être également attentif à l'impact des médias anxiogènes ou/et des réseaux sociaux sur mes pensées / comportements.
5. Agir sur ce que je peux contrôler et lâcher le reste.
6. Demander de l'aide.

## **2.Anticipation et récompense.**

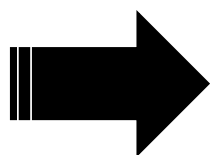
La motivation de l'être humain repose plus sur l'anticipation de la récompense que sur la jouissance de la récompense elle-même !

A la simple anticipation d'une récompense potentielle, la zone cérébrale de la récompense (Noyau Accumbens) s'active avec le système de la dopamine (neurotransmetteur, voir « les hormones du bonheur »).

Tandis que lors de l'anticipation de résultats négatifs, c'est une autre zone du cerveau qui s'éveille, celle de la douleur – de l'anxiété – de la prise du risque (Insula Antérieure).

## **3.Anticipation positive.**

Selon les études scientifiques, l'anticipation positive serait une des clés de notre équilibre psychique... au même titre que de se concentrer sur le moment présent.



Moins de stress

Meilleure gestion de l'humeur

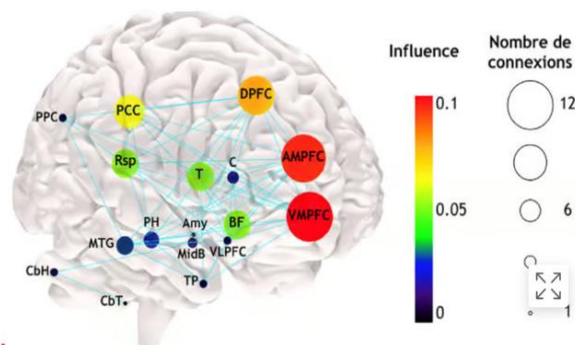
Satisfaction plus grande

Petit rappel - principe de base de neurosciences : le cerveau ne fait pas la distinction entre le réel et l'imaginaire.

Que se passe-t-il dans notre cerveau quand nous imaginons ?

Dans les moments calmes, le cerveau aime vagabonder en laissant libre court à ses pensées.

S'active alors le réseau cérébral du « mode par défaut », comprenant le cortex cérébral ventromédian et le cortex singulaire postérieur ainsi que des régions des lobes temporaux et pariétaux médians tels que l'hippocampe.



MODÈLE ANATOMIQUE ET FONCTIONNEL DU RÉSEAU DU « MODE PAR DÉFAUT » (2019). CHAQUE GOMMETTE, PAR SA TAILLE ET SA COULEUR, INDIQUE L'IMPORTANCE DE CETTE RÉGION DANS LE RÉSEAU EN MODE PAR DÉFAUT. VMPFC : CORTEX PRÉFRONTAL VENTROMÉDIAN ; AMPFC : CORTEX PRÉFRONTAL ANTÉRIEUR MÉDIAN ; DPFC : CORTEX PRÉFRONTAL DORSAL ; PCC : CORTEX CINGULAIRE POSTÉRIEUR ; PPC : CORTEX PARIÉTAL POSTÉRIEUR ; C : NOYAU CAUDÉ ; RSP : CORTEX RÉTROSPÉRIAL ; T : THALAMUS ; BF : CERVEAU ANTÉRIEUR BASAL ; VLPFC : CORTEX PRÉFRONTAL VENTRO-MÉDIAN ; AMY : AMYGDALÉ ; MIDB : MÉSENCÉPHALE ; PH : RÉGION PARAHIPPOCAMPIQUE ; MTG : GYRUS TEMPORAL ; TP : PÔLE TEMPORAL ; CBH : HÉMISPHERE CÉRÉBELLEUX (CERVELET) ; CBT : TONSIL CÉRÉBELLEUX. © MODÈLE CÉRÉBRAL DE SCHOTTEN, CC BY-SA

<https://2021www.futura-sciences.com>.

Lorsqu'il s'agit d'imaginer l'avenir, ce réseau se divise en deux parties complémentaires (Journal of Neuroscience).

L'une aidant à créer et à prédire l'évènement imaginé (= **fonction constructive**), tandis que l'autre évalue si cet évènement nouvellement construit est positif ou négatif (= **fonction évaluative**).

Lors de l'étude relatée par « futura sciences » en 2021, les participants avaient 7 secondes pour lire 32 propositions telles que : « imaginez que vous êtes sur une plage. Il fait chaud » ou « imaginez que vous gagnez à la loterie l'année prochaine ».

Puis ils avaient 12 sec pour réfléchir au scénario et 14 sec pour évaluer la vivacité et la valence de cette visualisation.



Vivacité = échelle de détails de l'image

Valence = évaluation émotionnelle (positif ou négatif)

**Ces deux sous-réseaux nous permettent d'anticiper de manière constructive, de planifier et de prendre les bonnes décisions.**

Imaginer le meilleur pour une situation ou une décision difficile nous plonge dans un meilleur sentiment de contrôle de nous-même et nous place dans une réflexion plus « préfrontale » et moins stressante.

**MALGRE TOUS nos efforts d'anticipation positive, l'avenir reste surprenant!**

Si avant le covid, nous avons imaginé notre vie avec confinement, masques etc... ça nous aurait paru plus fou à visualiser que maintenant que nous l'avons vécu.

Mais il est important de savoir que l'on peut utiliser ce mécanisme de la conscience à bon escient afin de gérer le stress et de se préparer à certaines situations difficiles. Il s'agit d'un entraînement !!

### Sources.

- (1) 1. Programme de gestion du stress, Academie Européenne des Neurosciences (2023)
- (2) <https://www.schosciences-paca.fr/> les articles – l'anticipation, quésaco ?
- (3) La science de l'anticipation : <https://paris-neuroscience.fr/sante>
- (4) <https://www.psychologue.net/anxiété/articles>

