

Anxiété fonctionnelle élevée :

Sept signes qui indiquent que l'anxiété de haut niveau influence votre vie quotidienne

fseap Now we're talking.

Parlons-en. **paesf**

Prenez un moment pour réfléchir à ce qui vous motive dans votre vie de tous les jours : s'agit-il de vos ambitions, vos centres d'intérêt ou votre anxiété?

Êtes-vous toujours au meilleur de votre forme au travail parce que vous êtes passionné par votre carrière, ou avez-vous peur de ce qui pourrait arriver si des tâches liées au travail sont manquées ou ne se déroulent pas comme prévu?

À l'extérieur, vous pouvez paraître serviable, performant, organisé et soucieux du détail. Le fait d'arriver en avance aux réunions et aux rendez-vous, de prévoir toutes les possibilités et d'essayer de plaire à tout le monde peut refléter votre professionnalisme. Toutefois, si ces comportements et habitudes sont guidés par un sentiment d'inconfort, il se peut que vous souffriez d'une anxiété de haut niveau.

L'expression « anxiété de haut niveau » est souvent utilisée pour décrire les personnes qui souffrent d'anxiété fréquente, mais qui travaillent bien, ou du moins qui semblent bien travailler pour les autres. Il est important de noter qu'il ne s'agit pas d'un diagnostic de santé mentale reconnu.

Ce type d'anxiété ne paralyse pas, mais pousse au contraire à aller de l'avant. En général, la plupart des gens ne reconnaissent pas qu'ils souffrent d'anxiété fréquente en raison de la nature de ce trouble.

Sept signes d'une anxiété de haut niveau

Comment savoir si vous souffrez d'une anxiété de haut niveau au travail? Voici quelques-uns des signes typiques qui indiquent que l'anxiété pourrait être votre principale source de motivation.

1. Perfectionnisme :

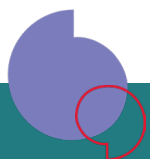
Le fait de se fixer des normes excessivement élevées pour soi-même peut vous faire croire que vous avez plus de valeur et de sécurité dans votre travail. Cependant, cela peut conduire à un stress extrême et à un sentiment d'inconfort lorsque ces normes ne sont pas respectées. Cela peut amener à passer trop de temps sur des tâches ou à remettre à plus tard par peur de ne pas faire les choses parfaitement.

2. Difficulté à déléguer :

Le sentiment que personne d'autre ne peut accomplir les tâches aussi bien que vous, ce qui peut engendrer une réticence à déléguer des responsabilités, même lorsque vous êtes débordé.

3. Éviter les situations sociales :

Préférer travailler seul ou éviter les réunions d'équipe par peur du jugement, de la critique ou du sentiment d'être dépassé dans les situations sociales.



Communiquez avec nous. 1.800.561.1128/TTY 1.888.234.0414

www.myfseap.ca

4. Besoin constant d'être rassuré :

Chercher fréquemment à être rassuré par ses collègues ou ses supérieurs pour prouver ses performances, décisions ou les décisions prises.

5. Engagement excessif et difficulté à dire non :

Accepter plus de tâches qu'il n'est possible de gérer par peur de décevoir les autres, ce qui entraîne un engagement excessif et un risque d'épuisement potentiel.

6. L'urgence temporelle et l'hyperproductivité :

Sentir une pression constante pour accomplir rapidement les tâches, ce qui entraîne une précipitation dans les travaux et une incapacité à se détendre ou à faire des pauses.

7. Rumination :

Penser constamment à des choses sombres, négatives ou tristes, comme un sentiment de faiblesse ou une diminution du sentiment de paix et de sécurité dans son rôle ou sur son lieu de travail.

L'importance de traiter l'anxiété de haut niveau

Si le fait de recevoir des éloges de la part de ses collègues et de ses supérieurs ou d'accomplir des tâches à la hauteur de ses attentes peut aider à soulager temporairement l'anxiété, il ne s'agit pas d'une solution durable et à long terme pour gérer sa santé et son bien-être.

Il nous arrive à tous d'éprouver de l'anxiété, c'est ce qui nous indique que nous devrions prêter attention à quelque chose d'important ou de potentiellement dangereux. Toutefois, si l'anxiété a un impact sur votre vie quotidienne au point de se manifester plusieurs fois par jour, c'est le signe qu'il s'agit d'une maladie grave qui devrait être prise en charge.

L'anxiété, lorsqu'elle est vécue de manière excessive, elle peut limiter votre capacité à fonctionner dans de nombreux domaines de la vie. Vous pouvez ressentir le besoin de remplir votre emploi du temps du week-end au lieu de vous détendre, rejeter les interactions sociales en raison de l'épuisement, ou prendre des décisions importantes basées sur des pensées anxieuses plutôt que sur des informations logiques. Tout cela peut rapidement conduire à l'épuisement.

Le fait que vous fonctionniez « correctement » ne signifie pas que vous deviez essayer de gérer la situation tout seul. Vous vous connaissez mieux que quiconque et vous serez peut-être soulagé de trouver de nombreuses ressources pour vous aider à gérer l'anxiété de haut niveau.

PAESF offre des trousse de ressources, du counselling et des programmes d'iCBT qui peuvent vous aider à identifier votre anxiété et à vous guider vers une expérience quotidienne plus calme et plus heureuse. Contactez les PAESF pour en savoir plus.

