

<https://www.ameSSI.org/etre-trop-angoisse-un-signe-d-intelligence-superieure>



Être trop angoissé, un signe d'intelligence supérieure

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE

- SANTE MENTALE-PSY

-



Date de mise en ligne : mardi 25 février 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

La sélection naturelle aurait conduit à conserver les humains les plus anxieux car ce sont ceux qui, du fait de leurs craintes excessives, ont le mieux anticipé le danger et ont pu s'en protéger.

Sommaire

- [Pour aboutir à cette conclusion, ils ont mis en évidence une corrélation chez certaines personnes entre un niveau d'angoisse excessif et des tests de quotient intellectuel très élevé](#)
- [Stratégie de survie](#)
- [L'angoisse excessive chez certaines personnes serait associée à une forme de grande intelligence. C'est ce que démontre une étude publiée dans la revue **Frontiers in Evolutionary Neuroscience** \[<http://www.frontiersin.org/evolutio...>\]](#)
- [« L'anxiété peut amener à éviter les situations dangereuses »](#),
- [Lien vers l'étude complète : <http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fnevo.2011.00008/full>](#)
- [Les bons côtés de l'anxiété](#)
- [En ce sens, les anxieux ne connaissent pas le repos. Leur système d'alarme lié au fonctionnement de la peur est comme dérégulé, ainsi que l'explique Illios Kotsou, chercheur à l'unité « émotion, cognition et santé » de l'Université catholique de Louvain.](#)
- [Pour Illios Kotsou, l'anxiété n'est donc pas une émotion négative.](#)
- [D'ailleurs, aucune des émotions humaines n'est toxique pour les psychothérapies dites de la « 3e vague », un nouveau courant qui privilégie l'accueil inconditionnel de tous les sentiments qui nous traversent](#)
- [Imagination surstimulée](#)
- [Quant à l'utilisation bénéfique de l'anxiété, elle est pluridimensionnelle.](#)

Table des matières

- [Pour aboutir à cette conclusion, ils ont mis en évidence une corrélation chez certaines personnes entre un niveau d'angoisse excessif et des tests de quotient intellectuel très élevé](#)
- [Stratégie de survie](#)
- [L'angoisse excessive chez certaines personnes serait associée à une forme de grande intelligence. C'est ce que démontre une étude publiée dans la revue **Frontiers in Evolutionary Neuroscience** \[\[http://www.frontiersin.org/evolutionary_neuroscience\]\(http://www.frontiersin.org/evolutionary_neuroscience\)\]](#)
- [« L'anxiété peut amener à éviter les situations dangereuses »](#),
- [Lien vers l'étude complète : <http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fnevo.2011.00008/full>](#)
- [Les bons côtés de l'anxiété](#)
- [En ce sens, les anxieux ne connaissent pas le repos. Leur système d'alarme lié au fonctionnement de la peur est comme dérégulé, ainsi que l'explique Illios Kotsou, chercheur à l'unité « émotion, cognition et santé » de l'Université catholique de Louvain.](#)
- [Pour Illios Kotsou, l'anxiété n'est donc pas une émotion négative.](#)
- [D'ailleurs, aucune des émotions humaines n'est toxique pour les psychothérapies dites de la « 3e vague », un](#)

[nouveau courant qui privilégie l'accueil inconditionnel de tous les sentiments qui nous traversent](#)

- [Imagination surstimulée](#)
- [Quant à l'utilisation bénéfique de l'anxiété, elle est pluridimensionnelle.](#)

>

-* Le fait d'être angoissé pourrait être un trait constitutif de l'être humain. Ainsi, des chercheurs américains d'un groupe pluridisciplinaire (université de Columbia, Institut américain de la santé, laboratoire pharmaceutique GSK) estiment que l'**angoisse excessive** qui frappe parfois certains de nos semblables aurait coévolué avec l'intelligence humaine

Ce que l'on décrit habituellement comme une souffrance, à savoir l'anxiété, serait en fait un trait bénéfique pour l'espèce humaine, soulignent les auteurs, dont les résultats ont été publiés dans la revue [Frontiers in Evolutionary Neurosciences](#) [http://www.frontiersin.org/evolutionary_neuroscience].

Pour aboutir à cette conclusion, ils ont mis en évidence une corrélation chez certaines personnes entre un niveau d'angoisse excessif et des tests de quotient intellectuel très élevé

« Alors que les craintes exagérées sont considérées comme un signe de personnalité négatif, au contraire de l'intelligence, qui est jugée positivement, l'angoisse aurait permis à notre espèce au long de son histoire d'éviter des situations dangereuses, écrivent les auteurs. Elle lui aurait permis de ne pas prendre de risques, et de survivre dans certains cas. »

Stratégie de survie

En clair, la sélection naturelle a conservé les humains les plus anxieux, ceux qui, du fait de leurs craintes excessives, ont été amenés à anticiper le danger et à mettre en oeuvre des stratégies sophistiquées pour s'en prémunir.

Dans leur étude, les chercheurs se sont intéressés à 26 personnes souffrant d'un syndrome d'**anxiété généralisée** et les ont comparées à 18 volontaires sains. Tous ont subi des **tests de mesure de l'intelligence**. Dans le premier groupe, les plus anxieux étaient aussi ceux qui avaient les résultats les plus performants lors des tests d'intelligence.

Par Le Figaro - Martine Perez

L'angoisse excessive chez certaines personnes serait associée à une forme de grande intelligence. C'est ce que démontre une étude publiée dans la revue [Frontiers in Evolutionary Neurosciences](#) [http://www.frontiersin.org/evolutionary_neuroscience]

Des neurologues américains issus de l'Université de Columbia, de l'Institut américain de la santé et des laboratoires pharmaceutiques GSK, ont étudié le lien entre l'anxiété, l'intelligence, et le métabolisme dans la matière blanche sous-corticale du cerveau. L'étude a porté sur 26 patients souffrant du trouble d'anxiété généralisée (TAG). Résultats qu'ils ont comparé avec 18 autres personnes en bonne santé. Tous ont été exposés à une IRM, en même temps qu'ils répondaient à un test de quotient intellectuel (QI), afin de mesurer leur activité cérébrale

Résultat :

[fond or]l'intelligence et l'anxiété étaient en corrélation avec une activité du cerveau, plus précisément, du métabolisme de la choline, un nutriment constitutif du neurotransmetteur acétylcholine. **Les chercheurs en concluent que l'intelligence pourrait co-évoluée avec l'anxiété chez les humains.**[/fond or]

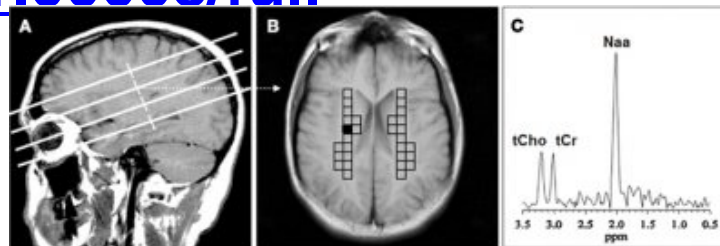
« L'anxiété peut amener à éviter les situations dangereuses »,

note Jérémy D. Coplan, auteur principal de l'étude. L'angoisse pousserait donc les hommes à ne pas prendre de risques, ce qui serait un avantage pour la survie de l'espèce humaine.

En clair, les hommes les plus anxieux auraient été naturellement sélectionnés parmi l'espèce humaine, en raison justement de leurs craintes qui les poussent à anticiper les dangers, et à mettre en place des stratégies pour se protéger.

Source : « The relationship between intelligence and anxiety : an association with subcortical white matter metabolism », *Frontiers in evolutionary Neuroscience*, 12 avril 2012

Lien vers l'étude complète :
<http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fnevo.2011.00008/full>



Placement voxel pour centrum semiovale (CSO) de la substance blanche Placement voxel pour centrum semiovale (CSO) de la substance blanche ; (A) IRM montrant l'emplacement des quatre sections du cerveau obliques enquête ; (B) vue frontale de la deuxième section oblique recouvert avec des grilles gauche et droit de voxels OSC d'intérêt . (C) MR spectre du voxel CSO ombrée sur la grille montrée en (B) . NAA, N-acétyl-aspartate ; Tcho, choline totale contenant des composés ; TCR, la créatine totale + phosphocréatine. - See more at :

<http://journal.frontiersin.org/Jour...>

[<http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fnevo.2011.00008/full#sthash.VMoe8hpH.dpuf>]

Les bons côtés de l'anxiété

Lorsqu'elle ne peut assister à son cours collectif de gymnastique, Anna téléphone toujours à son professeur pour le prévenir. Elle ne voudrait pas qu'il la croie démotivée. Paul, lorsqu'il arrive au bureau le matin, est très perméable à l'humeur du collègue qui travaille en face de lui. Il sait que la journée sera différente si celui-ci a mal dormi et jauge l'ambiance en une minute. Scrupuleux, hypervigilants, Anna et Paul sont des tempéraments anxieux. Ils subissent, comme l'écrivait en 1953 Jean Toulemonde dans sa bible sur Les Inquiets (Éd. Payot) « un état chronique de crispation, de mobilisation des puissances psychiques, soit pour améliorer la situation, soit pour assurer l'avenir ».

En ce sens, les anxieux ne connaissent pas le repos. Leur système d'alarme lié au fonctionnement de la peur est comme déréglé, ainsi que l'explique Illios Kotsou, chercheur à l'unité « émotion, cognition et santé » de l'Université catholique de Louvain.

« Chez certaines personnes, le seuil déclencheur de l'angoisse est très bas ou fonctionne de manière irrationnelle. Alors que, normalement, la peur est activée quand des menaces réelles pèsent sur le sujet, les anxieux sont alertés par des signes minimes de l'environnement. »

Inconfortable, fatigante, l'anxiété est traditionnellement combattue. On cherche à s'en débarrasser. Pourtant, lorsqu'elle ne handicape pas la vie de celui qui la subit, elle peut aussi avoir des effets positifs. « Bien régulée, elle a une vraie fonction de préparation à l'action », affirme Illios Kotsou. Et celui-ci de prendre en exemple des étudiants se préparant aux examens.

« Ceux qui ne ressentent aucune anxiété vont peu réviser et risquent l'échec ; ceux qui ressentent trop d'anxiété oublieront les sujets pourtant révisés et perdront leurs moyens au moindre froncement de sourcils de l'examineur ; seuls ceux qui, modérément anxieux, ne sont pas certains de réussir vont se motiver pour faire au mieux et courent ainsi au succès. »

Pour Illios Kotsou, l'anxiété n'est donc pas une émotion négative.

D'ailleurs, aucune des émotions humaines n'est toxique pour les psychothérapies dites de la « 3e vague », un nouveau courant qui privilégie l'accueil inconditionnel de tous les sentiments qui nous traversent

« Toute l'énergie qu'on met à éviter l'anxiété est indisponible pour tout ce que nous avons à construire par ailleurs, déplore le chercheur. **Or cette angoisse peut devenir une force si on ne la fuit pas.** En observant ce qui se passe en nous sans le juger, en acceptant de nous laisser traverser par ces sentiments, en essayant de ne plus combattre cette anxiété, on contrôle mieux son environnement. » Et l'on n'endure pas l'effet « rebond », ce retour de boomerang d'une émotion dont on s'est dit « ça va aller, ça va aller » et qui a paradoxalement grandi en puissance à mesure qu'on cherchait à l'étouffer.

Imagination surstimulée

Les artistes, musiciens ou comédiens « traqueux » le savent bien : l'anxiété avant de monter sur scène est pour certains une compagne inévitable. Une fois acceptée, elle signifie aussi qu'ils sont en train de mobiliser concentration, mémoire et sensations pour la représentation à venir. « C'est alors que toutes les émotions, même celles perçues au départ comme "négatives", retrouvent leur fonction première : nous permettre de communiquer un sentiment », résume Illios Kotsou, qui a d'ailleurs écrit *L'Intelligence émotionnelle* (Éd. Bernet-Danilo).

Quant à l'utilisation bénéfique de l'anxiété, elle est pluridimensionnelle.

Si nous reprenons l'exemple de nos anxieux, Anna est une excellente organisatrice car elle a tendance à anticiper et prend le temps d'envisager toutes les modulations possibles d'une situation. Paul est un formidable communicant : il « sent » mieux que personne les sentiments de ceux qu'il rencontre, sait s'y adapter. Leur perméabilité et leur hypervigilance leur servent plus souvent qu'elles ne leur causent d'ennuis.

L'humour n'est pas non plus la moindre des astuces utilisées par ces inquiets pour se tenir debout. Woody Allen a su faire de ses démons incontrôlables une véritable source d'inspiration. **Car l'imagination est aussi une qualité surstimulée chez ces tempéraments.**

* À force d'imaginer des monstres dans les placards, on devient capable aussi de créer des mondes parallèles et, pourquoi pas, d'en faire son métier, comme un David Lynch ou un Mark Twain. Celui-ci avouait : « J'ai survécu à de nombreux naufrages... qui n'ont jamais eu lieu. » « **Apprivoisée, l'anxiété peut donner une direction à notre vie** », affirme Illios Kotsou. Encore nous faut-il apprendre à la canaliser, seule issue que nous ayons pour ne plus être téléguidés par elle. *Par le Figaro - Pascale Senk*