

GÉRER MON

ANXIÉTÉ *en 6 étapes*



JE RECONNAIS CE QUI SE PASSE DANS MON CORPS

Quelles sont les sensations qui me font
peur ?

Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?

À quel endroit je me sens inconfortable ?



JE ME DÉTENDS POUR ÊTRE PLUS DISPONIBLE

Qu'est-ce que je pourrais faire pour relaxer et pour me centrer sur le moment présent ?

Ma boîte à outils de détente

- Je prends 10 grandes respirations
- Je fais 3 poses de yoga
- Je chante ma chanson préférée

JE DÉCOUVRE LA SOURCE DE MON STRESS

Qu'est-ce que je crains en ce moment ?

De quoi j'ai vraiment peur ?

Qu'est-ce que j'ai peur qu'il m'arrive ?

Qu'est-ce qui fait que je me sens stressé ?

Qu'est-ce qui m'inquiète ?

Pourquoi ai-je envie de m'enfuir ou
d'éviter la situation ?

Quel est le danger que je perçois ?



JE QUESTIONNE MES INQUIÉTUDES

Est-ce que je fait face à un vrai danger ou je m'imagine plutôt une catastrophe ?

Si le pire arrivait, qu'est-ce que je pourrais faire ?

Est-ce que je contrôle vraiment la situation ?

Comment pourrais-je voir la situation autrement ?

Qu'est-ce que je dirais à un ami qui aurait besoin d'être rassuré ?



J'ÉVALUE LES PREUVES

5

Est-ce que ça m'est déjà arrivé ? Si oui, combien de fois ?

Suis-je certain que c'est ce qui va se produire ?

Quelles sont les vrais risques que ça se produise ?

Quel serait le PIRE qui pourrait arriver ? Et le mieux ?

Qu'est-ce qui pourrait arriver de plus probable ?



JE CHANGE MA FAÇON DE PENSER

À partir d'aujourd'hui, qu'est-ce que je peux me dire pour m'aider à me sentir mieux ?

Qu'est-ce que je peux me dire de plus réaliste et moins catastrophique ?

Je suis maintenant capable de voir la situation d'un autre angle. Je prends conscience que je contrôle mes pensées et que je peux les changer afin de me sentir mieux.