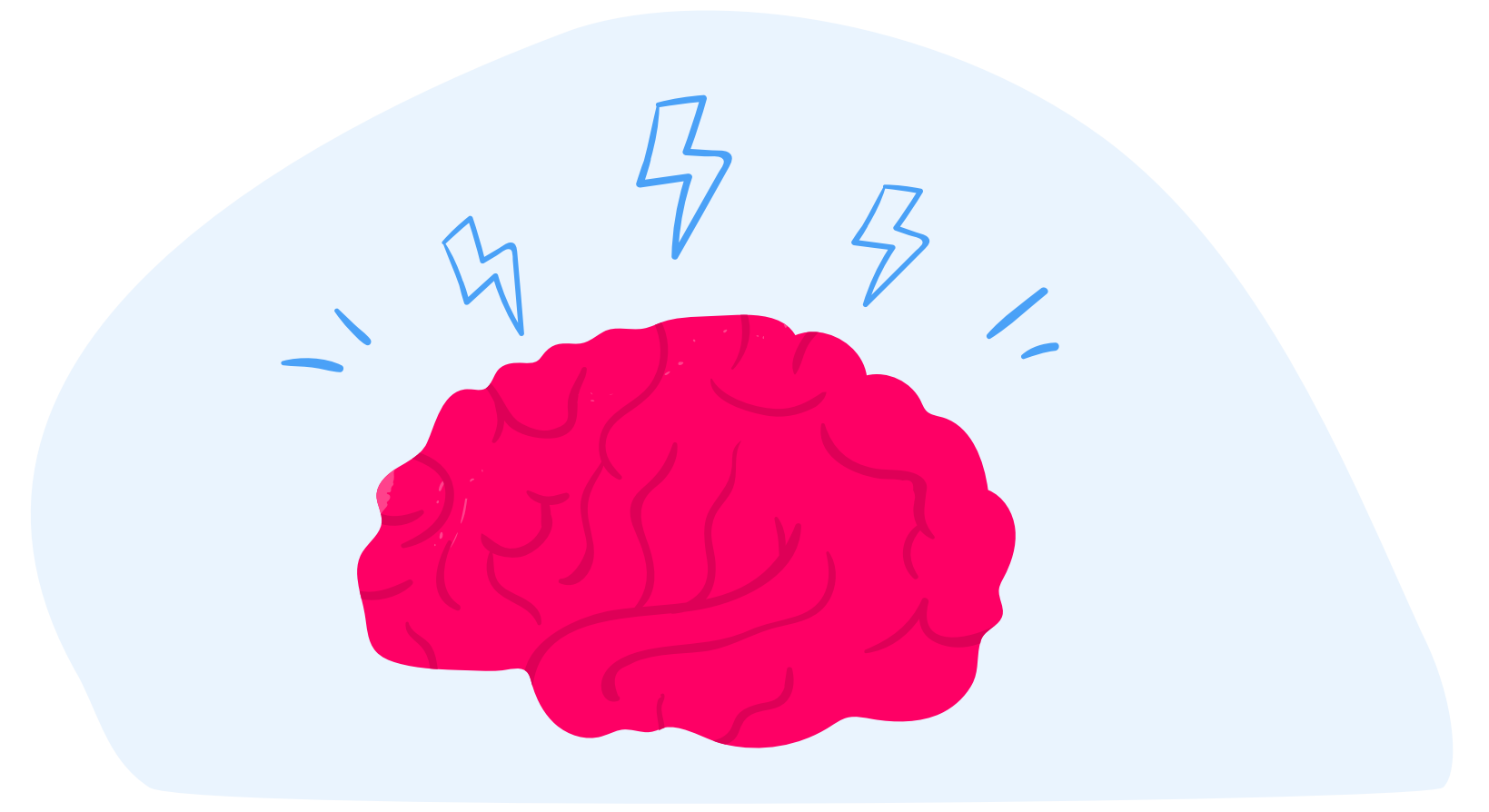


Fiche exercice

L'ANXIÉTÉ

UN GUIDE RAPIDE



Pensées

- Il va se passer quelque chose de désagréable
- Je ne pourrai pas faire face

Réponse du corps

La réponse adrénaline est une réponse naturelle - le système d'alarme du corps – de lutte ou de fuite. Les grands muscles des bras et des jambes nous aident à échapper ou à combattre le danger perçu, donc le sang est utilisé des autres systèmes du corps.

Vous remarquerez les effets physiques suivants :

- Cœur qui bat à tout rompre.
- Respiration qui s'accélère, sensation d'essoufflement et d'étouffement.
- Muscles tendus, douloureux, tremblements.
- Sensation de chaleur, transpiration.
- Boule au ventre, envie d'uriner, bouche sèche.
- Sensation d'étourdissement, tête légère.
- Difficultés à se concentrer, afflux massif de pensées....alerte au danger.

Penser différemment

La réponse d'anxiété est une réponse naturelle...à une menace vraie. Mais quelquefois, nous pensons que la menace est plus grande qu'elle n'est réellement.

- Est-ce une menace bien réelle ou est-ce vraiment inévitable ?

Fiche exercice

L'ANXIÉTÉ UN GUIDE RAPIDE

- J'exagère la menace ? J'ai mal interprété la situation ?
- Est-ce un fait ou une opinion ?
- Je me sens mal, mais peut-être que cela ne veut pas dire que c'est vraiment négatif.
- Que dirait quelqu'un d'autre à propos de cette situation ?
- Quels conseils donnerais-je à quelqu'un d'autre ?
- Puis-je adopter un point de vue plus global et plus équilibré ?
- Y a-t-il une autre façon de voir ?
- Je peux faire face à ces sentiments. Je l'ai fait avant. Ça va passer.

Agir différemment

- Prendre le temps de respirer
- Ne pas éviter les situations – mais plutôt les affronter.
- Faire des plans pour aider à faire face.
- Prendre les choses lentement et progressivement.
- Focaliser l'attention hors des pensées et des sentiments.
- Qu'est-ce qui sera le plus utile face à cet événement ?
- Qu'est-ce qui sera le plus efficace ?
- Choisir ce qui fonctionne et agir avec sagesse.

Imaginer

Imaginer faire face à une situation qui inquiétante : envisager la situation comme une réussite.

Visualiser le bleu au calme. Inspirer la couleur bleue, et expirer le rouge.