

Fiche exercice

JE DISTINGUE MES INQUIÉTUDES DES FAITS



Quand on est anxieux, on a tendance à prendre nos inquiétudes pour des faits et notre corps réagit comme si la menace était réelle ! Distinguer les faits des inquiétudes nous permet de relativiser et d'aborder les choses plus calmement. La plupart du temps, nos peurs ne se réalisent pas !

Quels sont les faits ?	Quelles sont mes inquiétudes ?

Il existe deux grandes familles de soucis :

- Les inquiétudes à propos de problèmes réels et plus ou moins actuels (problème réel de type 1)
- Les inquiétudes à propos de problèmes éventuels et plus ou moins lointains (problème anticipé type 2)

Date	Émotions (Intensité de 0 à 10)	Quelles sont mes inquiétudes ?			Comment je réagis ?
		Qu'est-ce que je me dis ? Quelles conséquences j'imagine ?	Type 1	Type 2	