TRAVERSER L'ANXIÉTÉ

L'anxiété est une réaction naturelle face à des situations perçues comme menaçantes ou stressantes. Lorsqu'elle est présente en quantité raisonnable, elle peut être utile: elle nous garde vigilants et nous aide à faire des choix sûrs et responsables - comme ralentir au volant ou penser à régler ses factures. Mais lorsque l'anxiété devient trop intense ou fréquente, elle peut entraîner des comportements d'évitement ainsi que des symptômes physiques, émotionnels et mentaux désagréables.

Quelles sont trois choses qui déclenchent ton anxiété?

1	
2	
3	

Quels sont trois symptômes physiques que tu ressens lorsque tu es anxieux.se?

1	
2	
3	

Quels sont trois types de pensées que tu as tendance à avoir quand tu te sens anxieux.se?

1	
2	
3	

Quelles sont trois choses que tu fais pour faire face à l'anxiété?

1	
2	

3	

REMETTRE EN QUESTION LES PENSÉES ANXIEUSES

L'anxiété peut être une émotion utile lorsqu'elle nous pousse à nous concentrer sur un problème ou à nous motiver à agir. Mais quand elle devient envahissante, elle peut nous empêcher de penser clairement et de résoudre les difficultés. Bien souvent, ce sont des pensées irrationnelles qui en sont à l'origine.

Dans cet exercice, tu vas apprendre à repérer ces pensées anxieuses et irrationnelles, et à les remplacer par des pensées plus réalistes et constructives. Avec de la pratique, cette compétence peut devenir un outil puissant pour mieux gérer l'anxiété.

Décris une situation fréquente qui déclenche ton anxiété:
Exemples: « parler en public » ou « conduire dans les embouteillages »

L'anxiété influence notre manière de penser: elle nous pousse à surestimer les risques et à imaginer des conséquences bien pires que ce qui pourrait réellement arriver. Prendre un moment pour réfléchir à cela peut déjà nous aider à mieux évaluer la situation.

Imagine que tu es confronté(e) à la situation anxiogène décrite ci-dessus. Décris:

Le pire scénario possible:	
Le meilleur scénario possible:	
Le scénario le plus probable:	

Si le pire scénario se réalisait, est-ce que cela aurait encore de l'importance…

Dans 1 semaine:	
Dans 1 mois:	

Dans 1 an:	

Souvent, les pensées anxieuses se focalisent sur des issues catastrophiques, même si elles sont peu probables. Par exemple, une personne stressée à l'idée de faire un discours pourrait penser: « Je vais tout oublier, me ridiculiser, et tout le monde s'en souviendra. » Mais avec un peu de recul, une pensée plus rationnelle serait: « Mon discours sera peut-être juste correct, mais même si je fais une erreur, les gens l'oublieront rapidement. »

En utilisant ton propre pire scénario et le scénario le plus probable, formule:

Une pensée irrationnelle:	
Une pensée rationnelle:	

FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ

Pense à trois pensées anxieuses que tu as eues dans ta vie, et formule à chaque fois une réponse plus rationnelle. Voici un exemple:

Pensée anxieuse	Réponse rationnelle
Ex. Je ne peux pas aller au centre commercial avec mes cheveux comme ça - tout le monde va me regarder.	Ex. Mes cheveux sont peut-être un peu en désordre, mais les gens sont sûrement trop occupés pour le remarquer. Et même s'ils le voient, ils s'en moqueront probablement.