

« Être son propre ami »

Fiche 3/5

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des fiches «Déjouer son anxiété partie 2»

Objectif :

Cet atelier est la 2ème partie de l'outil pour déjouer son anxiété. Maintenant que les participant.e.s ont lu, essayé et peut-être se sont approprié le tableau pour distinguer ce qui est de l'ordre de la situation concrète, du ressenti et de la pensée qu'ils formulent, le groupe est prêt à ajouter une case pour être en mesure de maîtriser son angoisse.

DÉJOUER SON ANXIÉTÉ PARTIE 2



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Déjouer son anxiété partie 2 ».
- Rappeler au groupe que la dernière fois, vous aviez analysé une situation inquiétante en démêlant :
 - la situation réelle
 - les effets ressentis
 - la phrase automatique qui se présente.Cette fois-ci, vous allez intégrer une phrase alternative reformulant la pensée automatique qui se présente pour faire baisser le niveau d'anxiété.
- Demander si certaines personnes ont pu réutiliser le tableau entre temps et comment elles l'ont vécu.
- Recopier au tableau l'exemple de la fiche et expliquer au fur et à mesure les 2 dernières cases pour s'assurer que tout le monde comprend bien la démarche.
- Noter la pensée automatique de l'exemple et les inviter à trouver une phrase alternative, à reformuler la première plus positivement.
- Distribuer à chaque participant·e le visuel de « Déjouer son anxiété II » ainsi que leur fiche de l'atelier précédent et les relire avec elles·eux.
- Demander à chaque personne de réfléchir à une nouvelle situation qui les inquiète (peut-être actuellement) puis de faire l'exercice en ajoutant la case « pensée alternative ».
- Laisser du temps à chaque personne pour remplir son tableau.
- Partager avec le groupe entier : est-ce que la reformulation fait baisser les effets de l'anxiété ?
- Expliquer que ce tableau est un bon réflexe à prendre pour maîtriser petit à petit les moments d'anxiété et qu'ils peuvent faire appel à un.e aidant.e pour les aider à s'en emparer.

Bénéfices :

- Outiller les personnes avec un exercice à faire régulièrement pour reparamétriser ses pensées automatiques et désamorcer les montées d'anxiété
- Aborder avec douceur la notion d'anxiété



« Être son propre ami »

DÉJOUER SON ANXIÉTÉ PARTIE 2

LA SITUATION	LES EFFETS CONCRETS	LES PENSÉES AUTOMATIQUES	LES PENSÉES ALTERNATIVES	QUELS EFFETS ?
Je dois prendre un rendez-vous par téléphone	Gorge serrée, anxiété 8/10	Je ne vais pas y arriver, ils·elles vont se moquer de moi	Au pire, je dois répéter ma phrase, ce n'est pas grave	Gorge moins nouée, Anxiété 3/10