

« Être son propre ami »

Fiche 2/5

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

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

Objectif :

Durant les phases d'anxiété, il arrive que plusieurs informations se mélangent : les causes de l'anxiété, ses manifestations, les risques réels, etc.

Cet exercice tiré du «Club des anxieux qui se soignent» permet de démêler ces informations et mieux gérer les montées d'angoisse.

Cet atelier se présente comme la première étape de l'outil qui doit être essayé, pris en main, avant d'être complété lors d'un deuxième atelier.

DÉJOUER SON ANXIÉTÉ



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e·s à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Déjouer son anxiété ».
- Expliquer au groupe que l'atelier va être dédié à trouver des outils contre l'anxiété en se basant sur des situations réelles.
- Expliquer également que l'anxiété vient souvent parce qu'on mélange dans notre esprit plusieurs informations qu'on va essayer ensemble de décortiquer.
 - la situation réelle qui génère l'anxiété
 - les effets ressentis
 - la phrase automatique qui se présente
- Recopier au tableau l'exemple de la fiche et en profiter pour expliquer au fur et à mesure chaque case. S'assurer que tout le monde comprend bien la démarche.
- Distribuer à chaque participant·e un visuel de «Déjouer son anxiété» et le parcourir avec elles-eux.

Bénéfices :

- Outiller les personnes avec un exercice à faire régulièrement pour reparamétrer ses pensées automatiques et désamorcer les montées d'anxiété

- Demander à chaque personne de réfléchir à une situation simple qui peut générer chez lui ou elle de l'anxiété.
- Laisser du temps à chaque personne pour remplir les deux premières colonnes (la situation et les effets physiques).
- Refaire une explication sur les pensées automatiques qui viennent à l'esprit dans ces cas-là. Donner à nouveau du temps à chacun·e pour remplir cette dernière colonne.
- Expliquer au groupe que lors d'un 2e atelier sera présenté un outil pour trouver une alternative à ces phrases. Les inviter d'ici là à remplir le tableau la prochaine fois qu'ils ressentiront de l'anxiété, en décomposant comme dans l'exercice.
- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble : comment ont-ils vécu l'atelier ? Qu'en ont-ils retenu ?



« Être son propre ami »

DÉJOUER SON ANXIÉTÉ

[illegible]