«Être son propre ami»
Fiche 5/10

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

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'angoisses.

Pendant quelques semaines, essaie de remplir ce tableau lorsque tu sens l'anxiété arriver. Quand c'est devenu facile pour toi, passe à la page suivante !

DÉJOUER SON ANXIÉTÉ

CC BY NC SA

Quelle est la situation ? Décris-la simplement	Quels effets physiques cela a sur toi ? Note ton niveau d'anxiété sur 10	Quelles sont les phrases qui te viennent en tête ?
Je dois prendre un rendez-vous par téléphone avec quelqu'un que je ne connais pas	*J'ai chaud, j'ai les jambes qui tremblent, j'ai la gorge qui se noue Anxiété 8/10*	*Je ne vais pas y arriver, ils ne vont pas me comprendre*