« Être son propre ami »

DÉJOUER SON ANXIÉTÉ

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