

« 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