



# L'ANXIÉTÉ

## Un guide rapide

### Pensées

- Il va se passer quelque chose de désagréable
- Je ne pourrai pas faire face



### Réponse du corps

La réponse adrénaline est une réponse naturelle - le système d'alarme du corps - de lutte ou de fuite. Les grands muscles des bras et des jambes nous aident à échapper ou à combattre le danger perçu, donc le sang est utilisé des autres systèmes du corps.

Vous remarquerez les effets physiques suivants :

- Cœur qui bat à tout rompre.
- Respiration qui s'accélère, sensation d'essoufflement et d'étouffement.
- Muscles tendus, douloureux, tremblements.
- Sensation de chaleur, transpiration.
- Boule au ventre, envie d'uriner, bouche sèche.
- Sensation d'étourdissement, tête légère.
- Difficultés à se concentrer, afflux massif de pensées....alerte au danger.



### Penser différemment

La réponse d'anxiété est une réponse naturelle....à une menace vraie. Mais quelquefois, nous pensons que la menace est plus grande qu'elle n'est réellement.

- Est-ce une menace bien réelle ou est-ce vraiment inévitable ?
- J'exagère la menace? J'ai mal interprété la situation ?
- Est-ce un fait ou une opinion ?
- Je me sens mal, mais peut-être que cela ne veut pas dire que c'est vraiment négatif.
- Que dirait quelqu'un d'autre à propos de cette situation ?
- Quels conseils donnerais-je à quelqu'un d'autre ?
- Puis-je adopter un point de vue plus global et plus équilibré ?
- Y a-t-il une autre façon de voir ?
- Je peux faire face à ces sentiments. Je l'ai fait avant. Ça va passer.

### Agir différemment

- Prendre le temps de respirer
- Ne pas éviter les situations -mais plutôt les affronter.
- Faire des plans pour aider à faire face.
- Prendre les choses lentement et progressivement.
- Focaliser l'attention hors des pensées et des sentiments.
- Qu'est-ce qui sera le plus utile face à cet événement ?
- Qu'est-ce qui sera le plus efficace ?
- Choisir ce qui fonctionne et agir avec sagesse.



### Imaginer

Imaginer faire face à une situation qui inquiétante : envisager la situation comme une réussite.



*Visualiser le bleu au calme. Inspirer la couleur bleue, et expirer le rouge.*