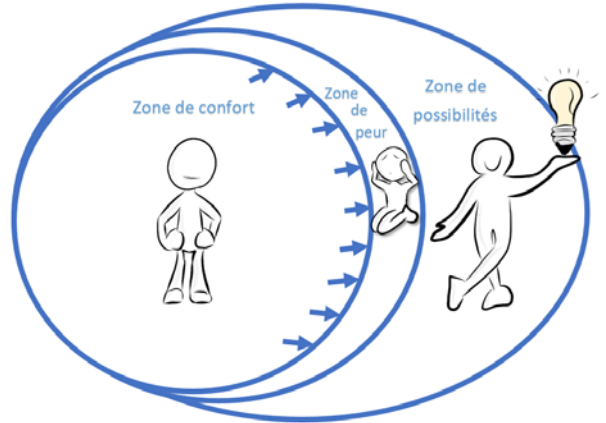


RAPPEL!

L'anxiété n'est pas dangereuse.
Elle est passagère.
Elle finit toujours par s'estomper!

L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur : –
L'anxiété, c'est la tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées.

Je m'expose pour élargir ma zone de confort!



À toi de jouer!

Utilise ces stratégies

- Adopte de saines habitudes de vie
- Apprends à reconnaître tes sensations physiques et les premiers signes d'anxiété
- Change tes pensées non aidantes en pensées aidantes
- Apprends à voir les choses autrement;
- Utilise des stratégies pour composer avec tes émotions
- Affronte les situations anxiogènes au lieu de les éviter
- Accepte de sortir de ta zone de confort
- Entretiens des relations de qualité



RAPPEL!

Pratiquer sa tolérance en s'exposant, en tolérant, en apprivoisant permet d'agrandir sa zone de confort et de rétrécir sa zone de peur.

J'utilise des moyens pour me calmer :

- Arts
- Activité physique
- Contacts sociaux
- Rires
- Pleine conscience

DÉFI HORS-PISTE

Cette semaine, je m'observe vis-à-vis de certaines situations anxiogènes. Je choisis une ou deux **stratégies** que je pourrais utiliser pour **faire face** à cette situation.