

Explorer son vécu de l'anxiété | Réflexion personnelle

L'anxiété est la réponse du corps aux situations perçues comme menaçantes. Sans aucune anxiété, on prendrait probablement de mauvaises décisions, telles que ne pas regarder de chaque côté avant de traverser la route. Cependant, trop d'anxiété peut conduire à un évitement quasi-systématique des situations anxiogènes, et/ou à des symptômes physiques, émotionnels et cognitifs désagréables. Cet exercice de réflexion personnelle a pour objectif de mieux comprendre son anxiété, afin d'envisager une stratégie thérapeutique adaptée.



Pouvez-vous identifier trois situations qui déclenchent votre anxiété ?

- 1.
- 2.
- 3.



Quels sont trois symptômes physiques ressentis lorsque vous êtes anxieux ?

- 1.
- 2.
- 3.



Quelles sont trois pensées que vous avez tendance à avoir quand vous êtes anxieux ?

- 1.
- 2.
- 3.



Qu'avez-vous tendance à faire lorsque vous êtes anxieux ?

- 1.
- 2.
- 3.