

6 PROPOSITIONS POUR DIMINUER L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ



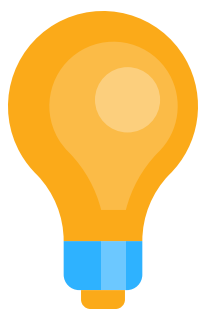
**S'imaginer en présence
de quelqu'un qui tient
à nous.**

**Se rappeler d'une occasion
où nous nous sommes
sentis forts, invincibles.**



**Dans notre tête,
répertorier les ressources
disponibles en nous et
autour de nous pour gérer
les menaces de la vie.**

**Respirer à plusieurs
reprises en expirant très
longuement.**



**Tenter une chose nouvelle
par jour que nous n'avions
jamais fait auparavant.**

**Prendre conscience de ce qu'on
éprouve quand on se sent en
sécurité et se laisser pénétré
par ces sensations et émotions
agréables pour s'en
souvenir par la suite.**

