

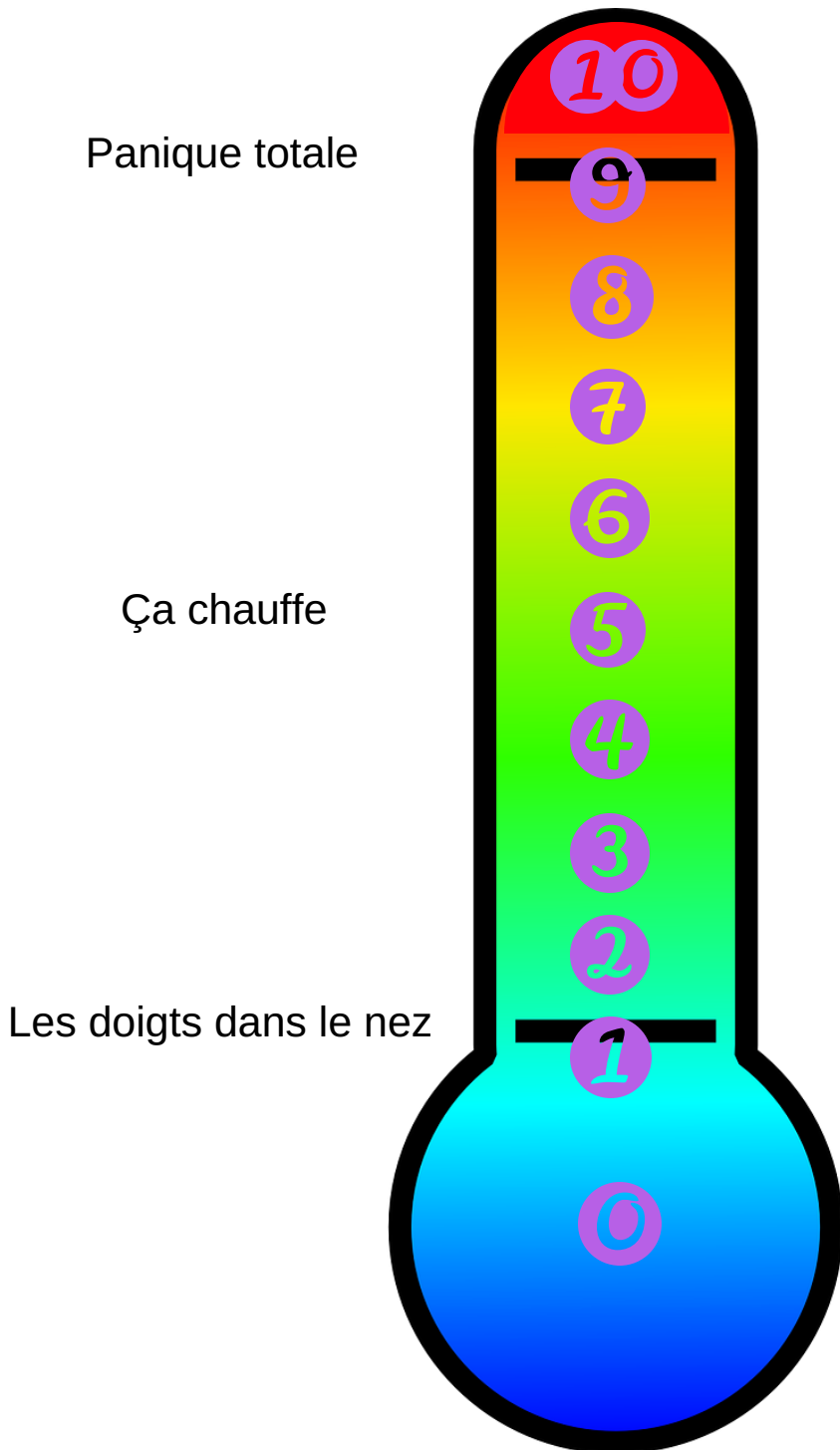


Mon carnet anti anxiété

Mes techniques pour vaincre mes (petites et grosses)
craintes

apprendreaeduer.fr

Mon trouillomètre



Où est-ce que je suis sur mon trouillomètre ?

Où est-ce que je voudrais être ?

Ce que mon anxiété produit en moi

... dans mon **corps**

... sur mes **relations**

... sur mes **émotions**

L'impact de
mon anxiété...

... sur mon **comportement**

... sur mes **pensées**

De quelle force j'a besoin pour surmonter mon problème ?

J'écris/ je dessine mon problème

J'écris/ je dessine ma force

Ma force m'accompagne tout le temps

Une photo/ image
qui illustre ma force

Si ma force était un animal, ce
serait _____

Si ma force était une chanson, ce
serait _____

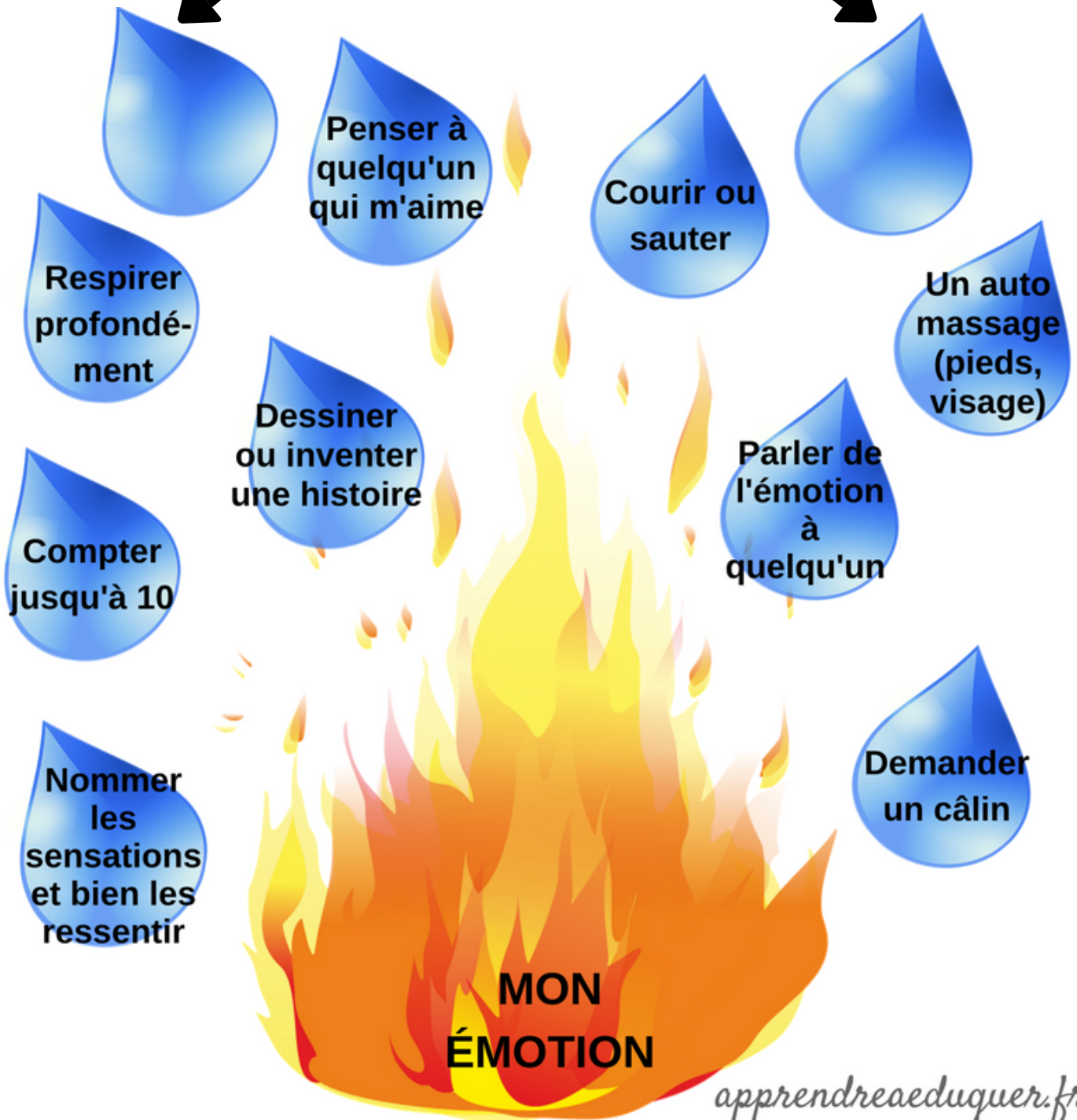
Si ma force était une couleur, ce
serait _____

Si ma force était un héros /une
héroïne, ce serait

La dernière fois que j'ai montré cette force, c'était...

Ce que je peux faire pour éteindre la flamme de mes émotions

Je remplis avec mes propres idées



Ma boîte à outils quand l'anxiété est trop forte

Je pose une main au centre de mon thorax et je respire normalement. J'imagine que ma main envoie de la chaleur à ma poitrine.
Je ressens de la chaleur à cet endroit.



Je me connecte à mes sens ici et maintenant :
-ce que je vois avec mes yeux
-ce que j'entends avec mes oreilles
-ce que je sens avec mon nez
-les sensations sur ma peau
-les goûts dans ma bouche



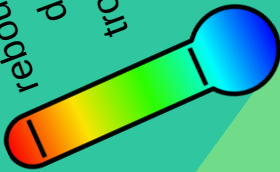
Je me fabrique une métaphore pour mon anxiété :
Je suis comme le capitaine d'un bateau et mon second me crie tout le temps qu'on va faire naufrage. Alors je l'ai envoyé faire le guet au mât et j'ai envoyé m'aide e t me dit de prendre un temps de regarder les vagues et les étoiles.



Je me mets sur la pointe des pieds et je redescends vers le sol sans le toucher, je monte, je descends plusieurs fois sans jamais toucher le sol avec mes talons. Je peux secouer mes mains en même temps.



Je recommence pour baisser un petit peu plus mon niveau d'anxiété.
maintenant, je suis à combien ?
Je compte lentement à rebours à partir de l'intensité de mon anxiété sur le truilleminètre jusqu'à 1 : et



4 options face à la peur : comment fonctionne mon système de sécurité interne

1. Eviter

Eviter, c'est rester loin de la situation qui te fait peur, c'est ignorer une pensée ou une émotion désagréable.

Eviter, c'est aussi manquer une occasion de vivre quelque chose et se priver du sentiment d'avoir surmonté un défi, d'avoir appris quelque chose.

2. S'effondrer

Quand l'effort pour éviter une situation ou une chose qui fait peur ne suffit pas, l'émotion de peur déborde. Elle t'emporte, te submerge et finit par te contrôler et même t'écraser.

Si tu dois traverser une épreuve une seule fois, serrer les dents ou éviter peut être efficace.

Mais pour apprivoiser ton anxiété, tu peux essayer de passer davantage de temps dans la zone du Braver-ressentir.

3. Serrer les dents

Tu affrontes la situation soit de ton propre chef, soit parce que quelqu'un t'y force. Cette approche te coupe de tes émotions. Tu serres les dents, les poings, les muscles, tu retiens ta respiration.

4. Braver-ressentir

Tu affrontes la situation effrayante et tu ressens tes émotions à la fois de peur sur le moment et de fierté, de satisfaction après.

Je brave et je ressens dans mon corps

Installe toi confortablement et suis la vague de ta respiration tranquillement, pour la sentir monter et descendre.

Une fois que tu es calme et détendu.e, tu peux fermer les yeux si tu veux et tu laisses venir en toi un paysage :

-à quoi ressemblerait-il ?

-où se trouverait-il (dans la nature, la ville, la campagne, la mer, ta chambre) ?

-que vois-tu ? peux-tu le décrire ?

-es-tu dans le paysage ? si oui, où es-tu ? que fais-tu ?

-comment te sens-tu avec le paysage ?

-es-tu tranquille, inquiet.e, triste, seul.e, perdu.e, reposé.e ou autre chose ?

-qu'est-ce qui te rend ainsi dans ce paysage ?

-voudrais-tu changer quelque chose pour que ce soit mieux ?

-maintenant que tu as modifié ton paysage, comment te sens-tu en présence de ce paysage ?

-est-ce que tu as besoin de changer autre chose ?

Quand tu te sens bien, tu peux revenir à toi en bougeant doucement et en ouvrant les yeux. Tu peux dessiner ton paysage (et les étapes pour montrer comment ton paysage s'est modifié).



Contre balancer les pensées qui alimentent mon anxiété

Mes pensées anxieuses :
Ce que me dit ma petite voix

exemple : Papa est en retard, il lui
est arrivé quelque chose.

Je stresse à l'idée de monter sur
scène pour mon gala de danse.

Mes défis :
Ce que je peux me dire à la place

exemple : Existe-t-il une autre possibilité
expliquant le retard de papa, mis à part
que quelque chose de grave lui soit
arrivé ?

Mon coeur bat très vite et mes mains
sont moites parce que je suis anxieux.se,
et non pas parce que quelque chose de
dangereux m'arrive

J'invente mon histoire : Heureusement/ malheureusement

Tu es l'auteur/ l'autrice d'un livre pour enfants !



L'histoire commence avec un événement heureux.

Puis tu enchaînes avec un événement malheureux.

Mais, **heureusement**, un nouvel événement heureux va venir sauver cet événement malheureux.

Malheureusement, un autre événement malheureux survient et risque de gâcher cet événement heureux.

Heureusement, un événement heureux arrive in extremis pour rattraper cette mésaventure.

Malheureusement, un nouveau malheur se produit.

Heureusement, un autre événement heureux évite la catastrophe.

Tu peux alterner les phrases commençant par **Heureusement** et **Malheureusement** jusqu'à ce que l'histoire se termine par une fin heureuse de ton choix !



**BRAVO, TU ES DÉSORMAIS UN AUTEUR/ UNE
AUTRICE DE LITTÉRATURE JEUNESSE !**

Je dessine/ j'écris tout ce qui ne m'inquiète pas

Ça ne m'inquiète
pas de :

Ça ne m'inquiète
pas de :

Ça ne m'inquiète
pas de :

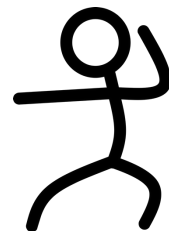
Ça ne m'inquiète
pas de :

Ça ne m'inquiète
pas de :

Mes succès : comment j'ai vaincu mon anxiété par le passé

Le dessin d'un succès

La photo d'un succès



L'histoire d'un succès

Quelqu'un d'autre raconte un de
mes succès (papa, maman,
ami.e...)

