

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

