

Explorer son anxiété

L'anxiété est la réponse du corps aux situations perçues comme menaçantes. Sans aucune anxiété, on prendrait probablement de mauvaises décisions, telles que conduire trop vite sur l'autoroute, ou ne pas payer vos factures. Cependant, trop d'anxiété peut conduire à l'évitement ou à des symptômes physiques, émotionnels et cognitifs désagréables.



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.