

GÉRER SON ANXIÉTÉ

cahier d'exercices

plus vous
la craigner
plus vous lui
donner de pouvoir.

Explorer mon anxiété

Décrivez un moment où vous vous êtes senti(e) épanoui(e). Où étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Qu'est-ce qui, dans ce moment, vous a semblé si satisfaisant ?

Si je pouvais me faire une promesse, ce serait...

Quelles sont mes plus grandes inquiétudes ?

Quelle est ma première pensée le matin ?

Pensez à une fois où vous avez échoué dans quelque chose. Qu'est-ce que cette expérience vous a appris ?

Est-ce que je remarque des signes d'anxiété, de stress ou d'inquiétude chez les autres ? Comment ?

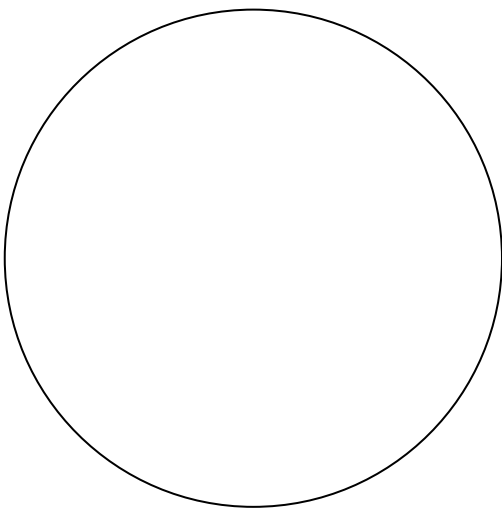
Pensez à la dernière fois où vous avez laissé des pensées négatives échapper à votre contrôle. Quelles étaient ces pensées ?

Racontez une fois où vous avez amélioré la journée de quelqu'un.

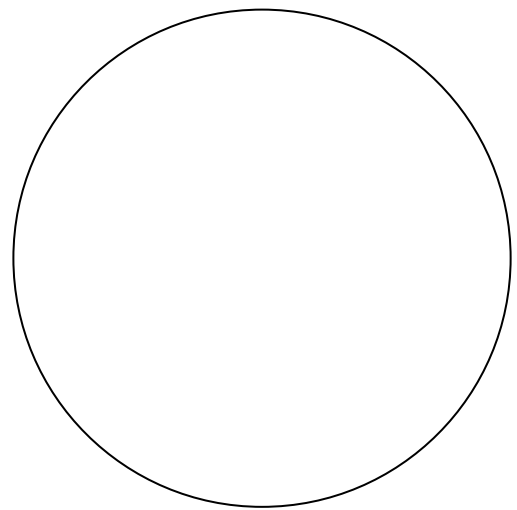
Ma blessure principale

Quand, où, pourquoi et comment votre anxiété a-t-elle commencé ? Fermez les yeux et essayez de vous souvenir des principaux événements liés à votre anxiété. Attention, il ne s'agit pas d'une zone de jugement.

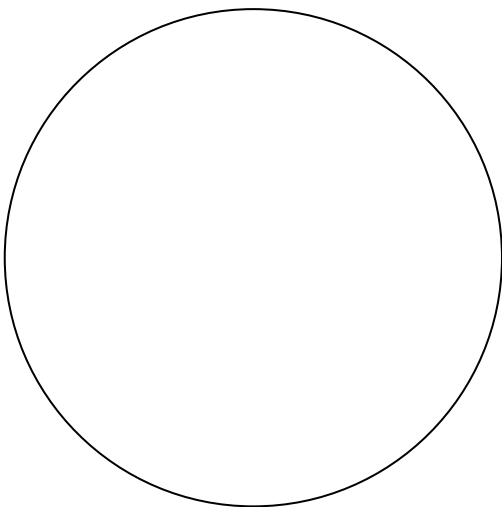
Quand?



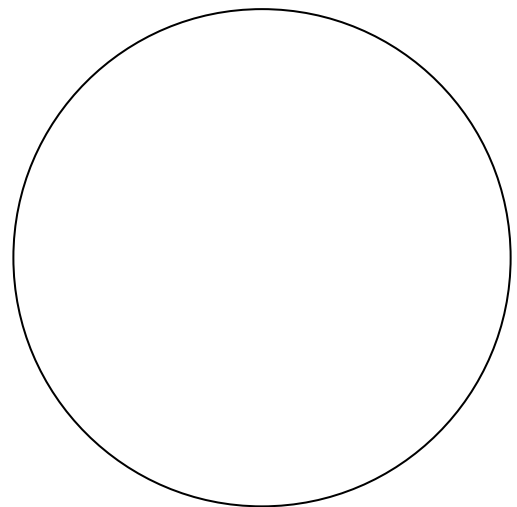
Où?



Pourquoi?



Comment?



Exercice de relaxation

Le stress musculaire peut rendre l'anxiété plus difficile à gérer pendant qu'elle se manifeste. Notez vos observations après avoir essayé ce simple exercice de relaxation.

Asseyez-vous dans un endroit calme et confortable. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Respirez lentement par le nez et par la bouche.

Utilisez votre main pour former un poing serré. Serrez bien le poing.

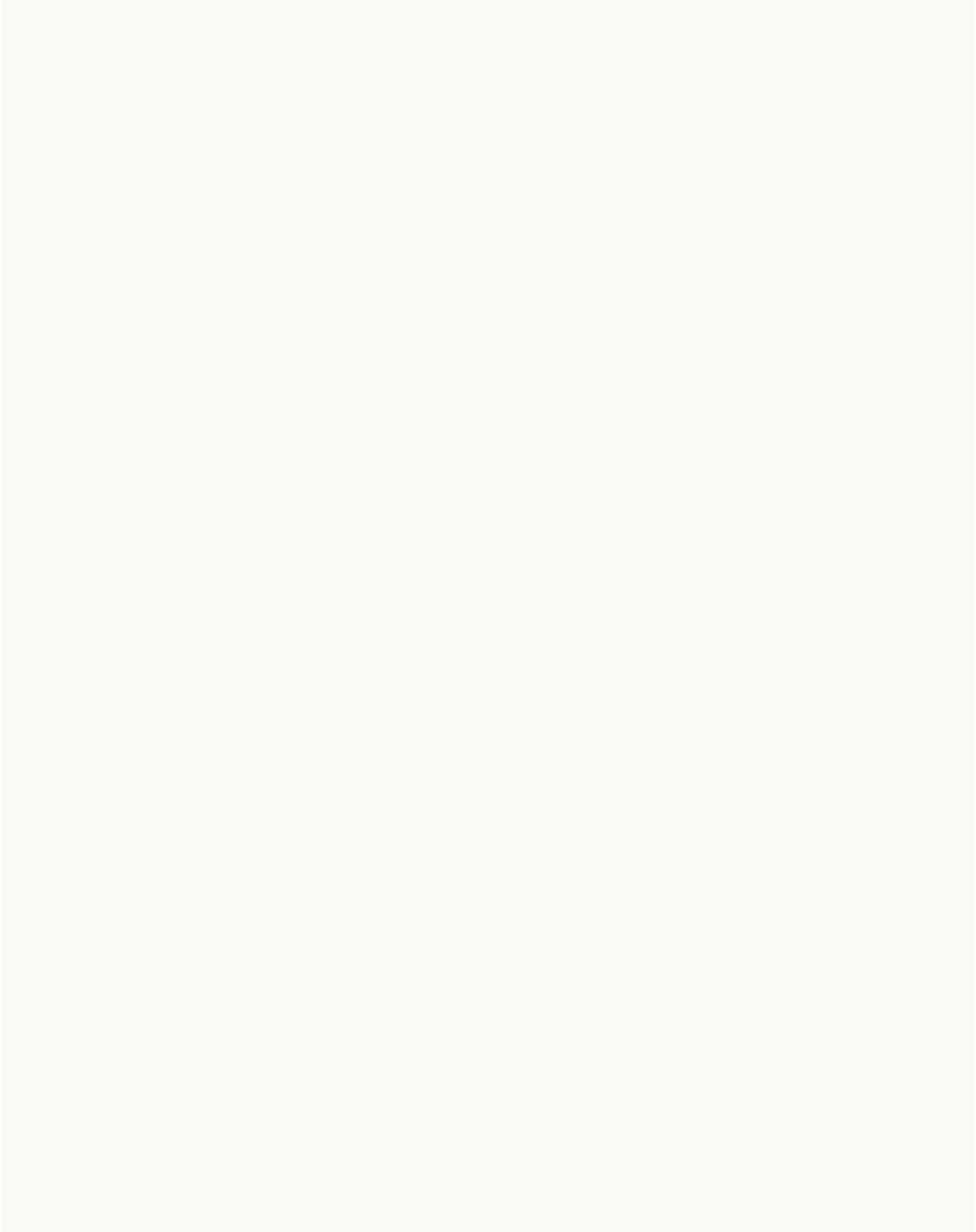
Maintenez votre poing serré pendant quelques secondes. Notez toute la tension que vous ressentez dans votre main.

Ouvrez lentement vos doigts et soyez attentif à ce que vous ressentez. Vous remarquerez peut-être que votre main se détend. Finalement, votre main se sentira plus légère et plus détendue.

Continuez à contracter puis à relâcher les différents groupes musculaires de votre corps, qu'il s'agisse de vos mains, de vos jambes, de vos épaules ou de vos pieds. Vous pouvez remonter et descendre le long de votre corps en contractant différents groupes de muscles. Évitez de contracter les muscles d'une zone de votre corps où vous avez une blessure ou une douleur, car cela pourrait aggraver votre blessure.

Réfléchissez à l'exercice. A-t-il été complètement difficile ? Avez-vous été facilement distrait ? Avez-vous éprouvé des sentiments ou des pensées fortes ?

Notes



Mon niveau d'anxiété

Date:

Notes:

Sur une échelle de 1 à 10, mon niveau d'anxiété est_____

car _____

Tracker ses déclencheurs

Notez les situations qui ont déclenché vos crises d'angoisse, vos pensées, et les sentiments ressentis.

Mois: _____ Année: _____

Date	Situation/événement (déclencheur)	Pensée (perception)	Sentiment (anxieux/etc...)

Les progrès

Changement de comportement

Quel comportement souhaitez-vous améliorer ? Quels sont les comportements que vous aimeriez réduire ou éliminer ? Comment agiriez-vous si vous n'aviez pas peur ou si vous n'étiez pas anxieux ?

Changement cognitif

Quelles pensées ou croyances souhaitez-vous développer ? Quelles sont les pensées ou les croyances que vous aimeriez changer ou dont vous aimeriez vous débarrasser ? Comment penseriez-vous différemment si vous n'aviez pas de peur ou d'anxiété ?

Changement émotionnel

Quels sont les sentiments ou les émotions que vous aimeriez réduire ou éliminer ? Comment vous sentiriez-vous différemment en l'absence de peur ou d'anxiété ?

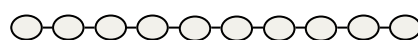
Situation **VS**

Niveau d'angoisse

Utilisez le tableau ci-dessous pour évaluer votre niveau d'anxiété face à différentes situations

SITUATION

NIVEAU D'ANXIÉTÉ

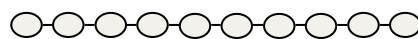


VOUS PRÉFÉRERIEZ ...

☐ AFFRONTER LA PEUR ☐ L'ÉVITER

SITUATION

NIVEAU D'ANXIÉTÉ

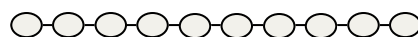


VOUS PRÉFÉRERIEZ ...

☐ AFFRONTER LA PEUR ☐ L'ÉVITER

SITUATION

NIVEAU D'ANXIÉTÉ



VOUS PRÉFÉRERIEZ ...

☐ AFFRONTER LA PEUR ☐ L'ÉVITER

Suivi de la thérapie

THÉRAPEUTE :

DATE:

Points clés de la séance :

Réflexions et notes :

Ce qu'il faut améliorer pour la prochaine session :

Suivi de la thérapie

THÉRAPEUTE

DATE:

Prochain rendez-vous :

Résumé du rendez-vous :

Personnes de soutien :

NOM:

RELATION:

CONTACT:

NOM:

RELATION:

CONTACT:

Ce dont je vais parler lors de la prochaine session :

Tracker de sommeil

Notez vos heures de sommeil chaque jour en entourant le nombre d'heures où vous avez dormi.

SEMAINE 1 / 2 / 3 / 4

MOIS :

ANNÉE:

JOUR

HEURES DE SOMMEIL

1

0

2

4

6

8

10

12

2

0

2

4

6

8

10

12

3

0

2

4

6

8

10

12

4

0

2

4

6

8

10

12

5

0

2

4

6

8

10

12

6

0

2

4

6

8

10

12

7

0

2

4

6

8

10

12

Tracker d'habitudes

Notez vos habitudes et cochez pour chaque jour si vous les avez accomplies, à la manière d'une liste de tâches.

SEMAINE : 1 / 2 / 3 / 4

MOIS:

ANNÉE:

HABITUDE

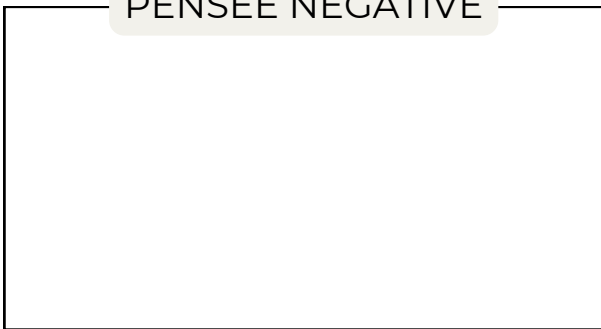
LUN | MAR | MER | JEUD | VEN | SAM | DIM

☐☐

Transformes tes pensées

Dressez la liste des pensées négatives qui vous angoissent. Remplacez ces pensées négatives par des pensées heureuses. Il peut s'agir de penser à un avantage ou à un côté positif d'une situation négative que vous n'aviez pas envisagé. Il peut également s'agir d'identifier une leçon à tirer d'une situation difficile.

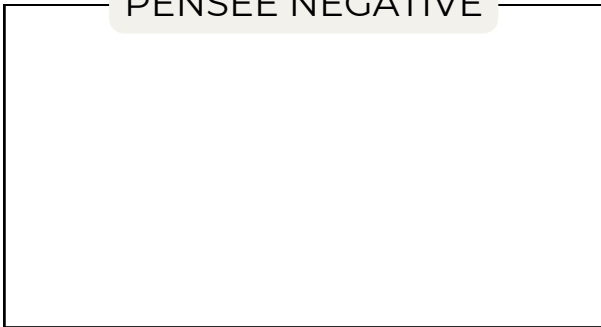
PENSÉE NÉGATIVE

A large empty rectangular box for writing a negative thought.

PENSÉE POSITIVE

A large empty rectangular box for writing a positive thought.

PENSÉE NÉGATIVE

A large empty rectangular box for writing a negative thought.

PENSÉE POSITIVE

A large empty rectangular box for writing a positive thought.

PENSÉE NÉGATIVE

A large empty rectangular box for writing a negative thought.

PENSÉE POSITIVE

A large empty rectangular box for writing a positive thought.

Peur & anxiété

ÉTAT D'ANXIÉTÉ

Décrivez brièvement ce qui vous rend anxieux. Quels sont les situations et les événements qui déclenchent votre anxiété ?

Quand êtes-vous le plus susceptible de vous sentir anxieux ?

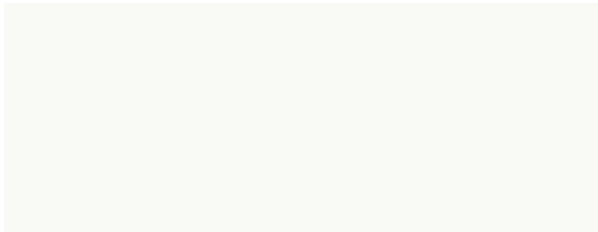
PEUR FONDAMENTALE

Essayez d'identifier la peur principale qui sous-tend votre anxiété. Quelle est la pire chose qui puisse arriver dans une situation d'anxiété ?

Symptômes d'anxiété

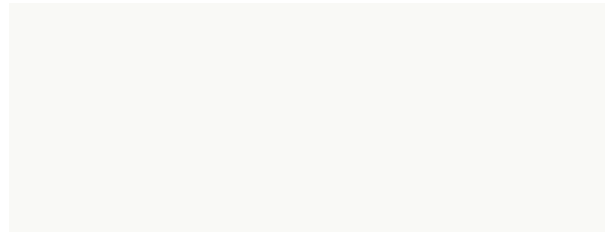
PRÉOCCUPATION ANXIEUSE

Qu'est-ce qui vous angoisse ?



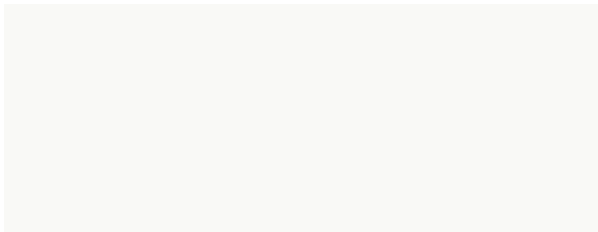
SYMPTÔMES PHYSIQUES

Quels sont les symptômes physiques que vous ressentez ?



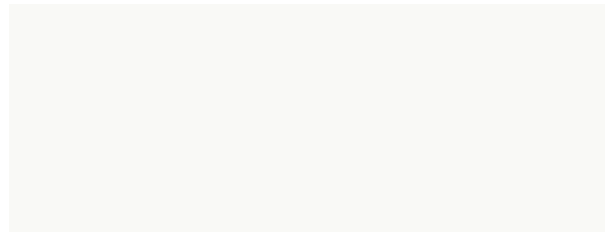
SYMPTÔMES COGNITIFS

Que se passe-t-il dans votre esprit lorsque vous êtes anxieux ?



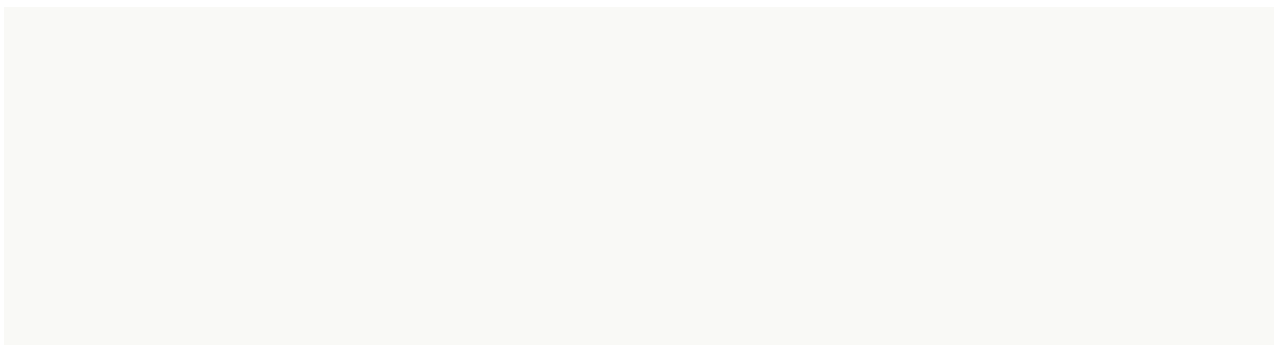
SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

Comment vous comportez-vous lorsque vous êtes anxieux ?



SYMPTÔMES AFFECTIFS

Que ressentez-vous lorsque vous êtes anxieux ?



Classement des symptômes

Notez les symptômes d'anxiété que vous avez ressentis et vos émotions tout au long du processus. Réfléchissez à l'aspect extérieur de vos symptômes. Cela permettra à votre réseau de soutien de vous aider lorsque vous êtes en difficulté.

SYMPTÔME	Ce que l'on ressent à l'intérieur	Comment cela apparaît de l'extérieur

Angoisse Nocturne

Soyez attentif et utilisez cette méthode pour vous détresser le soir.

Que feriez-vous avec 3 heures de plus dans votre journée ?

Qu'est-ce qui vous permet de vous sentir en sécurité lorsque vous n'êtes pas sûr de vous ?

Décrivez des vacances de rêve.

Qu'est-ce qui vous a apporté de la joie récemment ?

Citez 5 objets que vous possédez et qui vous rendent heureux. Pourquoi ?

Tracker de progrès

MOIS :

ANNÉE :

Notez de 1 à 5 votre degré d'anxiété en réponse aux 4 questions ci-dessous afin de suivre votre évolution au cours des semaines.

	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE
	1	2	3	4	5	6	7
À quelle fréquence souffrez-vous d'anxiété, d'inquiétude ou de panique ?							
Quel est le degré d'anxiété et d'inquiétude que vous ressentez lorsque cela se produit ?							
Combien de fois évitez-vous des choses à cause de votre anxiété ?							
Dans quelle mesure votre anxiété interfère-t-elle avec votre vie quotidienne ?							
Total Score							

Notes:

Inquiétude

MOIS:

ANNÉE :

DATE/ HEURE	SITUATION	DEGRÉ D'ANXIÉTÉ (1-10)	SENTIMENTS/ RÉFLEXIONS/ACTIONS

Notes:

Introspection des inquiétudes

Lorsque l'on s'inquiète pour quelque chose, il est facile d'imaginer la pire chose qui puisse arriver. En réalité, ces inquiétudes peuvent ne jamais se réaliser. Ce qui pourrait arriver n'est pas la même chose que ce qui arrivera.

Qu'est-ce qui vous inquiète ?

Penser à ce qui va se passer, plutôt qu'à ce qui pourrait se passer, peut vous aider à moins vous inquiéter. Chaque fois que vous commencez à vous inquiéter, répondez à ces questions :

Quels sont les indices qui montrent que votre inquiétude ne se réalisera pas ?

Si votre inquiétude ne se réalise pas, que se passera-t-il probablement à la place ?

Si votre inquiétude se réalise, comment allez-vous réagir ? Est-ce que vous finirez par vous en sortir ?

Anxiété sociale

L'une des réactions les plus néfastes à l'anxiété est l'évitement. Lorsqu'une personne évite la source de son anxiété, elle se sent soulagée. Cependant, la prochaine fois qu'elle sera confrontée à une situation similaire, son anxiété s'aggravera.

Les comportements de sécurité sont des actions subtiles utilisées pour éviter l'anxiété dans les situations sociales. Par exemple, une personne anxieuse à l'idée de participer à une fête peut se concentrer sur son téléphone pour décourager les autres de s'approcher d'elle. Bien que les comportements de sécurité apportent un certain soulagement, ils aggravent l'anxiété à long terme.

MES COMPORTEMENTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

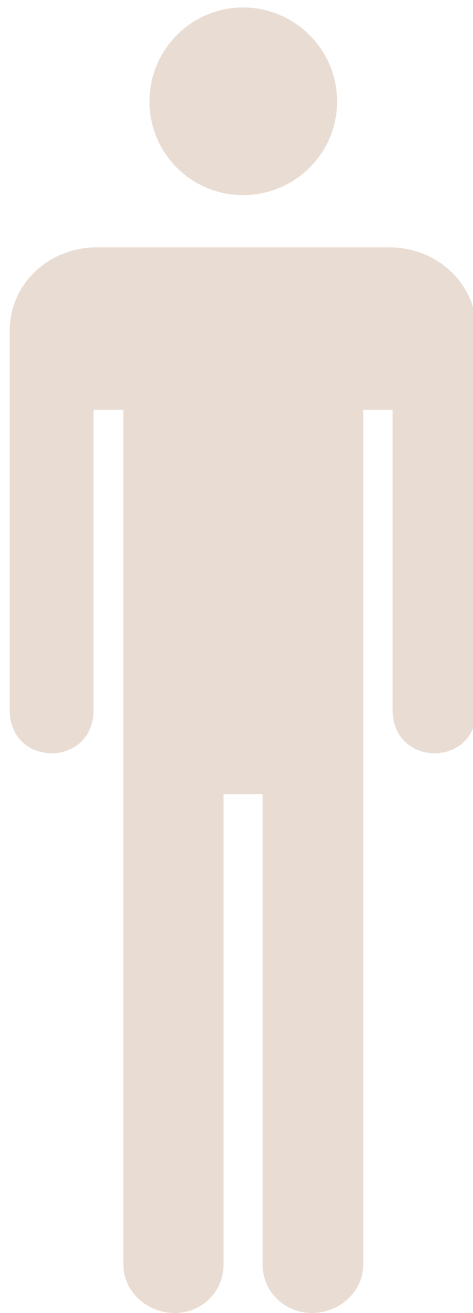
ÉVITER TOUT CONTACT VISUEL

VÉRIFIER CONSTAMMENT SON APPARENCE DANS LE MIROIR

CONSOMMER DES DROGUES OU DE L'ALCOOL

Anxiété ressentis

Marquez les parties du corps où vous ressentez des symptômes d'anxiété. Utilisez différentes couleurs, textures, ombres et lignes pour exprimer précisément vos sentiments.



Qu'avez-vous ressenti en essayant de montrer vos sentiments sur la photo ?

Lorsque vous regardez le schéma corporel, quels sont vos pensées et vos sentiments par rapport à l'anxiété ?

D'après l'image, où et comment vous sentez-vous le plus anxieux ?

Comment pensez-vous que le fait de remarquer vos symptômes dès leur apparition pourrait vous aider ?

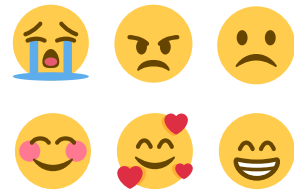
Check-up émotions

Date:

Notes:

Comment je me sens aujourd'hui ?

Choisissez une émotion :



Quel a été votre moment préféré de la journée ?

Quel a été le moment de la journée que vous avez le moins apprécié ?

De quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ?

Qu'attendez-vous avec impatience ?

mandala

Concentre-toi sur chaque couleur, chaque élément que tu vas colorier.

