



RETROUVER LA PAIX INTÉRIEURE GRACE
AUX OUTILS DE LA TCC

WORKBOOK

ANXIÉTÉ

PAR MAEVA_THERAPIE

Bienvenue !

**"UN CHEMIN GUIDÉ POUR LES FEMMES SENSIBLES,
AMBITIEUSES ET EXIGEANTES."**

Chères Lectrices,

Vous qui avez grandi dans une structure où tout semblait cadré de l'extérieur, mais où l'on vous a rarement appris à être, à ressentir ou à vous affirmer sans culpabilité, ce carnet vous est destiné.

Ce que vous vivez aujourd'hui, stress constant, anxiété, sentiment de décalage ou impression de devoir porter un masque pour être accepté, n'est ni une faiblesse, ni une fatalité. Ce sont les signaux d'alerte d'un système intérieur qui demande à être entendu, compris, et apaisé.

Ce Workbook a été conçu pour vous guider pas à pas à travers des outils issus des Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC). Vous y trouverez des exercices puissants, des espaces d'introspection, des rituels bien-être, et surtout, un fil conducteur vers plus de clarté intérieure, d'affirmation et de paix émotionnelle.

NOTE :

Je vous invite à avancer à votre rythme. Offrez-vous ce moment de vérité avec vous-même. Non pas pour changer qui vous êtes, mais pour revenir à vous, vous redécouvrir et apprendre à mieux vous connaître avec bienveillance et Amour.

Avec respect et engagement.



Maëva Comby

Praticienne en TCC

MODULE 1

INTROSPECTION :

“MON LANGAGE ÉMOTIONNEL”

IDENTIFIER VOS SIGNAUX D'ALERTE AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ANXIÉTÉ.

PRENEZ UN MOMENT EN SILENCE. RESPIREZ PROFONDÉMENT. PUIS, COCHEZ LES
MANIFESTATIONS QUI VOUS CONCERNENT LE PLUS SOUVENT.

CHECKLIST

SIGNAUX ÉMOTIONNELS :

- ☐ IMPRESSION DE NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR
- ☐ PEUR DU JUGEMENT
- ☐ MODE SURVIE PERMANENT
- ☐ COLÈRE INTERNE
- ☐ DIFFICULTÉ À POSER DES LIMITES
- ☐ SENTIMENT DE VIDE
- ☐ CULPABILITÉ APRÈS AVOIR DIT "NON"

SIGNAUX PHYSIQUES :

- ☐ FATIGUE CHRONIQUE
- ☐ TENSIONS CERVICALES OU DORSALES
- ☐ INSOMNIES OU RÉVEILS PRÉCOCES
- ☐ PALPITATIONS / OPPRESSIONS THORACIQUES
- ☐ PROBLÈMES DIGESTIFS (NAUSÉE, VENTRE NOUÉ)
- ☐ SENSATION D'ÉTOUFFEMENT
- ☐ MIGRAINES / MAUX DE TÊTE RÉGULIERS

SIGNAUX COMPORTEMENTAUX :

- ☐ PROCRASTINATION / BESOIN DE TOUT CONTRÔLER
- ☐ SUR-ADAPTATION AUX AUTRES
- ☐ BESOIN CONSTANT DE VALIDATION
- ☐ ISOLEMENT ÉMOTIONNEL
- ☐ IRRITABILITÉ EXCESSIVE DANS L'INTIMITÉ
- ☐ DIFFICULTÉ À DEMANDER DE L'AIDE
- ☐ COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT

POURQUOI OBSERVER SES DÉCLENCHEURS ?

Mettre en lumière ce que l'on répète dans l'ombre.



Vous ressentez peut-être une ANXIÉTÉ "injustifiée", soudaine ou incontrôlable. Pourtant, chaque épisode d'angoisse a une origine. Elle est parfois subtile, enracinée dans un conditionnement ancien ou une perception distordue, mais elle existe. Ce tableau n'est pas un outil de contrôle : c'est un outil de clarté.

L'objectif n'est pas de surveiller vos émotions, mais de les comprendre sans jugement, afin de réguler ce que ça engendre.

Ce que vous allez découvrir en remplissant ce tableau :

- Les situations qui activent votre anxiété de manière récurrente
- Les environnements (lieux, personnes, contextes) qui vous insécurisent
- Les pensées automatiques qui sabotent votre stabilité émotionnelle
- Les comportements réflexes que vous adoptez pour "fuir" l'inconfort
- Et surtout, les besoins profonds non nourris derrière ces réactions

✧ Ce tableau agit comme un miroir.

✧ Il vous permet de quitter la confusion pour entrer dans une forme d'autorité douce sur vous-même.

✧ Il ne s'agit pas d'être parfaite, mais consciente.

Prenez ce rendez-vous avec vous-même chaque jour pendant une semaine, même quelques lignes suffisent. Vous serez surprise de la puissance de cette prise de recul.

IDENTIFIER VOS DÉCLENCHEURS ANXIEUX

	SITUATION/ DÉCLENCHEUR	ENVIRONNEMENT (OÙ, AVEC QUI ?)	PENSÉE AUTOMATIQUE	ÉMOTION RESSENTIE	COMPORTEMENT (RÉACTION)	BESOIN NON COMBLÉ
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						
DIM						

DEBRIEF GUIDÉ !

L'observation sans jugement est la première forme de transformation.

Vous venez de prendre le temps d'analyser vos émotions, vos déclencheurs, votre environnement. Maintenant, place à la clarté : il est temps d'identifier les récurrences émotionnelles, les lieux ou contextes anxiogènes, et vos besoins fondamentaux non respectés.

(Répondez à ces questions avec honnêteté et sans filtre)

Quels sont vos signaux d'alerte les plus fréquents ?

(émotionnels, physiques ou comportementaux)

Quels déclencheurs reviennent régulièrement ?

(situations, paroles, événements, rythme de vie, etc.)

Dans quels environnements (lieux, contextes, relations) votre anxiété s'active-t-elle le plus ?

💡 *Remarque importante : il ne s'agit pas d'éviter ces environnements à vie, mais d'apprendre à les traverser différemment, avec des ressources et des repères plus solides.*

L'IMPACT RELATIONNEL

On ne guérit pas dans une relation qui nous abîme silencieusement.

Beaucoup de Femmes que j'accompagne ont appris à minimiser leur inconfort relationnel. À sourire quand ça brûle à l'intérieur. À justifier les comportements toxiques au nom de l'Amour, de la loyauté ou des apparences.

Prenez un moment pour identifier les personnes de votre entourage qui génèrent un stress, une confusion ou un mal-être émotionnel :

Quels prénoms vous viennent à l'esprit quand je dis "Toxicité" ?

Que ressentez-vous (émotionnellement et physiquement) en leur présence ?

Vous sentez-vous libre de poser des limites avec ces personnes ?

☐

OUI

☐

NON

☐

PARFOIS

Pensez-vous que ces personnes nourrissent votre équilibre ou le fragilisent ?

☐

NOURRISSANTES

☐

TOXIQUES

☐

JE NE SAIS PAS

QUELLES DÉCISIONS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ?

Observer, c'est bien. S'autoriser à changer, c'est mieux.

Vos réponses précédentes vous ont permis de prendre conscience de certaines dynamiques que vous avez peut-être trop longtemps normalisées.

Maintenant, place à l'action douce, réaliste, mais engagée.

Quelle conclusion tirez-vous de votre introspection jusqu'ici ?

Ex. : Je me rends compte que je donne sans recevoir, que je ne me sens pas respectée, que je m'efface trop souvent.

Quelle est la toute première action que vous pourriez mettre en place pour vous protéger émotionnellement ?

Ex. : Refuser un rendez-vous avec culpabilité, prendre de la distance, parler honnêtement, poser une limite claire.

Qu'aimeriez-vous vous rappeler chaque fois que vous doutez de votre droit à la sérénité ?

Ex. : "Ce n'est pas parce que je comprends l'autre que je dois me faire violence."

CONCLUSION

Se (re)connaître

Vous venez d'accomplir l'essentiel :

Mettre de la clarté sur ce qui vous fragilise.

Ce module vous a permis d'identifier vos signaux d'alerte, vos déclencheurs, les relations qui vous épuisent et les besoins que vous négligez.

Ce n'est pas la fin, ce n'est que le début.

Le début d'un engagement envers vous-même, plus lucide, plus doux, plus VOUS !

✧ **Ce que je retiens de ce module :**

→ "Je me rends compte que..."

✧ Je me sens :

☐

PLUS LUCIDE

☐

UN PEU CHAMBOULÉE

☐

PRÊTE À CONTINUER

☐

EN TRAIN DE ME CHOISIR



*Merci !
pour votre confiance*

✧ Envie d'aller plus loin ? ✧
**Découvrez la suite complète du
programme pour 39,99 € seulement !**

Vous avez commencé à comprendre vos déclencheurs d'anxiété... Mais la véritable transformation commence maintenant. Ce que vous trouverez dans cette version payante.

MODULE 2 – Clarifier et exprimer vos besoins profonds

- ✓ Identifiez vos 5 besoins fondamentaux.
- ✓ Osez et apprenez à poser vos limites sans culpabiliser.

MODULE 3 – Sortir des schémas toxiques et reprendre votre place

- ✓ Détectez les rôles inconscients qui vous épuisent
- ✓ Redéfinissez vos règles.

MODULE 4 – Apaiser votre corps pour libérer votre esprit

- ✓ Découvrez l'impact réel de l'alimentation sur l'anxiété (listes de course + recettes)
- ✓ Améliorez naturellement votre sommeil et votre bien-être psychologique.

MODULE 5 – Créer une paix durable et alignée

- ✓ Mettez en place une nouvelle routine pour obtenir des changements sur le long terme.

Ce que vous gagnez :

- ✓ Plus de confiance en vous
- ✓ Des relations saines et équilibrées
- ✓ Un bien-être psychologique et physique
- ✓ Une méthode concrète pour dire enfin STOP à l'Anxiété

🎁 **Prix : 39,99 €** pour l'accès complet aux 4 modules.

🔒 **Accès immédiat et à vie** à l'ensemble des exercices, fiches pratiques, routines et outils TCC pour entamer votre transformation.

VALEUR EN +

Et si vous ressentez le besoin d'être accompagnée de manière plus personnalisée :

Je propose un Accompagnement TCC individuel et personnalisé de 5h à 270 € au lieu de 300 € soit -10%
ou une remise exceptionnelle de -10% sur votre 1ère séance TCC soit 54 € au lieu de 60 €
(non cumulable)

📍 Réservation uniquement en DM ou par mail pour appliquer cette offre.

Instagram : maeva_therapie

Maëva. Therapie

Praticienne en TCC