


Fiche exercice

J'APPRIVOISE MA PEUR



Émotion	Corps	Je pense différemment	J'agis différemment	Imagerie
<p>Quelle émotion je ressens ? A quoi je pense ?</p>	<p>Qu'est-ce que je constate dans mon corps ?</p>	<p></p> <p>Je respire, je souffle.</p> <p>Quels sont les déclencheurs ?</p> <p>Comment je pourrais voir les choses différemment ? Qu'est-ce que je dirais-je à quelqu'un d'autre dans la même situation ?</p> <p>Est-ce que ma réaction est en proportion avec l'ampleur de l'évènement ?</p> <p>Je prends du recul !</p>	<p>Quelle est l'action la plus efficace ?</p> <p>Qu'est-ce qui sera le mieux pour moi, pour les autres et pour cette situation ?</p> <p>Est-ce en accord avec mes principes et mes valeurs ?</p>	<p>Si cette émotion avait une couleur, laquelle serait-elle ? Quelle forme aurait-elle ? Quelle est sa taille ? Quelle est sa consistance ?</p> <p>Si je me sentais mieux, quelle serait sa couleur ? Et sa forme ? Sa taille ? Sa consistance ?</p> <p>Je note cette sensation maintenant.</p>

Fiche exercice

J'APPRIVOISE MA PEUR

<p>Exemple : Anxiété Quelque chose de mal va arriver. Je ne serai pas capable d'y faire face</p>	<p>Réponse : adrénaline – le système d'alarme de l'organisme. Activé pour lutter ou fuir. Action d'urgence : échapper et éviter</p>	<p>Est-ce une menace bien réelle ou est-ce que ça ne va pas vraiment se passer ? Est-ce que j'exagère la menace ? Ai-je mal compris les choses ? Je me sens mal, mais cela ne veut pas dire que les choses vont vraiment si mal. Je peux faire face à ces sentiments, je suis passé.e par là et je m'en suis sorti.e. Que dirait quelqu'un d'autre à ce sujet ? Quel serait un autre moyen plus utile pour voir les choses ?</p>	<p>Comment cela va m'affecter sur le long terme ? Je ne vais pas éviter, je vais agir et tenir le coup. J'engage la résolution de problème ou je fais des plans si nécessaire. Je fais les choses étape par étape. Je concentre mon attention en dehors de moi-même plutôt qu'à l'intérieur.</p>	<p>Je m'imagine en train de faire face dans une situation où je suis anxieux·se, inquiet·e. Je vois la situation se terminer avec succès et réussite. Je visualise du bleu pour le calme. J'inspire du bleu et j'expire du rouge.</p>
<p>Je m'entraîne</p>				