

TROIS RÈGLES D'OR POUR DIMINUER L'ANXIÉTÉ

1. NE PAS ANTICIPER

Arrêter de penser à ce qu'il pourrait arriver. C'est impossible de faire l'inventaire des « si ».
Dites-vous « quand ça arrivera... on verra » et vivez le moment présent!

2. LÂCHER PRISE

On a du pouvoir sur certaines choses, mais pas sur toutes.
Il faut s'assurer qu'on a changé les choses que l'on pouvait changer afin de réduire l'anxiété au maximum.
Pour le reste, *on traversera le pont quand on sera rendu à la rivière!*

3. SE DIVERTIR

Il faut se changer les idées pour arrêter les pensées automatiques et récurrentes.
Faire des activités nous empêche de penser, mais on doit éviter de parler de nos problèmes pendant ces activités.
Et surtout, faites-vous confiance et dites-vous que tout est possible!

N'hésitez pas à demander de l'aide!

5-4-3-2-1

apprendreaeducuer.fr

Une technique de pleine conscience pour
enfants



Cite 5 choses que tu peux voir ici et maintenant.



Cite 4 sons que tu peux entendre ici et maintenant.



Cite 3 odeurs que tu peux sentir ici et maintenant.



Cite 2 sensations que tu peux sentir sur ta peau ici et maintenant.



Cite 1 goût que tu peux sentir en bouche ici et maintenant.

INQUIÉTUDE PRODUCTIVE OU IMPRODUCTIVE ?

L'inquiétude n'est pas toujours mauvaise. Elle peut aider à résoudre des problèmes et à gérer les menaces de notre vie. Dans ce cas, il s'agit d'une inquiétude productive. Mais, quand l'inquiétude ne génère aucune ligne de conduite précise à adopter ou qu'elle est centrée sur une éventualité peu probable, elle est improductive. Pour déterminer si notre inquiétude est productive ou improductive, on peut se poser les questions suivantes :

- Suis-je centré sur un problème réaliste ?
- Le problème peut-il être résolu ?
- Suis-je en train d'élaborer des solutions potentielles ?
- Suis-je en train de mettre en branle ces solutions ?

Si l'on a répondu non à l'une ou l'autre de ces questions, notre inquiétude est fort probablement improductive, ce qui provoque des sentiments inutiles de nervosité, d'anxiété et de stress.

Tiré de Gyoerkoe, K et Wiegartz, P (2008). 10 solutions contre l'inquiétude. Éditions Broquet.

IDENTIFIER SES INQUIÉTUDES

La première étape pour diminuer ses inquiétudes et ainsi son stress, c'est d'identifier la source de ses inquiétudes. Le tableau ci-dessous va nous aider à identifier la source de nos inquiétudes. Attention, l'exercice peut prendre plusieurs jours/semaines.

Ce qui m'inquiète	À quel moment je m'inquiète (date et heure)	Degré d'anxiété (de 1 à 10 : 10 étant le plus élevé)	Solutions

Tiré et adapté de Gyoerkoe, K et Wiegartz, P (2008). 10 solutions contre l'inquiétude. Éditions Broquet.

REMONTER L'ESCALIER : AFFRONTER SES INQUIÉTUDES

Posons-nous les questions suivantes. Elles permettent de demeurer dans le présent et de diminuer l'inquiétude. Plutôt que d'imaginer le pire, on relative et on remonte l'escalier. Pour cela, il est crucial de se concentrer sur le présent et sur ce qui se passe réellement plutôt que sur ce qui pourrait éventuellement se passer.

- Quel est le pire scénario ?
- Quelle est la probabilité que le pire scénario se produise ?
- Que pourrais-je faire pour affronter la situation si le pire devait arriver ?
- Quelles seraient les autres conséquences possibles (au moins trois) si le pire arrivait ?
- Quel est le résultat le plus probable ?
- Combien de fois ai-je eu raison dans le passé lorsque j'ai prédit une catastrophe ?
- Quelle est la preuve en faveur de cette prédiction ?
- Quelle est la preuve à l'encontre de cette prédiction ?
- En me fondant sur les preuves disponibles, que pourrais-je suggérer à un ami de faire dans la même situation ?
- Que puis-je faire face à ce sujet maintenant ?
- Qu'est-ce qui me tracasse vraiment ?
- Y a-t-il des problèmes particuliers que je dois affronter maintenant ?
- Que puis-je faire aujourd'hui pour améliorer les choses ?
- Quelles actions puis-je entreprendre pour résoudre mes problèmes actuels ?

Tiré et adapté de Gyoerkoe, K et Wiegartz, P (2008). 10 solutions contre l'inquiétude. Éditions Broquet.

RÉSOUTRE SES INQUIÉTUDES

Choisissez une inquiétude concernant une situation plausible, courante et qui peut être résolue. Faites-lui maintenant subir les étapes suivantes :

- Définissez les principaux éléments du problème. Soyez aussi précis que possible. Assurez-vous également de mentionner les aspects que vous souhaiteriez voir changer
- Inscrivez toutes les solutions qui vous viennent à l'esprit. Incluez toutes les options possibles, peu importe si elles vous semblent incongrues
- Choisissez à présent la solution qui, selon vous, a les meilleures chances de succès et qui vous semble la plus réaliste
- Décomposez cette solution en petites étapes nécessaires à l'atteinte de l'objectif.
- Faites-le maintenant

Tiré de Gyoerkoe, K et Wiegartz, P (2008). 10 solutions contre l'inquiétude. Éditions Broquet.

ACCEPTER L'INCERTITUDE

Lorsqu'il est difficile de rejeter l'incertitude, posons-nous les questions suivantes pour nous aider à diminuer notre inquiétude :

- Suis-je plus apte à résoudre des problèmes en raison de mon inquiétude ? Quelles preuves ai-je concernant cette idée ?
- Y a-t-il des moments où j'ai affronté efficacement une crise inattendue, même si je ne m'en étais pas inquiété à l'avance ?
- Est-ce que je me concentre mieux ou moins bien lorsque je suis anxieux et inquiet ? Cela m'aide-t-il à trouver des solutions à mes problèmes ? Cela améliore-t-il ma productivité ?
- Mon inquiétude m'empêche-t-elle parfois d'aller de l'avant dans un projet ou une tâche donnée, parce que je suis trop accablé ou anxieux à l'idée de commencer ?
- Les mauvaises choses qui sont survenues dans le passé m'ont-elles malgré tout rendu triste, apeuré ou en colère, même si je m'en étais inquiété au préalable ?
- De bonnes choses sont-elles tombées du ciel, même si je n'y avais pas pensé ou ne les avais pas planifiées ? De mauvaises choses se sont-elles produites, même si je m'en étais inquiété à l'avance ?
- Ai-je des amis ou des membres de ma famille qui s'inquiètent moins que moi ? Cela veut-il dire qu'ils sont indifférents ou froids ?

Tiré de Gyoerkoe, K et Wiegartz, P (2008). 10 solutions contre l'inquiétude. Éditions Broquet.