

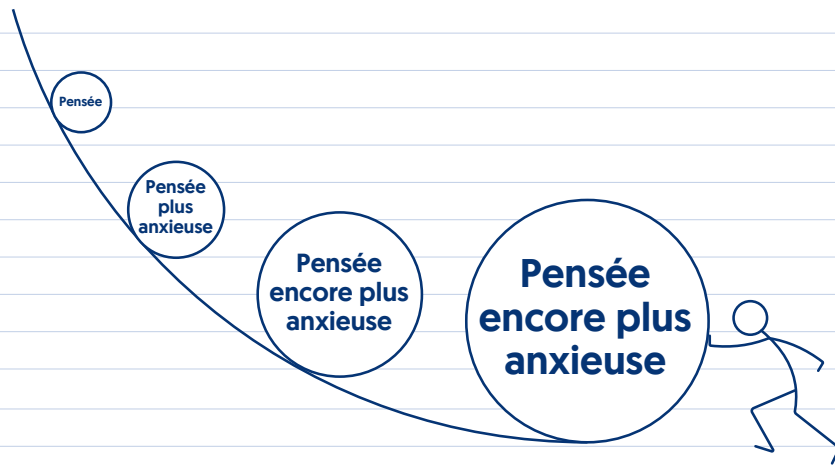


ACTIVITÉ

Lorsque vous faites face à des sentiments d'inquiétude, parfois une pensée anxieuse peut mener à une autre pensée anxieuse et même à une autre!

Dans ces moments, l'anxiété se sent comme il devient de plus en plus fort et vous commencez à construire des pensées de plus en plus anxieuses.

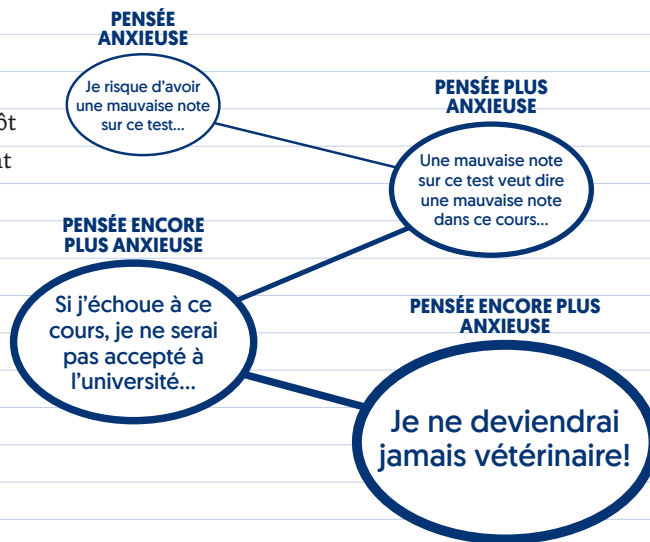
Trop de pensées anxieuses peuvent vous faire sentir dépassé.



Nous pouvons voir cette accumulation d'anxiété comme une boule de neige qui dévale une colline.

Il est plus facile d'arrêter la boule de neige quand elle est encore petite au sommet de la colline plutôt qu'au bas de la colline où elle a accumulé tellement de neige et de vitesse que vous vous sentez impuissant à l'arrêter.

Prenons l'exemple d'inquiétude croissante :





ACTIVITÉ

Regardez la première pensée anxieuse et demandez-vous :

- L'échec à ce test signifie-t-il vraiment que l'élève ne deviendra jamais vétérinaire?
- Ces réflexions sont-elles utiles?
- Que diriez-vous à cet élève pour le rendre moins anxieux?
- Connaissez-vous des techniques de pleine conscience ou des stratégies d'adaptation qui pourraient aider cet élève?

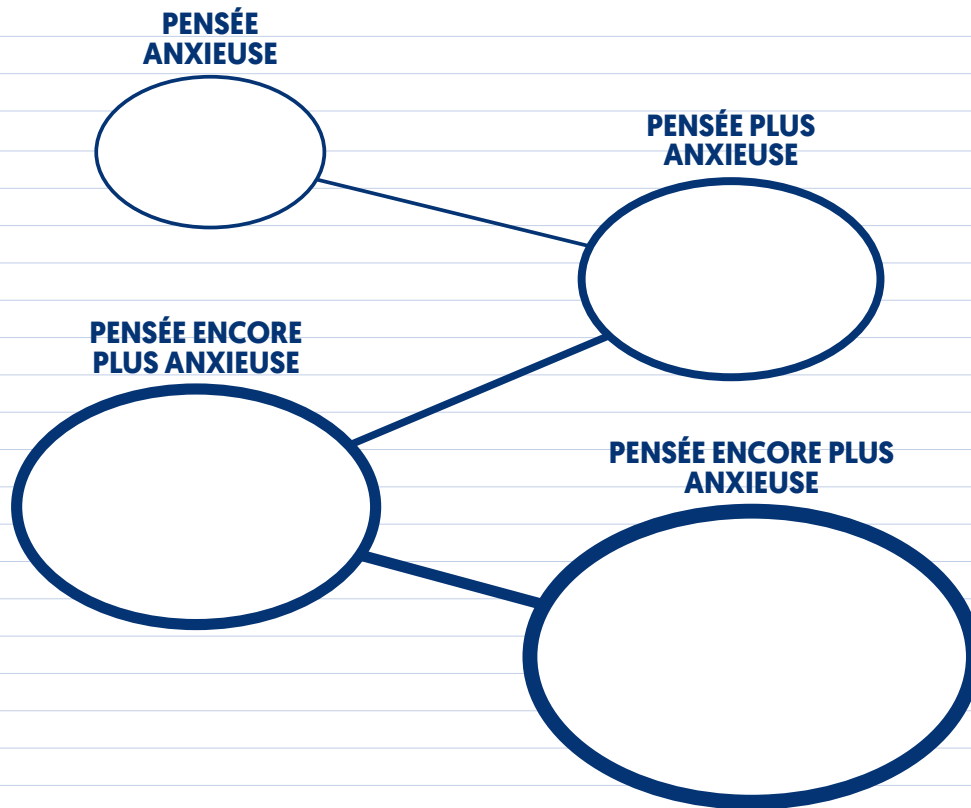
EXERCICE

Maintenant c'est ton tour !

PARTIE 1:

Rappelez-vous une fois où une pensée simple a rapidement fait boule de neige dans des pensées de plus en plus anxieuses.

Écrivez vos pensées anxieuses dans les bulles ci-dessous.



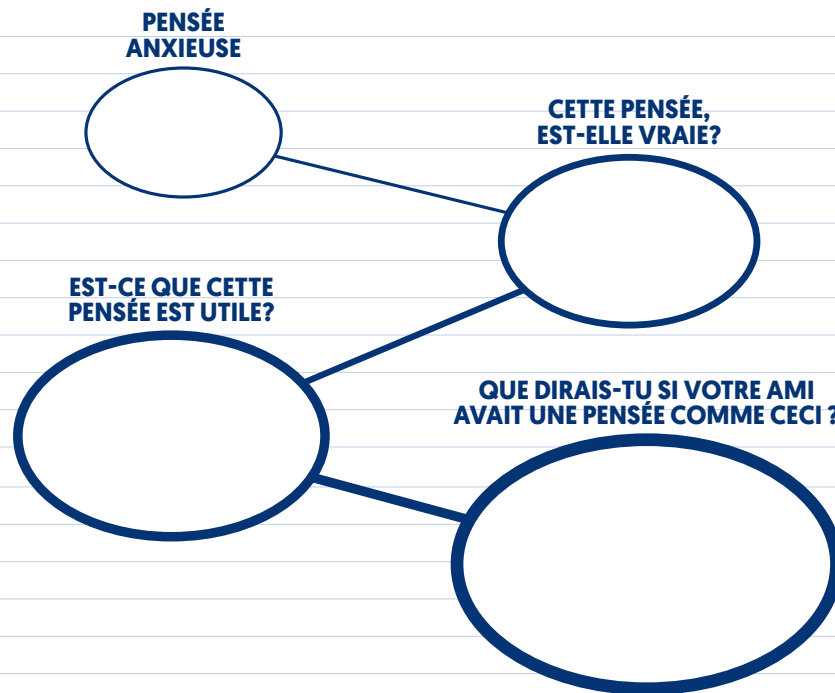


ACTIVITÉ

PARTIE 2 :

Réécrire la première pensée anxieuse de la partie 1. Suivez les bulles, cette fois en écrivant vos réponses aux questions fournies.

- À quel point ces pensées sont-elles vraies?
- Ces réflexions sont-elles utiles?
- S'il s'agissait des pensées d'un ami, que diriez-vous à votre ami?



Nous vivons tous des moments d'inquiétude où les idées anxieuses se fauflent dans notre pensée. Dès que vous reconnaissez ces pensées anxieuses, inspirez profondément et défiez-les avant qu'elles deviennent une énorme boule! Mettez-les au défi en changeant votre façon de penser de ces scénarios que vous *imaginez* à des scénarios qui sont *vrais et utiles*. N'oubliez pas de vous traiter doucement et d'utiliser le pouvoir du discours interne positif pour calmer ces pensées anxieuses.

Quelles autres techniques de pleine conscience et stratégies d'adaptation pourriez-vous utiliser pour vous sentir moins dépassé dans ces moments d'inquiétude?

