# Reconnaître mes signaux d’anxiété

Repérer ce qui se passe, sans avoir à tout analyser ni à tout contrôler.

## L’ANXIÉTÉ PREND TROP DE PLACE DANS MA VIE

Vous pouvez penser à une situation légèrement préoccupante, ou simplement parcourir cette fiche. Pas besoin de vous concentrer sur vos sensations.

### 1 Quelques signes que je remarque parfois

Lorsque l’inquiétude apparaît, je peux reconnaître :

- [ ] Des pensées qui tournent
- [ ] Le besoin de tout prévoir
- [ ] Une sensation de tension
- [ ] L’envie d’éviter une situation

### 2 Les moments où cela peut arriver

Certaines situations me rendent parfois plus inquiet/inquiète :

- [ ] Une attente ou un imprévu
- [ ] Une décision à prendre
- [ ] Un échange avec quelqu’un
- [ ] Je ne sais pas / autre

### 3 Ce que j’aimerais me dire aujourd’hui

Un mot bienveillant, ou simplement : « Je traverse un moment d’inquiétude. »

*Je peux aussi ne rien écrire.*

À retenir : observer quelques signes ne m’oblige pas à les surveiller. Si cette observation accentue mon inconfort, je laisse la fiche de côté.

À utiliser librement : lire, répondre à une seule question ou s’arrêter est toujours possible.
Ces supports de réflexion ne remplacent pas un avis médical ou un accompagnement adapté.