Mes petits points d’appui

Repérer ce qui me fait un peu de bien, sans obligation de résultat.

L’ANXIÉTÉ PREND TROP DE PLACE DANS MA VIE

Ces idées ne visent pas à faire disparaître l’anxiété. Vous pouvez choisir ce qui vous convient, adapter les propositions ou simplement les lire.

1 Ce qui m’apporte parfois du réconfort

Je peux cocher ce qui me correspond, même seulement de temps en temps :

- ☐ Écouter quelque chose que j’aime
- ☐ Parler à quelqu’un
- ☐ M’installer confortablement
- ☐ Faire une pause

2 Les appuis que j’ai déjà

Une personne, un lieu, une habitude ou un professionnel de confiance :

_____

_____

3 Un tout petit choix, si j’en ai envie

Aujourd’hui, ce qui me conviendrait peut-être serait…

_____

- ☐ Je préfère ne rien prévoir pour le moment.

À retenir : un appui n’a pas besoin de supprimer l’anxiété pour être utile. Je garde la liberté de choisir ce qui me convient.

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.