Quand mon esprit imagine le pire

Prendre un peu de recul face aux scénarios qui inquiètent.

L'ANXIÉTÉ PREND TROP DE PLACE DANS MA VIE

Choisissez une inquiétude légère, si vous le souhaitez. Il ne s'agit pas de nier un risque réel ni de vous convaincre que tout ira bien.

1 Une pensée qui me traverse

Exemple : « Et si je n'y arrivais pas ? »

Mon esprit me raconte peut-être que…

2 Distinguer ce que je sais et ce que j'imagine

Une inquiétude peut mélanger des faits, des hypothèses et des inconnues.

Ce que je sais aujourd'hui :

Ce que je ne sais pas encore :

3 Une phrase un peu plus souple

Je peux essayer l'une de ces formulations, ou aucune :

- [ ] « C'est une possibilité, pas une certitude. »
- [ ] « Je ne sais pas encore comment cela se passera. »

À retenir : une pensée anxieuse n'est pas automatiquement un fait. Je n'ai pas besoin de la remplacer par une pensée positive.

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.