

ANXIÉTÉ SOCIALE

LE PROBLÈME

AVANT ANXIÉTÉ ANTICIPATOIRE

- PENSER AUX SCÉNARIOS CATASTROPHES
- PENSER À TOUT CE QUI POURRAIT MAL SE PASSER
- FOCUS SUR CE QUI EST DÉSAGREABLE

PENDANT SÉCURITÉ – CONCENTRATION SUR SOI

SURVEILLANCE:
COMMENT JE ME SENS
DE QUOI J'AI L'AIR
COMMENT VONT-ILS ME PERCEVOIR

SÉCURITÉ:
NE RIEN DIRE
DIRE TROP / TROP VITE
CONTÔLER DE QUOI J'AI L'AIR

APRÈS FOCUS SUR LE NÉGATIF

- FOCUS SUR CE QUI S'EST MAL PASSÉ
- INQUIÉTUDE PAR RAPPORT À LA PERCEPTION DES AUTRES
- PENSER À CE QUE J'AURAIS DU DIRE
- ÊTRE CRITIQUE – ME PARLER BRUTALEMENT

LA SOLUTION

AVANT SE CALMER

- EXERCICES DE RESPIRATION
- COHÉRENCE CARDIAQUE
- RELAXATION
- CHALLENGER LES PENSÉES – RESTRUCTURATION COGNITIVE
- VISUALISATION POSITIVE

PENDANT OBSERVER CE QUI SE PASSE

OBSERVER AUTOUR DE MOI:
CE QUE LES AUTRES FONT
CE QUE LES AUTRES DISENT

ÊTRE EN CONSCIENCE:
RESTER AVEC L'ANXIÉTÉ
RÉSISTER À L'ENVIE DE FUIR

APRÈS FOCUS SUR LE POSITIF

- FOCUS SUR CE QUI S'EST BIEN PASSÉ
- APPRENDRE DE SES ERREURS
- S'ENGAGER À RÉPÉTER L'EXPÉRIENCE