

EXERCICE 14.2 : Identifiez vos pensées anxieuses

Afin de mettre à jour quelles sont, chez vous, les pensées associées à l'anxiété ou à la peur, complétez le tableau ci-dessous. Remémorez-vous une situation récente dans laquelle vous avez ressenti de l'anxiété, de la peur ou de la nervosité. Décrivez la situation, votre ou vos émotion(s), ainsi que l'ensemble de vos symptômes physiques (par exemple une accélération de votre rythme cardiaque, des vertiges, une sudation accrue, un nœud à l'estomac, etc.). Quelles étaient vos pensées (mots ou images) ? Décrivez les images si vous en avez eu. Si vos pensées commençaient par « Et si... ? », notez la réponse à cette question, c'est-à-dire la pensée ou l'image qui vous rendait le plus anxieux.

1. SITUATION Qui ? Quoi ? Quand ? Où ?	2. ÉMOTION a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 % c. Encerclez ou surlignez l'émotion que vous souhaitez examiner.	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encerclez ou surlignez la pensée dominante.
	LISTEZ VOS RÉACTIONS PHYSIQUES :	