

La peur d'avoir peur... Quand l'anxiété prend le dessus!

Atelier 2

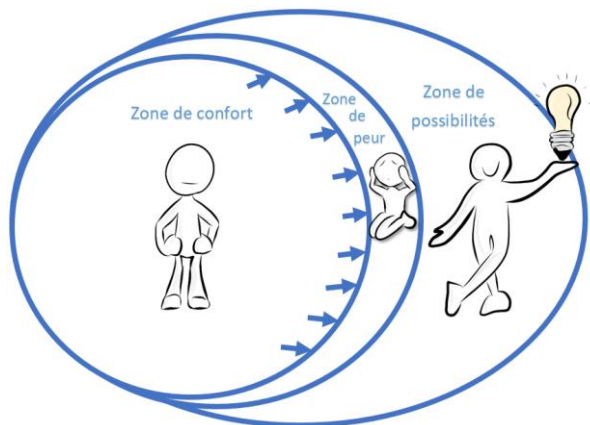
RAPPEL!

L'anxiété n'est pas dangereuse.
Elle est passagère.
Elle finit toujours par s'estomper!

L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur :

L'anxiété, c'est la tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées.

S'exposer pour élargir sa zone de confort!



À vous de jouer!

Utilisez ces stratégies

- Adopter de saines habitudes de vie.
- Apprendre à reconnaître nos sensations physiques et les premiers signes d'anxiété.
- Changer nos pensées non-aidantes en pensées aidantes.
- Apprendre à voir les choses autrement.
- Utiliser des stratégies pour composer avec nos émotions.
- Affronter les situations anxiogènes au lieu de les éviter.
- Accepter de sortir de sa zone de confort.
- Entretenir des relations de qualité.

RAPPEL!

Pratiquer sa tolérance en s'exposant, en tolérant, en apprivoisant permet d'agrandir sa zone de confort et de rétrécir sa zone de peur.

Utiliser des moyens pour se calmer :

Arts Rires **Activité physique**
Contacts sociaux
Pleine conscience

DÉFI HORS-PISTE

Cette semaine, observez vos réactions vis-à-vis des situations qui sont anxiogènes pour vous. Choisissez une ou deux stratégies que vous pourriez utiliser pour faire face à ces situations avec confiance.

Rendez-vous sur



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Université de
Sherbrooke

Programme HORS-PISTE - Exploration

Références bibliographiques

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke: Université de Sherbrooke.

Forsyth, J. P., et Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. New Harbinger Publication, Inc.

Gosselin, P., René-de-Cotret, F. et Martin, A. (2019). Un nouvel instrument mesurant des variables cognitives associées au trouble d'anxiété généralisée chez les jeunes: le CAG. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(4), 219-230.

Harvey, P. et Ilic, V. (2014, juin). *Tout d'un coup que... Faire face aux inquiétudes excessives*. Communication présentée aux Conférences Fernand-Séguin ISUMM, Montréal, Québec, Canada.

Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va Savoir.

Marchand, A., Letarte, A., et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie*. Éditions du Trécaré.

Shih, H-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81. doi: 10.1007/s12122-016-9238-z

Strack, J., Lopes, P., Esteves, F., et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must We Suffer to Succeed? When Anxiety Boosts Motivation and Performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124. doi: 10.1027/1614-0001/a000228

White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.

Yerkes, R. M., et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitformation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.

Pour les références complètes du Programme HORS-PISTE Exploration, veuillez visiter l'adresse suivante :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/references_bibliographiques.pdf

Ou cliquez directement ce lien : [references_bibliographiques.pdf \(usherbrooke.ca\)](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/references_bibliographiques.pdf)