

# Y a-t-il une intolérance qui te ressemble ?



## L'intolérance à l'incertitude

Tout d'un coup que quelque chose de **grave** arrive !

► Est-ce que ça serait vraiment **grave**, ou ça serait plutôt **plate** ?

## Le perfectionnisme

Ce n'est **jamais** assez bon !

► Est-ce que j'ai fait de **mon mieux** ?

## La responsabilité excessive

C'est **toujours** de ma faute !

► Est-ce que ça **m'appartient** vraiment ?

## La peur du **Jugement des autres**

Les **autres** me regardent, donc ils me **jugent** !

► Est-ce que **je juge** tout le monde que **JE regarde** ?

## L'intolérance à l'inconfort physique et psychologique

Je ne me sens pas bien... donc c'est **grave** !

► Est-ce que j'ai tendance à **exagérer** ?