

LA PEUR D'AVOIR PEUR...

HORS

PISTE

QUAND L'ANXIÉTÉ PREND LE DESSUS!

Atelier 2

RAPPEL



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

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

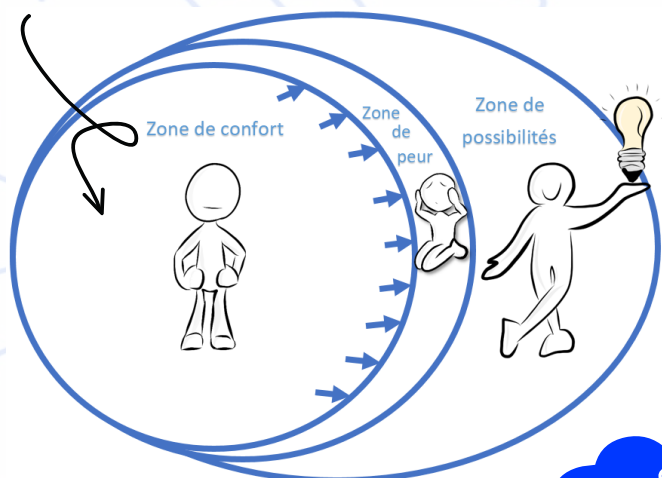
Tes intolérances, ces situations auxquelles tu es plus sensible, sont comme des lunettes qui **déforment la réalité**. Prends conscience de tes intolérances et tente d'enlever tes lunettes pour voir la situation autrement!

À toi de jouer!

Utilise ces stratégies pour **t'aider à t'exposer** :

- Relativise les risques réels d'une situation;
- Remets en question tes pensées et tes perceptions;
- Accepte de ne pas tout contrôler;
- Lâche prise sur ce qui ne t'appartient pas;
- Recentre-toi sur toi, tes besoins;
- Exprime tes limites aux autres, apprends à dire « non »;
- Aies un discours positif envers toi-même, ta valeur personnelle;
- Vois les défis et les erreurs comme des occasions d'apprendre;
- Souviens-toi que les émotions et sensations dans le corps sont normales et non-dangereuses.

Je m'expose pour élargir ma zone de confort!



RAPPEL



Plus tu fais face à tes peurs, plus tu développes ta tolérance aux situations inconfortables et plus ta zone de confort peut s'agrandir!

Défi HORS-PISTE

Cette semaine, face à une situation anxiogène :

- 01** Observe tes réactions en lien avec certaines situations qui te font particulièrement réagir (intolérances);
- 02** Choisis deux stratégies pour t'apaiser et t'exposer face à ces situations, à ton rythme.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo



Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. Contenu graphique via Canva et PowerPoint selon la licence en vigueur © Programme HORS-PISTE par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec

UDS Université de Sherbrooke



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale