

J'APPRIVOISE MON ANXIÉTÉ



Parfois j' imagine que...

Et je commence à sentir...

ma respiration s'accélérer
mon coeur battre vite
mon corps transpirer

Je peux me rassurer en

inspirant jusqu'à 4 et
en expirant jusqu'à 6
(plusieurs fois)

donnant un nom à ma peur

parlant à quelqu'un

faisant du sport

répétant que tout ira bien
