

CHERCHER UN TERRAIN COMMUN POUR SE CONNECTER ET RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ

FEUILLE DE TRAVAIL

conquersocialanxiety.com

L'anxiété sociale peut rendre difficile la connexion avec les autres, ce qui peut entraîner des sentiments de solitude et d'isolement. Une façon de surmonter cela est de chercher des points communs avec les autres. Trouver des intérêts ou des expériences partagés peut aider à créer des liens et à réduire l'anxiété sociale. Chercher un terrain commun implique de rechercher activement des intérêts, des expériences ou des valeurs partagés avec d'autres personnes. C'est une façon de trouver des points communs qui peuvent servir de base pour établir des liens et des rapports.

La recherche de points communs peut aider les personnes souffrant d'anxiété sociale de plusieurs façons. Premièrement, cela fournit un point de départ pour la conversation. Trouver des intérêts ou des expériences partagés peut fournir un point de départ naturel pour la conversation, ce qui facilite le lancement et le maintien d'une conversation. Deuxièmement, cela aide à réduire l'anxiété. Lorsque les gens trouvent un terrain en commun, cela peut réduire l'anxiété car ils se sentent plus à l'aise avec l'autre personne. Enfin, cela favorise la connexion. Trouver des points communs peut aider à créer un sentiment de connexion et de rapport avec les autres, ce qui peut réduire les sentiments de solitude et d'isolement.

Directives pratiques :

1. Écoute activement : Lorsque tu parles aux autres, écoute activement ce qu'ils disent. Cherche des indices sur leurs intérêts et leurs expériences que tu peux avoir en commun.
2. Pose des questions ouvertes : Pose des questions qui demandent plus qu'une simple réponse par "oui" ou "non". Cela peut aider à susciter plus de conversation et conduire à une compréhension plus profonde des intérêts et des expériences de l'autre personne.
3. Partage tes propres expériences : Sois prêt à partager tes propres expériences et intérêts. Cela peut aider à établir un sentiment de terrain commun et peut encourager l'autre personne à partager davantage sur elle-même.
4. Cherche les indices non verbaux : Fais attention aux indices non verbaux de l'autre personne, comme les expressions faciales et le langage corporel. Ces indices peuvent fournir des informations précieuses sur leurs intérêts et leurs expériences.
5. Sois authentique : Lorsque tu cherches un terrain commun, sois authentique dans ton intérêt et ta curiosité. Les gens peuvent généralement dire quand quelqu'un n'est pas authentique, ce qui peut compromettre le développement d'une connexion.

Chercher des points communs est un outil précieux pour créer des liens avec les autres et réduire l'anxiété sociale. Veuillez noter que ces informations ne remplacent pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical.