

CHRONOLOGIE DE L'HISTOIRE PERSONNELLE POUR AMÉLIORER LA CONSCIENCE DE SOI

FEUILLE DE TRAVAIL

conquersocialanxiety.com

La chronologie de l'histoire personnelle est une technique qui aide les personnes souffrant d'anxiété sociale à identifier les causes sous-jacentes potentielles de leur anxiété. Elle consiste à créer une représentation visuelle des événements importants de ta vie et à réfléchir à la façon dont ils sont liés à ton anxiété sociale.

En identifiant les événements importants de ta vie et en comprenant comment ils ont façonné tes croyances, tes valeurs et tes comportements liés aux situations sociales, tu peux avoir un aperçu des causes sous-jacentes possibles de ton anxiété sociale. Cela peut t'aider à mieux comprendre ton anxiété et à commencer à la surmonter.

Instructions :

1. Commence par créer une ligne du temps de ton histoire personnelle. Trace une ligne horizontale sur une feuille de papier et marque le début et la fin de ta vie sur la ligne.
2. Identifie les événements importants de ta vie qui ont façonné tes croyances, tes valeurs et tes comportements liés aux situations sociales. Ces événements peuvent être positifs ou négatifs et peuvent inclure des choses comme déménager dans une nouvelle école, commencer un nouvel emploi ou vivre un événement traumatique.
3. Intègre ces événements dans la ligne du temps par ordre chronologique. Utilise des symboles, des couleurs ou des images pour représenter chaque événement.
4. Réfléchis à chaque événement et écris toutes les pensées ou émotions qui surgissent. Règle un minuteur pour une durée déterminée (par exemple, 10 minutes) et écris sans interruption sans faire de pause pour modifier ou censurer tes pensées.
5. Fais attention à tous les thèmes ou schémas récurrents qui apparaissent lorsque tu réfléchis à tes expériences passées. Ceux-ci peuvent donner un aperçu des causes sous-jacentes possibles de ton anxiété sociale.

En faisant cet exercice, tu peux mieux comprendre ton anxiété sociale et commencer à la surmonter.

N'oublie pas de prendre soin de toi pendant que tu fais cet exercice. Il peut être émotionnellement difficile, alors assure-toi de prendre soin de toi et de chercher du soutien si tu en as besoin.

Cet exercice n'est pas censé remplacer un conseil ou un traitement médical professionnel.