

ENTRAÎNEMENT DE L'ATTENTION POUR AMÉLIORER LA CONCENTRATION ET RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ SOCIALE

FEUILLE DE TRAVAIL

conquersocialanxiety.com

L'entraînement de l'attention est un type d'intervention qui aide les personnes souffrant d'anxiété sociale à développer des compétences pour mieux gérer leur attention et se concentrer sur le moment présent. Elle implique des exercices spécifiques conçus pour améliorer le contrôle de l'attention, réduire la distraction et augmenter la flexibilité mentale.

De nombreuses personnes souffrant d'anxiété sociale se focalisent sur elles-mêmes et ruminent, ce qui peut exacerber les sentiments d'anxiété et contribuer à des schémas de pensée négatifs. L'entraînement de l'attention peut aider les personnes à apprendre à ne plus se concentrer sur le discours intérieur négatif et les pensées intrusives, mais sur le moment présent et leur environnement. Cela peut conduire à une augmentation des sentiments de calme, à une meilleure régulation émotionnelle et à une réduction de l'anxiété.

Certaines personnes peuvent trouver utile de pratiquer quotidiennement pendant quelques minutes, tandis que d'autres préfèrent des séances de pratique plus longues plusieurs fois par semaine. Il est important de trouver une routine qui fonctionne pour toi et de t'y tenir systématiquement pour profiter des avantages de l'entraînement de l'attention.

Exercice 1 : Respiration consciente

Cet exercice est conçu pour t'aider à concentrer ton attention sur ta respiration, qui peut être utilisée comme une ancre pour ramener ton attention au moment présent lorsque ton esprit commence à vagabonder.

1. Trouve un endroit calme et confortable pour t'asseoir ou t'allonger.
2. Ferme les yeux et prends une profonde inspiration.
3. Porte ton attention sur ta respiration et concentre-toi sur la sensation de l'air qui entre et sort de ton corps.
4. Si ton esprit commence à vagabonder, reconnais simplement la pensée et ramène ton attention sur ta respiration.
5. Continue à te concentrer sur ta respiration pendant 5 à 10 minutes, ou aussi longtemps que tu te sens à l'aise.

Exercice 2 : Scanner du corps

Cet exercice est conçu pour t'aider à prendre conscience des sensations physiques de ton corps, ce qui peut t'aider à mieux reconnaître quand tu es en proie au stress et à l'anxiété.

1. Trouve un endroit calme et confortable pour t'asseoir ou t'allonger.
2. Ferme les yeux et prends une profonde inspiration.
3. En commençant par le sommet de ta tête, balaie lentement ton corps vers le bas et porte ton attention sur toutes les sensations que tu ressens.
4. Remarque toutes les zones de tension, d'inconfort ou de douleur.
5. En remarquant chaque sensation, prends une profonde inspiration et imagine que la sensation disparaît à chaque expiration.
6. Continue à balayer ton corps, en descendant vers ton visage, ton cou, tes épaules, tes bras, tes mains, ta poitrine, ton ventre, tes hanches, tes jambes et tes pieds.
7. Lorsque tu atteins le bas de tes pieds, prends quelques respirations profondes, puis ouvre lentement les yeux.

Exercice 3 : Remarquer les sons

Cet exercice consiste à se concentrer sur les sons dans ton environnement et à les observer sans jugement. Il peut t'aider à entraîner ton attention et à devenir plus conscient du moment présent.

1. Trouve un endroit calme où tu peux t'asseoir et te concentrer sur ton environnement sans distractions. Tu peux t'asseoir sur un coussin ou une chaise, selon ce qui est le plus confortable pour toi.
2. Ferme les yeux ou garde-les ouverts, selon ce qui te semble le plus naturel.
3. Commence à te concentrer sur les sons qui t'entourent. Remarque les sons qui sont proches de toi, puis reporte progressivement ton attention sur les sons qui sont plus éloignés.
4. Observe les sons sans essayer de les étiqueter ou de les juger. Remarque simplement les qualités du son, comme le volume, la hauteur et le rythme.
5. Si ton esprit s'égaré, ramène doucement ton attention sur les sons qui t'entourent. Il est normal que ton esprit vagabonde, alors ne te juge pas si tu te laisses distraire.
6. Continue à te concentrer sur les sons pendant 5 à 10 minutes, ou aussi longtemps que tu te sens à l'aise.
7. Lorsque tu es prête, prends quelques respirations profondes et ouvre lentement tes yeux s'ils étaient fermés.

N'oublie pas que l'entraînement de l'attention est une compétence qui demande de la pratique, alors ne t'inquiète pas si ton esprit vagabonde pendant l'exercice. L'essentiel est de ramener doucement ton attention au moment présent chaque fois que tu remarques que ton esprit s'est égaré. De plus, les informations fournies dans cette fiche de travail ne remplacent pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical.