

# IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS DES SENTIMENTS D'ANXIÉTÉ SOCIALE

## FEUILLE DE TRAVAIL

conquersocialanxiety.com

Identifier tes déclencheurs d'anxiété peut t'aider à comprendre pourquoi tu te sens anxieux, et cela peut t'aider à développer des stratégies d'adaptation efficaces pour gérer les situations sociales difficiles. Dans cette fiche de travail, nous allons te guider dans le processus d'identification de tes déclencheurs.

1. Prends quelques respirations profondes et trouve un endroit calme et confortable où t'asseoir.
2. Repense à un moment où tu as ressenti de l'anxiété sociale. Que se passait-il ? Où étais-tu ? Qui était avec toi ? Écris les détails de la situation.
3. Pense à ce que tu as ressenti à ce moment-là. Quelles émotions as-tu ressenties ? Écris-les.
4. Réfléchis aux symptômes physiques que tu as ressentis à ce moment-là. As-tu senti ton cœur s'emballer, tes mains transpirer ou ton estomac s'agiter ? Écris-les.
5. Essaie d'identifier les pensées qui te traversaient la tête à ce moment-là. Avais-tu peur d'être jugé ou embarrassé ? Avais-tu peur de faire une erreur ou de ne pas être assez bon ? Écris les pensées que tu as eues.
6. Répète ce processus pour quelques autres fois où tu as ressenti de l'anxiété sociale.
7. Une fois que tu as identifié plusieurs situations qui déclenchent ton anxiété, cherche des schémas. Y a-t-il certaines personnes, certains lieux ou certains types de situations qui te rendent constamment anxieux ? Note tes observations.
8. À partir de tes observations, crée une liste de tes trois principaux déclencheurs d'anxiété. Ce sont les déclencheurs sur lesquels tu vas te concentrer à l'étape suivante.
9. Réfléchis à ta liste de déclencheurs et considère comment tu pourrais faire face à chaque déclencheur. Que peux-tu faire pour gérer ton anxiété lorsque tu es confronté à ces déclencheurs ? Écris quelques stratégies d'adaptation.

En identifiant tes déclencheurs d'anxiété, tu peux faire un grand pas vers la gestion de ton anxiété sociale. N'oublie pas de pratiquer l'auto-compassion et la patience pendant que tu travailles sur ce processus. Identifier les déclencheurs est un processus continu, et cela peut prendre du temps pour développer des stratégies d'adaptation efficaces. Utilise cette feuille de travail chaque fois que tu te sens coincée ou dépassée, et rappelle-toi que c'est bien de demander de l'aide à un ami de confiance ou à un professionnel de la santé mentale.