

# TENIR UN JOURNAL POUR EXPLORER LES EXPÉRIENCES AVEC L'ANXIÉTÉ SOCIALE

## FEUILLE DE TRAVAIL

conquersocialanxiety.com

La tenue d'un journal peut être utile aux personnes souffrant d'anxiété sociale car elle offre un espace sûr pour traiter et réfléchir aux pensées et aux émotions liées aux situations sociales. En extériorisant ces pensées et émotions sur le papier, les personnes peuvent prendre de la distance des pensées anxieuses et les voir de manière plus objective. Cela peut les aider à remettre en question les schémas de pensée négatifs et à développer des modes de pensée plus positifs et réalistes.

La tenue d'un journal peut aussi aider les gens à identifier les déclencheurs et les schémas de leur anxiété sociale, et à développer des stratégies pour la gérer.

De plus, la tenue d'un journal peut être un instrument utile pour suivre les progrès au fil du temps, car les personnes peuvent revenir sur les entrées précédentes et voir comment leurs pensées et leurs sentiments ont évolué.

1. Choisis un cahier ou une plateforme électronique pour tenir ton journal. Trouve un espace calme et confortable où tu peux écrire sans être dérangé.
2. Commence par définir une intention pour ta séance de journal. Pense à ce que tu veux explorer ou travailler. Par exemple, tu pourrais vouloir te concentrer sur un événement ou une situation spécifique qui a déclenché ton anxiété sociale, ou tu pourrais vouloir réfléchir à une conversation ou une interaction récente.
3. Commence à écrire librement sans aucune attente ni jugement. Laisse tes pensées et tes émotions couler naturellement. Tu peux écrire sur tout ce qui te vient à l'esprit, sans te soucier de la grammaire, de l'orthographe ou de la ponctuation.
4. Essaie d'être précis et concret. Utilise un langage descriptif et des détails sensoriels pour t'aider à peindre une image vivante de tes expériences. Cela peut t'aider à mieux comprendre et traiter tes pensées et tes émotions.
5. Fais des pauses si nécessaire. Si tu te sens submergé ou anxieux, prends quelques respirations profondes et éloigne-toi de ton journal. Tu peux y revenir plus tard ou le jour suivant.
6. Revois et réfléchis à tes entrées périodiquement. Cherche des modèles, des thèmes ou des idées qui émergent. Demande-toi ce que tu as appris sur toi-même et sur ton anxiété sociale. Cela peut t'aider à identifier les domaines de croissance et de changement.

En réfléchissant régulièrement à tes expériences et à tes émotions, tu peux développer une meilleure conscience de soi et améliorer ta régulation émotionnelle. Essaie d'intégrer la rédaction d'un journal dans ta routine quotidienne pour en tirer le plus grand bénéfice.