

Créer une oasis de paix



Une oasis de paix, c'est un endroit, un objet, une photo, une phrase ou une activité qui permet d'oublier ses problèmes.

Quand je me retrouve dans mon oasis de paix, je peux prendre une pause, relaxer.

Aller souvent dans cette oasis permet de refaire mes forces pour les moments plus difficiles.

Je prends
une pause
d'anxiété



Éviter ou fuir

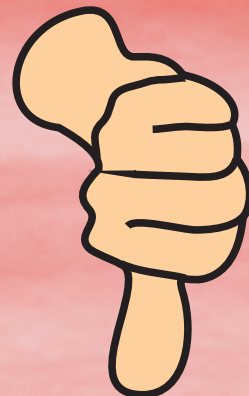


Éviter ou fuir une situation qui fait peur ou rend anxieux(se) permet souvent un soulagement instantané.

Mais, quand j'évite ou que je fuis, c'est comme dire à mon cerveau que j'avais raison d'avoir peur ou d'être anxieux(se).

Éviter ou fuir est donc une façon de nourrir sa peur ou son anxiété. Et comme le reste, quand elles sont nourries, elles grandissent.

**J'augmente
ma peur ou
mon anxiété**



Visualiser une réussite



Visualiser est une bonne façon de prévoir ce qui pourrait mal se passer et de trouver des solutions au cas où.

Ainsi, je peux me visualiser (m'imaginer) en train de faire l'activité qui me fait peur ou qui me rend anxieux(se). J'imagine l'endroit, les gens qui y seront, ce qui se passera.

Je n'oublie pas de m'imaginer en train de réussir ou en train de surmonter les difficultés.

**Je m'imagine
en train
de réussir**

