

Kit Anti-Anxiété

À imprimer et à emporter partout

Un outil simple
pour apprivoiser l'anxiété au
quotidien

Erell Drillet

Psychopraticienne certifiée

Certifiée en Journal Créatif

Praticienne en TCC

L'anxiété fait partie de la vie,
mais elle n'a pas à prendre toute la place.

Dans ce mini kit, je vous propose 5 outils complémentaires, inspirés des TCC et du Journal Créatif® pour mettre votre anxiété en sourdine.

- « Le tribunal des idées anxieuses »
- Une initiation à la respiration vagale
- La « respirographie », alliant recentrage et créativité
- « Lettre à ma chère anxiété »
- Un collage ressourçant.

Je vous souhaite une belle découverte de ces propositions.



«Le Tribunal des idées anxieuses »

3 questions pour calmer

la spirale mentale

Où comment reprogrammer une pensée anxieuse

 À remplir quand une pensée anxieuse vous envahit.

1. Quelle est la pensée qui me traverse ?

Ex : "Je vais rater cet examen."

.....

2. Quelle preuve ai-je que cette pensée est vraie ?

 " Cet examen est exigeant, donc je vais sûrement échouer."

.....

Quelle preuve du contraire ?

 "Je me suis bien préparé.e."

.....

3. Quelle pensée plus réaliste pourrais-je adopter à la place ?

"Je suis stressé.e, mais préparé.e. Je vais faire de mon mieux."

.....

.....

4. Répétez cette pensée dès que la pensée anxieuse apparaît.



La respiration vagale

Qu comment ramener le calme dans le corps

La respiration est une des techniques les plus efficaces pour ramener le calme dans le corps. En régulant notre respiration, nous incitons notre corps à ralentir.

La respiration vagale fait partie de ces méthodes.

1. Installez-vous confortablement assis.e dans un fauteuil ou allongé.e sur votre canapé
2. Posez une main sur votre ventre, une autre sur votre poitrine
3. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre (votre main doit se soulever légèrement)
4. Soufflez par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille.
5. Recommencez pendant 3 à 5 minutes
6. Vous pouvez utiliser cette technique aussi souvent que vous le souhaitez

On conseille parfois de compter jusqu'à 5 pendant l'inspiration et l'expiration. Faites comme vous préférez.



N'attendez pas que l'anxiété vous ait envahi.e pour vous entraîner. Utilisée au quotidien, cette technique permet de rester calme et serein.e.

La « respirographie »

 Matériel (au choix) : feutres voire surligneurs, crayons de couleurs, pastels secs ou gras, stylos de couleur

1. Prenez une feuille de papier à l'horizontale, dans le sens paysage et un stylo dont la couleur vous apaise.
2. Commencez à tracer une ligne qui va suivre le rythme de votre respiration. La ligne monte quand vous inspirez, la ligne descend quand vous expirez
3. Prenez votre temps, ne forcez rien, laissez juste les choses se faire
4. Lorsque vous arrivez au bout de votre feuille, vous pouvez refaire un passage (ou pas...)
5. Prenez ensuite un temps pour décorer votre page, avec des lignes, des formes, des couleurs, des mots, des expressions qui vous viennent.
6. N'hésitez pas à recommencer quand l'anxiété monte.



Lettre à ma chère anxiété

 Matériel : une feuille de papier, un stylo
(votre plus beau style 😊)



Prenez 10 à 15 minutes, sans pression.

1. Ecrivez une lettre à votre anxiété, comme s'il s'agissait d'une vieille copine qui vous veut du bien mais qui vous pompe votre énergie.
2. Vous pouvez lui donner un nom (ex : "Mme Casse-pieds, Mme L'anxiété », laissez parler votre imagination ou votre cœur)
3. Dites-lui que vous comprenez qu'elle vous veut du bien, mais exprimez-lui vos reproches aussi (elle vous fatigue, vous empêche d'avancer...) et fixez-lui des limites, comme s'il s'agissait d'une vraie personne

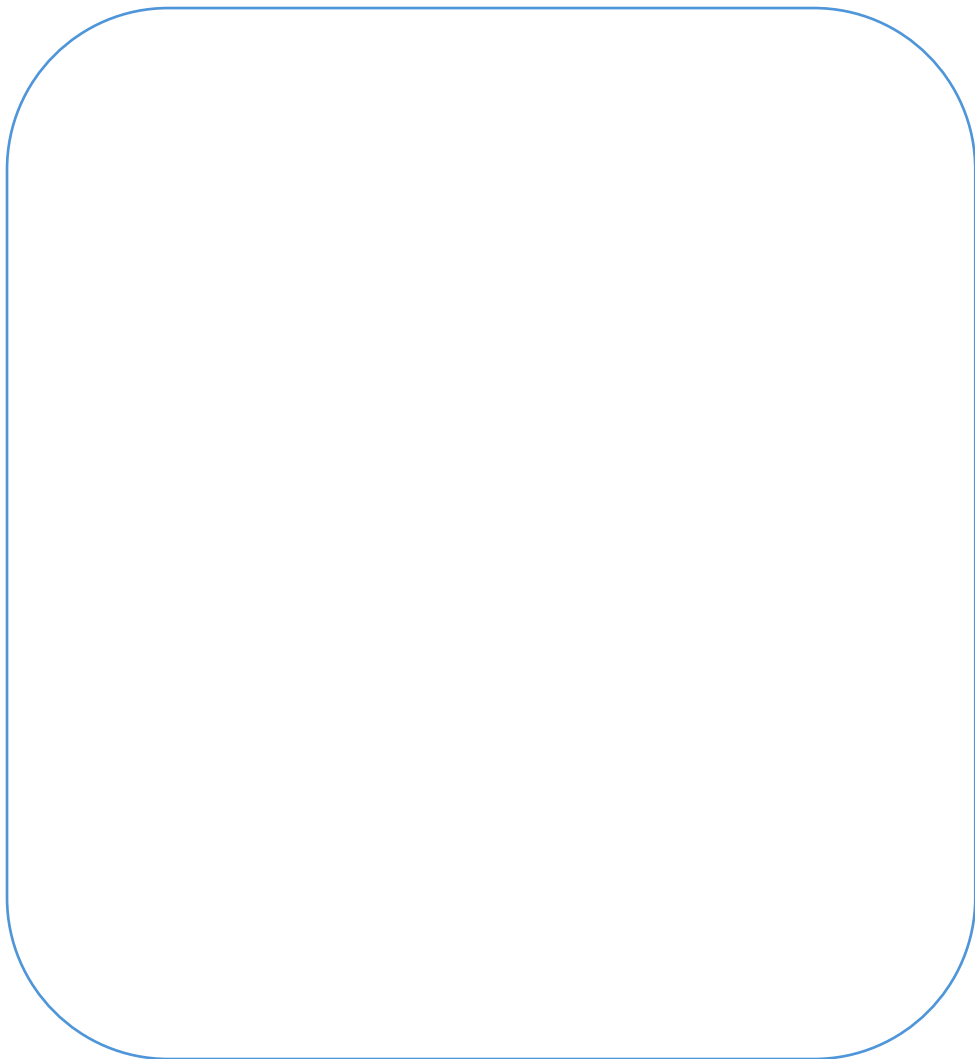


4. L'objectif de cette lettre est de reconnaître la fonction protectrice de l'anxiété tout en posant vos limites.

5. Envoyez cette lettre à une adresse fictive, imaginaire

Ex Mme l'anxiété, 12 rue de la libération, 53000 Mon Choix

"Un espace pour déposer ce qui vous traverse"



*Sur le chemin de la sérénité, chaque petit pas compte
Continuez à prendre soin de vous.*

Erell Drillet

4, rue Abbé Josselin - 22000 Saint Brieuc

Tel : 06.3008.3001