

# Créer votre boîte à outils anti-anxiété personnalisée

La gestion de l'anxiété est un parcours personnel, et avoir une boîte à outils adaptée à vos besoins spécifiques peut faire toute la différence. Cette présentation vous guidera à travers les étapes pour créer votre propre boîte à outils anti-anxiété, en vous aidant à identifier vos déclencheurs, à choisir des techniques de relaxation efficaces, et à intégrer des stratégies cognitives et des activités apaisantes.



# 1. Identifiez vos déclencheurs et symptômes

## 1 Réfléchissez à vos expériences d'anxiété

Commencez par réfléchir à vos expériences d'anxiété : quand avez-vous ressenti de l'anxiété pour la première fois ? Quelles étaient les circonstances ? Était-ce lié à un événement particulier ? Quelles étaient vos pensées et vos sensations à ce moment-là ? En quoi ces sentiments vous différaient-ils de vos sentiments habituels ?

## 2 Moments d'intensité

À quel moment de la journée votre anxiété est-elle la plus intense ? Est-ce le matin, le soir, ou en soirée ? Est-ce lié à des moments spécifiques de la journée, comme avant une réunion importante ou au moment de manger ?

## 3 Situations déclencheuses

- Quelles situations déclenchent généralement votre anxiété ? Par exemple, des situations sociales, des événements importants, des soucis financiers, des conflits avec des proches, des responsabilités au travail, des problèmes de santé, etc.

## 4 Symptômes

- Quels sont vos symptômes physiques et émotionnels ? Par exemple, des palpitations, des difficultés à respirer, des tremblements, des maux d'estomac, des sueurs froides, des tensions musculaires, de la fatigue, de l'irritabilité, de la difficulté à se concentrer, des pensées négatives, etc.

Cette auto-connaissance vous aidera à choisir les outils les plus appropriés pour vous.

Mes déclencheurs d'anxiété :

---

---

---

---

---

---

---

---

## -2. Sélectionnez vos techniques de relaxation

### Choisissez 2-3 techniques

Choisissez 2-3 techniques de relaxation qui vous conviennent le mieux :

### Respiration profonde

- Respiration profonde : par exemple, la technique 4-7-8 qui consiste à inspirer profondément pendant 4 secondes, retenir sa respiration pendant 7 secondes, puis expirer lentement pendant 8 secondes. Vous pouvez également essayer la respiration diaphragmatique, qui consiste à respirer profondément dans votre abdomen.

### Relaxation musculaire

- Relaxation musculaire progressive : cette technique implique de tendre et de relâcher différents groupes musculaires, en commençant par les pieds et en progressant vers la tête. Cela vous permet de libérer les tensions physiques qui peuvent contribuer à l'anxiété.

### Autres techniques

- Visualisation guidée : imaginez un lieu calme et paisible, en vous concentrant sur les sensations que vous ressentez. Cela vous permet de vous détendre et de vous échapper du stress quotidien.
- Méditation de pleine conscience : portez votre attention sur le moment présent, en observant vos pensées et vos sensations sans jugement. Cela vous permet de développer une plus grande conscience de votre corps et de votre esprit.
- Exercices de grounding : concentrez-vous sur vos sens et sur les détails de votre environnement pour vous ancrer dans le moment présent. Cela peut inclure de nommer cinq choses que vous voyez, quatre que vous touchez, trois que vous entendez, deux que vous sentez, et une que vous goûtez.

Pratiquez ces techniques régulièrement, même lorsque vous n'êtes pas anxieux.se, pour les maîtriser.



# Mes techniques préférées

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. Intégrez des stratégies cognitives

### Restructuration cognitive

Identifiez et remettez en question vos pensées négatives en les remplaçant par des pensées plus positives et réalistes.

### Journal des pensées

Notez vos inquiétudes pour les externaliser et mieux les comprendre. Cela vous aidera à identifier les schémas de pensées négatives et à les remettre en question.

### Affirmations positives

Créez une liste d'affirmations apaisantes à utiliser dans les moments difficiles pour vous concentrer sur le positif et renforcer votre confiance en vous.

## 4. Ajoutez des activités apaisantes



### Musique relaxante

Écouter de la musique relaxante



### Lecture apaisante

Lire un livre apaisant



### Hobby créatif

Pratiquer un hobby créatif (dessin, tricot, jardinage...)



### Promenade nature

Faire une promenade dans la nature

**Identifiez des activités qui vous procurent du calme et du bien-être :**

---

---

---

---

---

---



## 5. Incluez des ressources de soutien

### 1 Contacts de confiance

Numéros de téléphone de personnes de confiance à contacter en cas de crise

### 2 Professionnels de santé

Coordonnées de votre thérapeute ou d'une ligne d'écoute

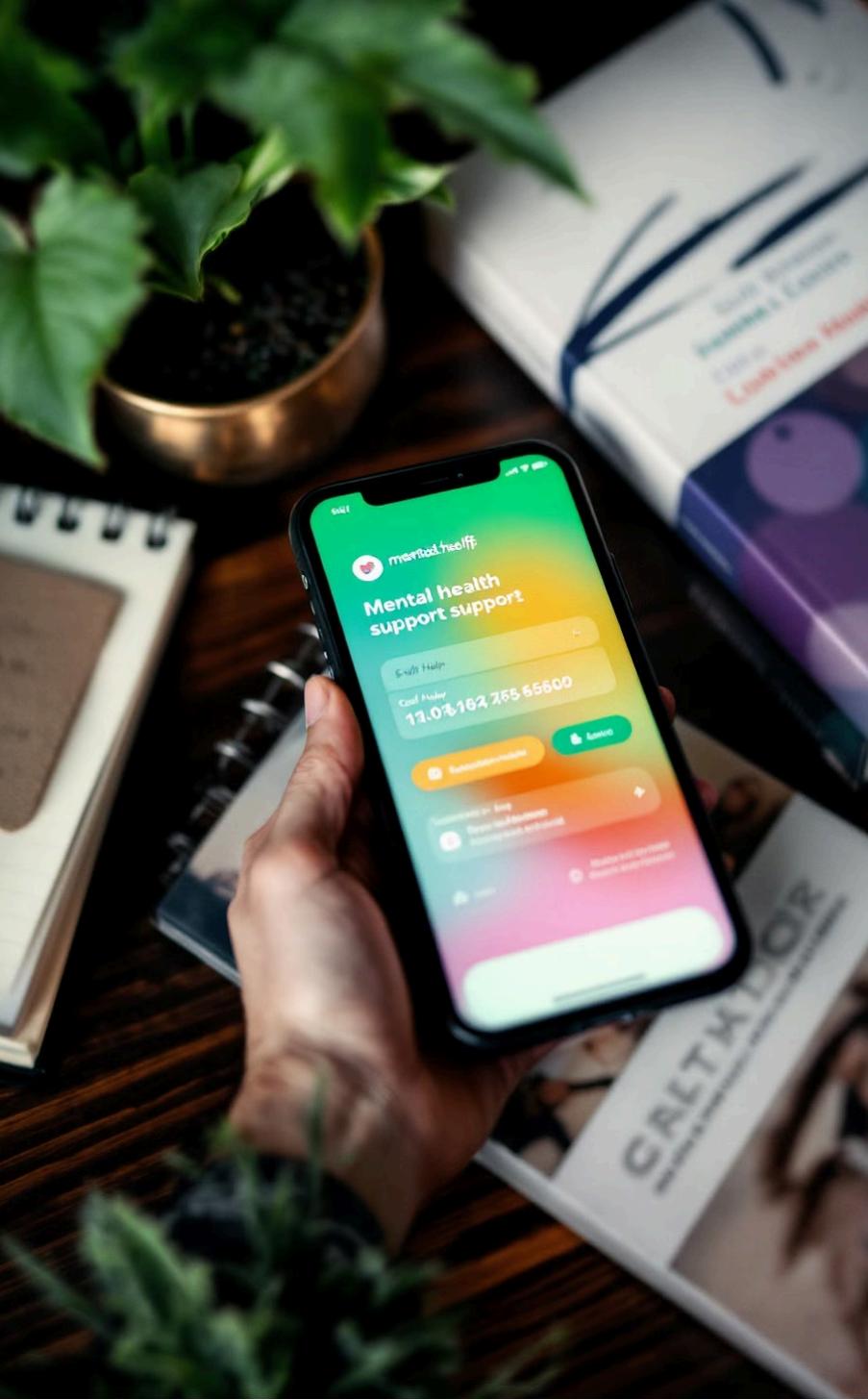
### 3 Applications

Applications de gestion du stress et de l'anxiété

### 4 Ressources inspirantes

Livres ou podcasts inspirants sur la gestion de l'anxiété

N'oubliez pas d'ajouter des sources de soutien externe



# Conseils pour utiliser efficacement votre boîte à outils (1/2)

**1**

## 1. Pratiquez régulièrement

N'attendez pas une crise d'anxiété pour utiliser vos outils. La pratique régulière les rendra plus efficaces en cas de besoin.

**2**

## 2. Soyez flexible

Ce qui fonctionne un jour peut ne pas fonctionner le lendemain. Ayez plusieurs options à votre disposition.

**3**

## 3. Personnalisez continuellement

Votre boîte à outils doit évoluer avec vous. Ajoutez de nouveaux outils et retirez ceux qui ne vous conviennent plus.



# Conseils pour utiliser efficacement votre boîte à outils (2/2)

1

## 4. Gardez-la accessible

Créez une version physique (une vraie boîte ou un carnet) et une version numérique (sur votre téléphone) de votre boîte à outils.

2

## 5. Partagez avec vos proches

Informez vos proches du contenu de votre boîte à outils. Ils pourront vous aider à l'utiliser en cas de besoin.

3

## 6. Célébrez vos succès

Notez les moments où votre boîte à outils vous a aidé. Cela renforcera votre confiance en vos capacités à gérer l'anxiété.





# Votre parcours vers la gestion de l'anxiété

1

## Création de la boîte à outils

Commencez par créer votre boîte à outils personnalisée en suivant les étapes présentées.

2

## Pratique régulière

Intégrez l'utilisation de vos outils dans votre routine quotidienne pour renforcer leur efficacité.

3

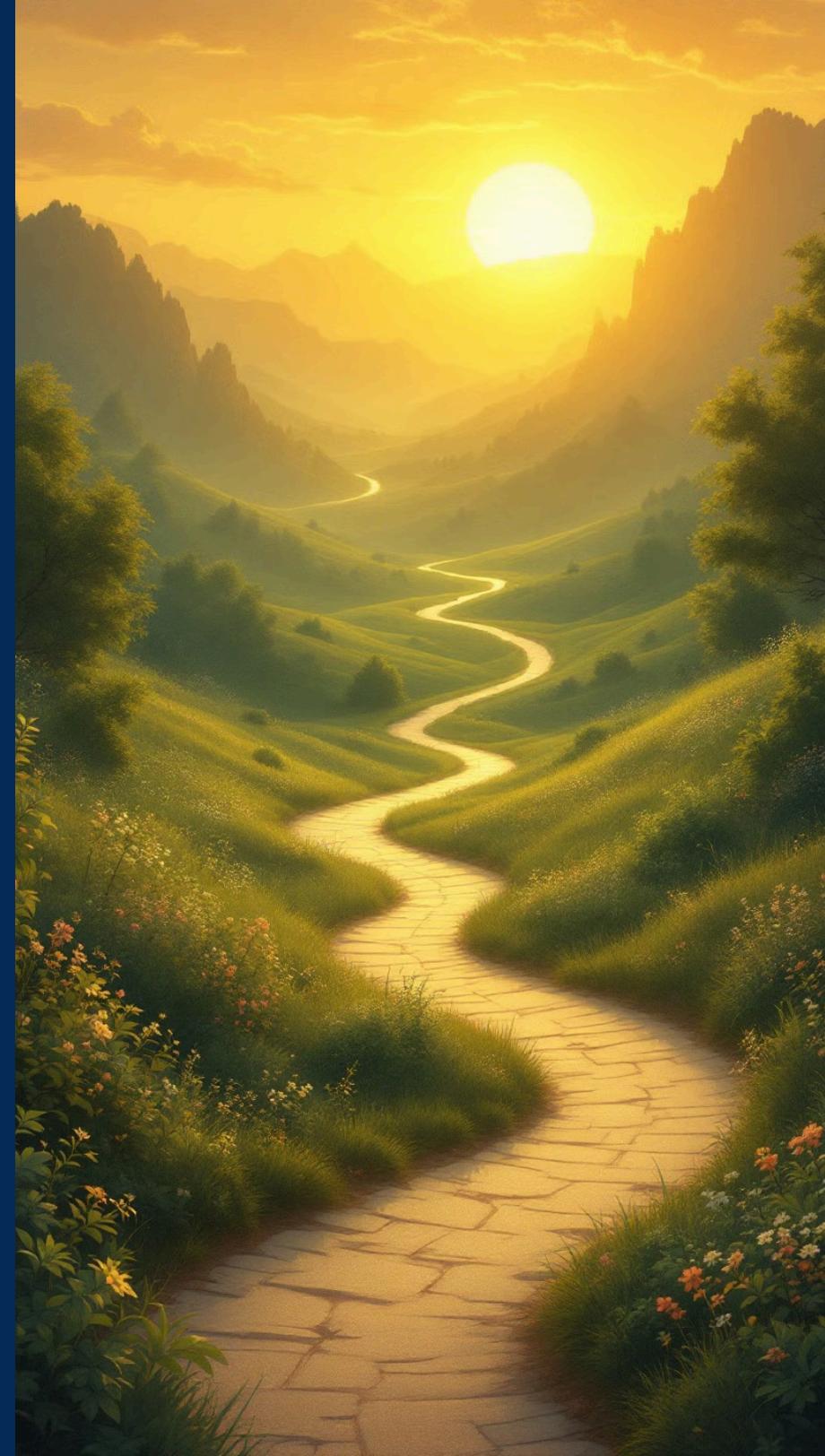
## Adaptation continue

Ajustez et enrichissez votre boîte à outils au fil du temps en fonction de vos besoins changeants.

4

## Progrès et croissance

L'objectif n'est pas la perfection, mais le progrès continu dans votre gestion de l'anxiété.



# Le mot de la fin

Félicitations ! Vous avez pris des mesures importantes pour construire votre boîte à outils anti-anxiété personnalisée. C'est une étape cruciale dans votre parcours vers une meilleure gestion du stress et de l'anxiété.

