

LES PENSÉES PIÈGES CHEZ LES PERSONNES ANXIEUSES

1 Tendance à exagérer la probabilité qu'un événement négatif survienne.

2 Tendance à amplifier l'impact des conséquences qui en résulteront.

3 Tendance à sous-estimer ses capacités d'adaptation



**Entraide
Jeunesse**
~~~~~ Québec

# COMMENT LES COMPRENDRE

1

C'est comme si ton cerveau te faisait croire que cette catastrophe est pratiquement certaine, alors qu'en réalité, ça arrive rarement.

2

Ici, tu imagines les pires conséquences comme si elles allaient être énormes et durer super longtemps.

3

Tu oublies que tu as des ressources et des stratégies pour faire face à la situation. Tu as déjà surmonté des défis par le passé, et tu es plus capable que tu ne le penses.



**Entraide  
Jeunesse**  
~~~~~ Québec

VOICI UN EXEMPLE DE COMMENT ELLES PEUVENT SE MANIFESTER:

L'EXPOSÉ ORAL EN CLASSE

1

Je suis sûr(e) que je vais complètement oublier tout ce que je voulais dire et rester bloqué(e) devant tout le monde!

2

Si j'oublie ce que je voulais dire, tout le monde va se moquer de moi et je vais être gêné(e) pour le reste de l'année!

3

Je ne saurais jamais quoi faire si ça arrive, je vais juste paniquer et ça va être la honte totale!



**Entraide
Jeunesse**
~~~~~ Québec

# LES PENSÉES ALTERNATIVES À ADOPTER

**1** C'est vrai que je suis stressé(e), mais j'ai bien préparé ma présentation. Il y a aussi des chances que ça se passe bien.

**2** Même si je me trompe, ce n'est pas si grave. La plupart des gens ne vont même pas s'en souvenir, et je peux me reprendre.

**3** Même si je suis stressé(e), je peux prendre une grande respiration, me recentrer et continuer. J'ai déjà réussi à gérer des situations difficiles avant.



**Entraide  
Jeunesse**  
~~~~~ Québec