# L'Arbre des Inquiétudes

Distinguer les inquiétudes actionnables des inquiétudes hypothétiques

### 1. IDENTIFIER L'INQUIÉTUDE

**Qu'avez-vous à l'esprit en ce moment ?**

### 2. LE POINT DE DÉCISION

**Est-ce un problème sur lequel je peux agir maintenant ?**

#### NON, C'EST HORS DE MON CONTRÔLE.

**Si Non (Inquiétude Hypothétique)**

Entraînez-vous à lâcher prise. Puisque vous ne pouvez pas changer l'issue, concentrez votre énergie sur le moment présent.

ESSAYEZ CECI :

*Faites un exercice d'ancrage (comme le 5-4-3-2-1) ou tournez-vous vers une activité productive.*

#### OUI, JE PEUX AGIR.

**Si Oui (Inquiétude Actionnable)**

**Quelle est la toute première étape ?**

- ○
- ○

PUIS-JE LE FAIRE MAINTENANT ?

- ☐ Faire maintenant.
- ☐ Planifier pour plus tard.

### BILAN ET CALME

**Comment vous sentez-vous maintenant que vous avez un plan ou que vous avez décidé de lâcher prise ?**



*Ressource éducative. Ne remplace pas un avis clinique professionnel.*