

Fiche des Déclencheurs d'Anxiété

Cartographiez un moment anxieux pour repérer les schémas, comprendre vos réactions et choisir une réponse plus stable la prochaine fois.



LE DÉCLENCHEUR

Que s'est-il passé? Incluez qui, quoi, où et quand.



SIGNAUX CORPORELS

Quelles sensations sont apparues dans votre corps?



PENSÉES & SENTIMENTS

Qu'est-ce que votre esprit a prêté ou supposé?



ACTIONS & IMPULSIONS

Qu'avez-vous fait ou ressenti l'envie de faire?



QU'EST-CE QUI AIDE?

Quelle compétence, soutien ou prochaine étape pourrait aider?



NOTES DE SCHÉMAS

Quel thème remarquez-vous dans des moments similaires?
