

# 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.

## HEART BILAN ET CALME

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

---

---

