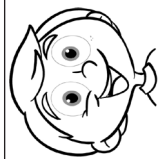


Nom: _____ Date: _____



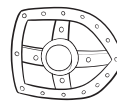
Fiche 3.14 Analyse ton anxiété ou ton stress

Situation	Pensées automatiques	Émotions	Sensations physiques	Réaction
Qu'est-ce qui a déclenché ton anxiété ou ton stress, qui t'a alarmé ou alarmée ?	 Qu'as-tu dit dans ta tête ?	 Qu'as-tu ressenti dans ton cœur ?	 Qu'as-tu ressenti dans ton corps ?	= FUIR, FIGER ou FONCER Comment as-tu réagis ? Comment devrais-tu réagir ?

Bonnes stratégies pour gérer ton anxiété et ton stress

- « Respirer avec son ventre. »
- Exprimer ce que l'on ressent.
- Relaxer ou bouger.
- Changer ses pensées.
- Revenir au moment présent.
- Affronter sa peur.

Fonce en utilisant une bonne stratégie !
Fuis si ta vie est en danger.



Symptômes possibles de l'anxiété et du stress

Dans ma tête et dans mon coeur	Dans mon corps	Mes réactions
<ul style="list-style-type: none"> • J'ai le goût d'être seul ou seule. • J'ai peur de me tromper, de faire des erreurs. • Je suis irritable, je me mets facilement en colère. • J'ai peur de ce que les autres vont dire, je me sens jugé ou jugée. • Je me sens alarmé ou alarmée quand un imprévu arrive. • Je n'aime pas ce qui est nouveau ou différent. • J'ai une peur bien précise. • Je n'aime pas me salir. • Je panique quand j'ai l'impression de ne pas avoir le contrôle sur une situation. • Je suis trop souvent inquiet ou inquiète; j'imagine le pire, pour moi ou pour les gens que j'aime. • J'ai de la difficulté à me concentrer. • J'étudie fort à la maison, mais j'oublie tout, une fois à l'école. • J'imagine des scénarios catastrophiques. • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'ai mal à la tête. • J'ai mal au ventre. • J'ai une « boule » qui me serre en dedans. • J'ai le cœur qui bat vite. • Je transpire. • J'ai des étourdissements. • J'ai l'impression d'étouffer. • J'ai des maux de cœur. • J'ai les jambes molles. • J'ai de la difficulté à bien dormir. • J'ai le goût de bouger, de faire du bruit. • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis plus calme que d'habitude. • J'évite certaines situations. • J'ai besoin de bouger davantage. • Je fais des cauchemars. • J'ai un surplus ou un manque d'énergie. • Je fais une crise de larmes ou de colère. • J'ai besoin de me coller sur mes parents. • Je demande souvent d'être rassuré ou rassurée. • Je fais exprès de me cogner la tête. • Je régresse (j'agis en bébé). • J'ai besoin de ranger des choses. • Je suis très calme en classe, mais beaucoup moins à la maison. • J'ai souvent besoin de jouer avec quelque chose, comme mes cheveux, mon chandail, un crayon, etc. • J'ai des tics (je me ronge les ongles, je suce mon pouce, je cligne des yeux, etc.). • J'ai des envies fréquentes d'aller aux toilettes. • Je ne fais plus ce que j'aimais. • Je ressens le besoin de vérifier des choses. • Mon regard montre que je suis inquiet ou inquiète, ou même que je suis aux aguets. • Je suis impatient ou impatiente. • Etc.

Grille inspirée du livre *Pourquoi j'ai mal au ventre ? Guide pratique de l'anxiété chez l'enfant de 7 à 12 ans*, de Susie GIBSON DESROCHERS, Montréal, Éditions Logiques, 2011, p. 27.