

Retrouver
son entrain[®]



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Overcoming Depression & Low Mood: A Five Areas Approach
Williams, C (2001/6) Hodder Arnold ISBN 978-0-340-90586-9
© Dr. C Williams (2001/6) www.fiveareas.com

Retrouver son entrain
aujourd'hui[®]

EN CAS D'INQUIÉTUDE
ET DE PANIQUE

www.bouncebackbc.ca

Réduisez la tension de corps.

1. 1, 2, 3, respirez. . . prenez des respirations normales, à une vitesse normale.
2. Baissez les épaules, relaxez vos bras et vos jambes.

Changez la direction de vos pensées.

1. Choisissez de ne pas vous concentrer sur des pensées nuisibles qui vous stressent.
2. Tournez votre attention vers le moment présent, à ce que vous êtes censés faire maintenant.

Faites quelque chose de différent.

1. Faites un plan pour faire des choses que vous avez évitées.
2. Faites les choses qui vous aident et qui améliorent

comment vous sentez, ou qui vous donnent un sentiment de plaisir ou de réussite.

Affrontez-le. Réparez-le. Oubliez-le.

1. Affrontez-le. Ne vous laissez pas prendre par un sentiment de sécurité. Faites face à ce qui vous fait peur.
2. Réparez-le. Comment manger un éléphant? Un morceau à la fois. Préparez un plan et faites-le. Règlez le problème, réglez l'inquiétude.
3. Oubliez-le. Entraînez votre esprit à maîtriser les pensées qui vous inquiètent. Si vous ne pouvez pas dormir, levez-vous, notez vos soucis, et occupez-vous en le lendemain.