

Ce carnet appartient à : _____

Mon autoévaluation

Encerle le bonhomme qui correspond le plus à l'énoncé.

Je sais ce qu'est l'anxiété.			
Je reconnais les situations qui me rendent anxieux.			
Je sais ce qui se passe dans mon corps lorsque je suis anxieux.			
Je connais des moyens pour diminuer l'anxiété.			
J'utilise les moyens que je connais pour diminuer l'anxiété.			
Les moyens que j'utilise pour diminuer l'anxiété fonctionnent.			

Coche les cases qui te décrivent le mieux.

- J'ai peur que les autres se moquent de moi si je fais une erreur.
- Je n'aime pas lorsqu'on me prête trop d'attention.
- J'ai peur que les autres trouvent que ce que je raconte est endormant.
- Je déteste déranger les autres.
- J'ai peur des animaux, des petites bestioles, du tonnerre ou de la noirceur.
- Je n'aime pas être séparé trop longtemps des gens que j'aime.
- Je n'aime pas dormir ailleurs que dans ma maison.
- J'ai peur d'accomplir des choses seul.
- J'anticipe le malheur, prédis les désastres et envisage le pire.
- Je prends beaucoup de temps pour réviser, vérifier, corriger... Je suis satisfait seulement lorsque c'est parfait.
- Je n'essaie pas de nouvelles choses par peur de ne pas exceller.
- Mes lèvres sont scellées avec de la colle et je préfère ne rien dire.

J'apprivoise mes sensations

Encerle les énoncés qui correspondent à ce que tu ressens lorsque tu es anxieux.

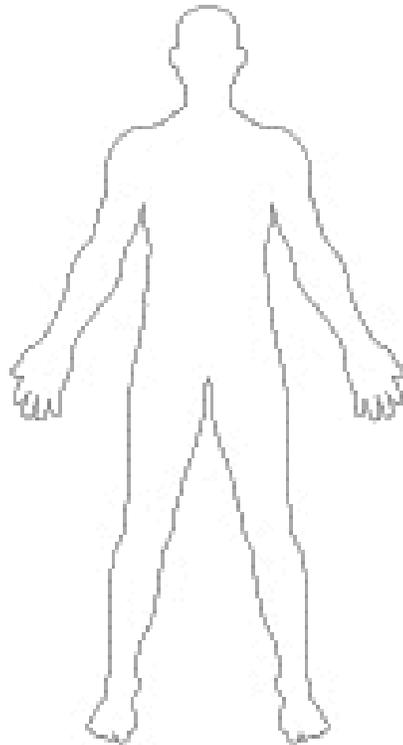
Je n'ai pas **FAIM** Je transpire J'ai la nausée J'ai mal au ventre

Je dors mal Mon cœur bat rapidement

J'ai des tremblements J'ai les mains moites J'ai mal à la tête

Mon ventre gargouille Je respire vite

Sur le corps humain, **fais un X** aux endroits où il t'arrive de ressentir de l'anxiété.



Ma plus belle victoire

1. Les peurs du personnage principal ont des impacts sur sa vie. **Entoure** celles qui pourraient correspondre.

Sérénité

Épanouissement

Joie

Hésitation

Tristesse

Isolement

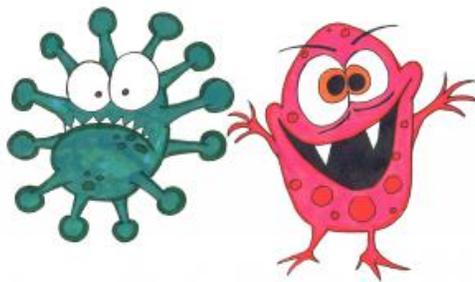
2. Le personnage essaie de se débarrasser de ses peurs de toutes sortes de manières. Écris deux méthodes qui ne fonctionnent pas.

3. Comment le personnage principal réussit-il à se débarrasser de ses peurs?

4. Raconte la situation qui a provoqué le plus d'anxiété chez toi de toute ta vie. Ensuite, écris comment tu as fait pour te sortir de cette situation. Si tu n'as pas réussi, explique ce que tu aurais pu faire pour y arriver.

Quand tes pensées crient «J'ai peur».

Tes pensées te jouent parfois des mauvais tours, par exemple en te faisant croire qu'un danger, qu'un malheur va t'arriver ou que tout ira mal pour toi. Voici deux personnages bien particuliers qui pourront t'aider à mieux comprendre.



À droite, c'est Petit PLUS. Petit PLUS est ton allié. Il t'aide à avoir des pensées aidantes. Tu peux lui faire confiance, car il t'aide à mieux te connaître et à t'affirmer sainement. Petit PLUS a toutefois un problème : il ne parle pas toujours assez fort et il manque parfois de conviction.

À gauche, c'est Petit MINUS. Il ADORE les pensées anxieuses. Plutôt manipulateur, il se plaît à déformer la réalité. Le problème, c'est qu'il parle si fort que tu as tendance à l'écouter même s'il ne t'aide vraiment pas!

1. Observe bien l'image plus bas. La jeune fille doit répondre à une question de son enseignante devant toute la classe. Entoure les pensées aidantes et fais un X sur les pensées anxieuses.

Est-ce que tout le monde va rire de moi?



Est-ce que je devrais essayer de répondre?

- Si je suis incertain, c'est parce que je n'ai pas la bonne réponse.
- Hum! Je devrais me taire. Mes réponses ne sont JAMAIS bonnes.
- Je me fais confiance, je suis CAPABLE.
- Ils rient de moi parce que je suis tout rouge et que je tremble sur ma chaise.
- Les autres me regardent simplement car ils attendent ma réponse.

2. Observe bien l'image. Le jeune garçon est anxieux à l'idée de se faire vacciner. Trouve deux pensées aidantes et deux pensées anxieuses.

Pensées aidantes :

1. _____

2. _____



Pensées anxieuses :

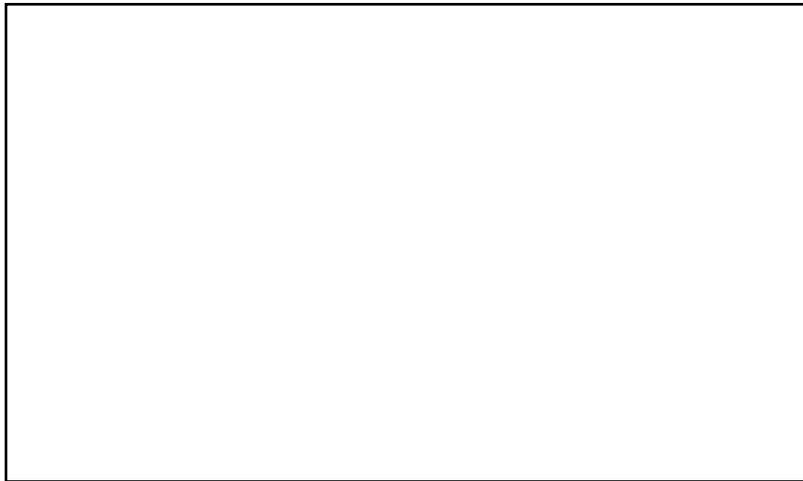
1. _____

2. _____

Ferme tes yeux et imagine ton Petit PLUS et ton Petit MINUS. C'est toi qui décides de leur forme et de leur couleur. N'oublie pas que Petit MINUS est ton ennemi. Il te fait vivre de l'anxiété. On le préfère laid et repoussant. Ton Petit PLUS, lui, t'aidera à vaincre tes peurs. Imagine-le beau et fort.

Dessine-les exactement comme tu les vois dans ta tête.

Petit MINUS



Petit PLUS



Mon autoévaluation

Encerle le bonhomme qui correspond le plus à l'énoncé.

Je sais ce qu'est l'anxiété.			
Je reconnais les situations qui me rendent anxieux.			
Je sais ce qui se passe dans mon corps lorsque je suis anxieux.			
Je connais des moyens pour diminuer l'anxiété.			
J'utilise les moyens que je connais pour diminuer l'anxiété.			
Les moyens que j'utilise pour diminuer l'anxiété fonctionnent.			