IDENTIFICATION DES THÉMATIQUES DE MES INQUIÉTUDES

Une des caractéristiques du trouble d'anxiété généralisée est que la manifestation des inquiétudes et des soucis ne s'exprime pas que par une thématique ou un évènement précis. Les inquiétudes d'un individu peuvent concerner ***plusieurs thématiques***. La personne va se faire du souci ***sur tout et sur rien***, soit sur des ***sujets mineurs*** et/ou des ***situations hautement improbables***. Les gens ont le sentiment de ***vivre constamment dans le futur***, d'avoir de la difficulté à décrocher et à profiter du moment présent. Ce sont des ***pensées envahissantes*** et elles seront majoritairement ***toujours excessives,*** peu importe le contexte, qu'elles soient justifiées ou non. Ce discours interne est très ***difficile à contrôler***.

Thématiques de mes inquiétudes les plus fréquentes

- ☐ Ma santé / ma sécurité;
- ☐ La santé / la sécurité de mes proches;
- ☐ Mes relations interpersonnelles (couple, famille, ami, voisinage, collègue de travail);
- ☐ Mes activités reliées au travail ou à mes études
- ☐ Mes finances;
- ☐ Organisation de mes activités de vie courantes (rendez-vous, déplacements, ponctualité, etc.);
- ☐ Sujets d'actualité;
- ☐ Situation dans la société / dans le monde en général;
- ☐ Sujets mineurs de la vie quotidienne;
- ☐ _____
- ☐ _____

Prise de conscience des inquiétudes

Ralentir… Observer …

1. Ralentir pour prendre un moment afin de détecter les sensations ressenties à un moment précis où nous ressentons de l'anxiété. Accepter ces sensations et tenter de les accueillir pour laisser de la place pour les vivre.

2. Prendre un moment pour observer ce qui se passe à ce moment précis où nous faisons le constat de ces sensations.
   - Quelle est la situation ?
   - Qu'est-ce que je ressens ?
   - Qu'est-ce que ma tête me dit ?
   - Qu'est-ce que je m'apprête à faire ?

3. Mettre des mots sur le niveau de l'inconfort que nous amène cette anxiété sur une échelle de 0 à 10 (0 = absent, 5 = modéré, 10 = extrême)

Astuces : *Vous pouvez inscrire vos observations dans un journal ou dans une grille à cet effet en mentionnant le moment (jour/heure), types d'inquiétudes ressenties et le niveau d'intensité de l'anxiété selon les sensations ressenties. Cet exercice pourra vous aider à développer votre habileté à détecter l'arrivée des inquiétudes et à comprendre leurs répercussions.*

Mes commentaires / mes observations :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Référence bibliographique

Dugas, M., Ngô, T.L. et coll. (2018). *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble anxiété généralisée*. Montréal, Canada : Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

Ladouceur, R., Bélanger, L. et Léger, É. (2008). *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*. Paris, France

Centre intégré de santé et de services sociaux des îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre