



Confronter les pensées catastrophiques

Plusieurs pensées peuvent survenir lors d'une crise d'anxiété. Ces pensées ne sont pas toujours fondées dans la réalité, mais sont plutôt construites dans notre imaginaire. Elles peuvent renforcer notre anxiété, être envahissantes et perpétuer la crise. Voici quelques exemples :

• Il faut que je sois compétent(e) dans tout en tout temps. • Les autres peuvent voir que je suis anxieux. • Je ne vais jamais réussir. • J'échoue si je fais une erreur. • Il faut que je sois là pour les autres en tout temps. • Je ne dois pas laisser les autres savoir comment je me sens. • Ce n'est pas correct de se fâcher.	• Les gens vont rire de moi si je parle devant le groupe. • Être stressé(e) ou anxieux/anxieuse est une façon d'avoir un certain contrôle et d'empêcher que les choses négatives se produisent. • Ma crise de panique ne va jamais finir. Je vais mourir. • Je suis anxieux/anxieuse et je ne devrais pas. Ça me rend anxieux/anxieuse d'être anxieuse.
---	---

Il est possible de confronter ces pensées lors d'une crise en utilisant les 4 étapes suivantes :

1. Capte

Apprends à identifier lorsque tu as des pensées catastrophiques.

2. Prends conscience

Arrête et prends conscience de tes pensées. Sont-elles réellement vraies? As-tu des preuves à l'appui? D'où viennent ces pensées?

3. Change

Tente de remplacer les pensées catastrophiques par des pensées plus réalistes et aidantes.

4. Calme

Répète une phrase pour te calmer :

« **Ça ne m'arrive pas en ce moment.** » C'est possible qu'une catastrophe se présente dans le futur, mais elle n'est pas présente en ce moment. Cette phrase peut t'aider à voir que tu es en sécurité.

« **Peu importe ce qui arrive, je peux y faire face.** » Cette phrase te rappelle que tu as des ressources internes et te donne la détermination de faire face aux défis de la vie.