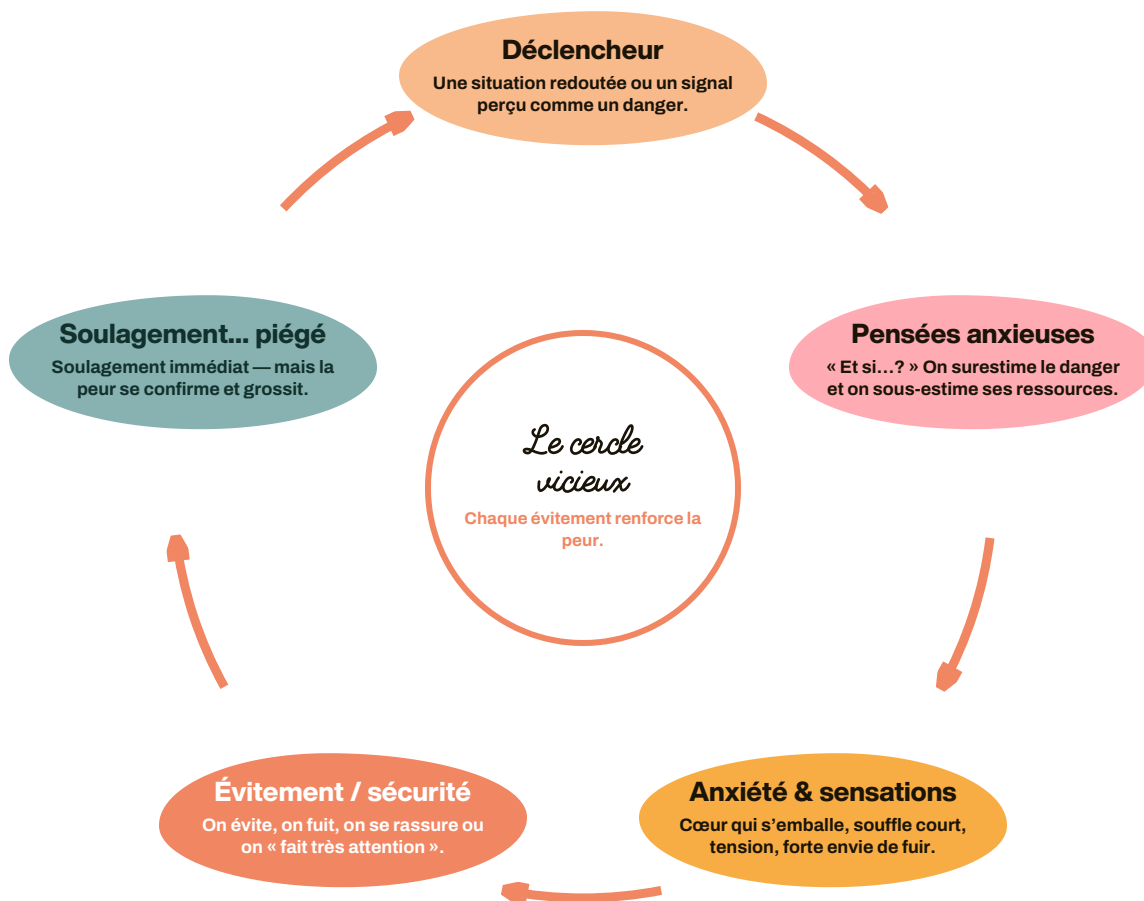
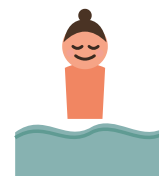


uf Le cycle de l'anxiété

COMMENT L'ÉVITEMENT ENTRETIENT LA PEUR — UN OUTIL DE LA TCC



Briser le cycle

- S'exposer graduellement à ce qu'on évite
- Rester jusqu'à ce que l'anxiété diminue d'elle-même
- Tester ses prédictions catastrophes
- Réduire peu à peu les comportements de sécurité
- Respirer et ralentir plutôt que fuir
- Se féliciter de chaque pas fait malgré la peur

Un premier pas que je choisis d'essayer :