



TOLÉRER LE DOUTE ET L'INCERTITUDE

POUR LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ADOLESCENTS

- T** **TOLÈRE LE DOUTE ET L'INCERTITUDE :**
Augmente ta capacité à tolérer l'incertitude plutôt qu'agir pour te convaincre d'une certitude. Lâche prise sur les choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle comme les examens ou ce que les autres pensent. Plutôt que d'essayer de te rassurer avec des certitudes, accueille l'incertitude : « Il est probable qu'à l'examen, certaines questions seront plus difficiles, mais je fais de mon mieux ».
- O** **OPTE POUR DES PENSÉES AIDANTES ET POSITIVES :**
Modifie tes pensées catastrophiques par des pensées aidantes en te posant des questions comme : « C'est quoi la probabilité que cette situation arrive ? Est-ce qu'il a d'autres façons de voir la situation ? C'est quoi le pire qui pourrait arriver ? Qu'est-ce que je dirais à un ami dans la même situation ».
(Voir l'outil : Mettre KO mes pensées nuisibles)
- L** **LIMITE LES SOURCES DE STRESS INUTILES EN T'INSTAURANT UNE ROUTINE BIENVEILLANTE :**
Entoure-toi de personnes qui te font sentir bien, adopte de saines habitudes de vie, souligne tes bons coups, sois doux envers toi et évite la procrastination.
- E** **ÉLABORE UN PLAN D'EXPOSITION PROGRESSIF ÉTAPE PAR ÉTAPE POUR FAIRE FAIRE À TES PEURS ET TES INQUIÉTODES.**
Utilise les échelles 1 à 10 pour déterminer ce qui est davantage stressant pour toi. Fixe-toi des buts atteignables et observe les gains à engager le changement quand les peurs ne seront plus présentes. Par exemple, « lorsque je vais accepter de prendre une journée de congé sans étudier, je pourrai faire une activité avec mes amis ».
- R** **RESPONSABILISATION :**
Tu es responsable de tes actions et de ton cheminement. Tes parents peuvent t'aider, mais ils n'ont pas à te réassurer à outrance. Tu dois reprendre le contrôle de tes pensées par toi-même.
- E** **EXPOSITION :**
Plus on ÉVITE une peur, plus elle GROSSIT. Plus on y fait face, plus elle disparaît. L'importance de l'EXPOSITION PROGRESSIVE, étape par étape, une marche à la fois. Tu dois t'exposer face à tes peurs et inquiétudes une marche à la fois.
- R** **REPRISE DE CONTRÔLE ET D'EMPOWERMENT SUR TON ENVIRONNEMENT.**
Cible les zones sur lesquelles tu as du pouvoir, les zones de pouvoir partagées ainsi que les zones de contrôle de tes parents. Mets l'énergie sur ta zone de pouvoir et celle partagée avec tes parents.

MA ZONE DE POUVOIR.

Tes pensées,
tes actions,
ton habillement,
tes études,
ton organisation.

⊗ ZONE HORS CONTRÔLE :

L'avenir, ce que les autres pensent,
la pandémie, les conflits de mes parents.

ZONE DE CONTRÔLE PARTAGÉE AVEC TES PARENTS.

La communication,
l'autonomie,
les choix d'activités