

Pour en finir avec mon **ANXIÉTÉ...**

7 choses à considérer :



1. Essaie de comprendre tes émotions

Très souvent, derrière l'anxiété se cache une autre émotion. Que ce soit la peur, la colère ou la tristesse. Essaie de la trouver.

2. Trouve la cause de ton anxiété.

Il faut d'abord essayer de comprendre pourquoi tu es anxieux et dans quelle situation.

3. Apprend à te connaître

Savoir reconnaître ses forces et ses faiblesses aide à baisser le niveau d'anxiété.

4. Apprend à respirer

Cela peut paraître simple, mais lorsque l'anxiété monte, c'est souvent une étape que l'on oublie de faire.

5. Affronte tes craintes

Cela te permettra d'essayer de briser le cercle vicieux de l'anxiété.

6. Fais toi confiance

Apprendre à se faire confiance est une étape importante.

TU ES CAPABLE!

7. Parles-en

Bien que cela puisse te paraître banal, le fait d'en parler à quelqu'un peut te soulager et même t'aider à en comprendre la cause.