

Par Muriel Pélas psychopraticienne MIGS

JOURNAL D'ACCOMPAGNEMENT



L'anxiété sociale

Message d'Ouverture

Vous tenez ce carnet parce que les situations sociales vous pèsent. Ce n'est pas un défaut de caractère. Ce n'est pas de la timidité. C'est un trouble qui se soigne — et vous faites le premier pas.

« L'anxiété sociale n'est pas une faiblesse de caractère. C'est un trouble qui se soigne, et la thérapie cognitivo-comportementale est le traitement de référence avec plus de 30 ans de recherche. »

— Dr Stefan Hofmann

Ce carnet vous accompagnera dans 4 phases :

1. COMPRENDRE

Votre anxiété et ses mécanismes

2. APAISER

Destechniques pour calmer le corps

3. TRANSFORMER

Changer vos pensées limitantes

4. S'AFFIRMER

Reprendre confiance progressivement

7 à 13% de la population vit la même chose — vous n'êtes pas seul·e.

PHASE 1

Comprendre

Votre anxiété et ses mécanismes

Avant de transformer quelque chose,
il faut d'abord le comprendre.

*Cette phase vous aide à identifier ce qui se passe
dans votre corps et votre esprit.*



Mon profil d'anxiété sociale

Pourquoi ce questionnaire ?

Chaque anxiété sociale est unique. Identifier VOS déclencheurs permet d'adapter les stratégies à votre situation personnelle.

Cochez les situations qui vous angoissent :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Prendre la parole en réunion | <input type="checkbox"/> Téléphoner à des inconnus |
| <input type="checkbox"/> Participer à une soirée | <input type="checkbox"/> Exprimer mon désaccord |
| <input type="checkbox"/> Être le centre de l'attention | <input type="checkbox"/> Passer un entretien |
| <input type="checkbox"/> Rencontrer de nouvelles personnes | <input type="checkbox"/> Demander de l'aide |
| <input type="checkbox"/> Manger devant des gens | <input type="checkbox"/> Être observé-e en travaillant |

Autre : _____

Ma plus grande peur sociale :

Ce que je redoute le plus qu'il arrive :

Mon profil d'anxiété approfondi

Reprenez les situations cochées à la page précédente et analysez-les en détail.

Mes 3 situations les plus difficiles

(Classez de la plus difficile à la moins difficile)

Situation 1 (la plus difficile) :

Anxiété (0-10) : Fréquence : Quotidien Hebdo Mensuel Rare

Ce qui déclenche exactement mon anxiété :

Situation 2 :

Anxiété (0-10) : Fréquence : Quotidien Hebdo Mensuel Rare

Ce qui déclenche exactement mon anxiété :

Situation 3 :

Anxiété (0-10) : Fréquence : Quotidien Hebdo Mensuel Rare

Ce qui déclenche exactement mon anxiété :

Mes zones de confort social

(Identifier ce qui fonctionne déjà pour vous)

Situations où je me sens bien :

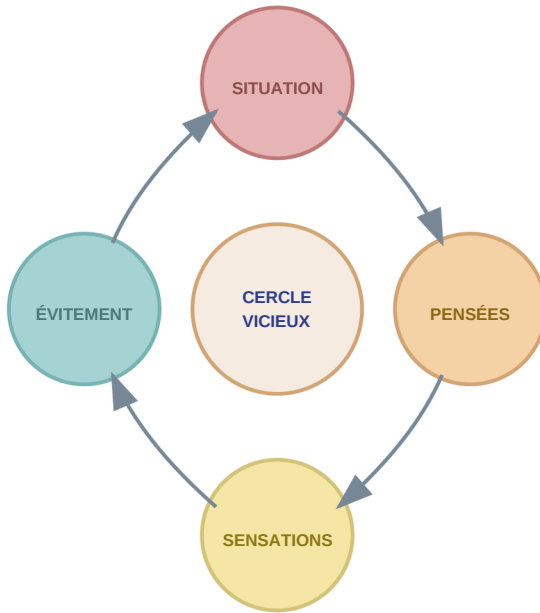
Personnes avec qui je suis à l'aise :

Ce qui fait la différence (pourquoi ça va mieux dans ces cas) :

Mon objectif prioritaire

La situation que je veux améliorer EN PREMIER avec ce workbook :

Le Cercle Vicieux



- Situation** Réunion, fête, appel téléphonique...
- Pensées** « Ils vont me juger », « Je vais rougir »
- Sensations** Cœur qui bat, mains moites, gorge serrée
- Évitement** Fuir, se taire, utiliser des béquilles

L'évitement soulage sur le moment, mais renforce l'anxiété à long terme.

C'est ce cercle qu'on va apprendre à casser ensemble.

Identifier et casser mon cercle

Analysez une situation qui vous génère de l'anxiété sociale pour comprendre votre propre cercle vicieux.

1. MA SITUATION DÉCLENCHEUR

Une situation sociale qui me stresse régulièrement : _____

2. MES PENSÉES AUTOMATIQUES

Ce que je me dis dans ma tête (ex: "Ils vont me juger", "Je vais rougir") :

3. MES SENSATIONS PHYSIQUES

Ce que ressent mon corps (cochez et complétez) :

<input type="checkbox"/>	Cœur qui bat	<input type="checkbox"/>	Mains moites	<input type="checkbox"/>	Gorge serrée	<input type="checkbox"/>	Rougisement	<input type="checkbox"/>	Sueur
<input type="checkbox"/>	Tremblements	<input type="checkbox"/>	Nausée	<input type="checkbox"/>	Souffle court	<input type="checkbox"/>	Autre : _____		

4. MES COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT

Ce que je fais pour éviter ou me protéger (fuir, me taire, béquilles...) :

↳ Ce qui renforce mes pensées négatives et relance le cercle ↳

5. OÙ JE VAIS CASSER LE CERCLE

L'étape sur laquelle je choisis de travailler en premier :

<input type="checkbox"/>	Pensées (les challenger avec la Tribunal)
<input type="checkbox"/>	Sensations (respiration, ancrage 5-4-3-2-1)
<input type="checkbox"/>	Évitement (expositions progressives, lâcher une béquille)

Ma première action concrète : _____

Chaque fois que vous agissez sur une étape, vous affaiblissez tout le cercle

Pourquoi la respiration fonctionne contre l'anxiété

Ce n'est pas de la magie. C'est de la science.

Le problème : votre système nerveux est en alerte permanente

Quand vous êtes anxieux-se, votre corps active le mode « combat ou fuite » : cœur qui s'emballer, respiration rapide, cortisol (hormone du stress) en excès.

Ce système était utile face à un lion. Moins utile avant une réunion.

Le nerf vague : votre bouton « pause »

Le nerf vague est le plus long nerf de votre corps. Il relie votre cerveau à votre cœur, vos poumons et votre système digestif. C'est lui qui active le mode « repos et digestion » — l'opposé du mode « combat ou fuite ».

La bonne nouvelle ?

La respiration lente et profonde stimule directement le nerf vague.

C'est le seul moyen conscient d'activer votre système de relaxation.

Ce que dit la recherche

1

Réduction du cortisol

La respiration abdominale réduit le taux de cortisol (hormone du stress)

2

5 minutes suffisent

Une méta-analyse de 58 essais cliniques montre qu'une séance de 5 min est efficace

3

Effets durables

Contrairement aux médicaments, l'effet s'améliore avec la pratique régulière

« La respiration est le seul système autonome que nous pouvons contrôler consciemment. C'est une télécommande vers notre système nerveux. »

La respiration complète

Combiner deux techniques puissantes pour un effet anti-anxiété optimal.

Base scientifique

La respiration lente active le système nerveux parasympathique et réduit le cortisol.
5 minutes suffisent pour diminuer significativement l'anxiété (études Dr Andrew Weil).

Deux techniques, un objectif

TECHNIQUE 4-7-8

= QUAND respirer

Un rythme précis :

- Inspirer pendant 4 secondes
- Retenir pendant 7 secondes
- Expirer pendant 8 secondes

RESPIRATION ABDOMINALE

= OÙ respirer

Une localisation précise :

- Gonfler le VENTRE (pas la poitrine)
 - Le diaphragme descend
- La main sur le ventre se soulève



LA COMBINAISON IDÉALE

Faire la technique 4-7-8 en respirant par le VENTRE
= Double effet calmant sur le système nerveux

L'idéal : combiner les deux !

Respirez avec le ventre + suivez le rythme 4-7-8 pour un maximum d'efficacité.

Thoracique vs Abdominale : la différence

THORACIQUE ✗

Rapide, superficielle
Épaules qui montent
→ *Amplifie l'anxiété*

ABDOMINALE ✓

Lente, profonde
Ventre qui gonfle
→ *Calme le système nerveux*

Comment savoir si je respire par le ventre ?

Posez une main sur le ventre, une sur la poitrine. Seule la main sur le ventre doit bouger.

La technique pas à pas

1

Position

Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous, genoux légèrement pliés.

2

Placement des mains

Une main sur le ventre (sous le nombril), l'autre sur la poitrine.

3

Inspirez par le nez — 4 secondes

Gonflez le ventre comme un ballon. La main sur le ventre se soulève.

4

Retenez votre souffle — 7 secondes

Gardez l'air dans vos poumons, restez détendu-e.

5

Expirez par la bouche — 8 secondes

Laissez le ventre se dégonfler lentement. Contractez légèrement les abdos.

6

Répétez 4 à 6 cycles

Objectif : 5 à 10 minutes de pratique quotidienne.

La main sur la poitrine ne doit PAS bouger pendant tout l'exercice.

Ma semaine de pratique

Rappel de la technique

Inspirer 4s (ventre gonfle) → Retenir 7s → Expirer 8s (ventre dégonfle)

Jour 1

Durée de la pratique : _____

Anxiété avant (0-10) : _____ Anxiété après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 2

Durée de la pratique : _____

Anxiété avant (0-10) : _____ Anxiété après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 3

Durée de la pratique : _____

Anxiété avant (0-10) : _____ Anxiété après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 4

Durée de la pratique : _____

Anxiété avant (0-10) : _____ Anxiété après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 5

Durée de la pratique : _____

Anxiété avant (0-10) : _____ Anxiété après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 6

Durée de la pratique : _____

Anxiété avant (0-10) : _____ Anxiété après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 7

Durée de la pratique : _____

Anxiété avant (0-10) : _____ Anxiété après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Mon bilan de la semaine

Nombre de jours pratiqués : _____ / 7

Le meilleur moment pour pratiquer : _____

Ma respiration abdominale s'améliore-t-elle ? _____

Ce qui devient plus facile : _____

Ce qui reste difficile : _____

Pratiquez 2 fois par jour (matin et soir), même sans anxiété. Votre corps apprendra à se calmer plus vite.

La technique 5-4-3-2-1

Base scientifique :

Le grounding (ancrage) redirige l'attention vers le présent et interrompt la spirale anxieuse.
Utilisé en TCC et EMDR pour les troubles anxieux.

Quand l'anxiété monte, identifiez :

- 5 choses que vous **VOYEZ**
- 4 choses que vous **TOUCHEZ**
- 3 choses que vous **ENTENDEZ**
- 2 choses que vous **SENTEZ** (odeurs)
- 1 chose que vous **GOÛTEZ**

Mon objet d'ancrage de secours

(bijou, tissu, pierre... quelque chose à toucher en cas de crise)

Ma pratique – Situation 1

Où je suis :

5 choses que je VOIS :

4 choses que je TOUCHE :

3 choses que j'ENTENDS :

Ma pratique — Situation 1 (suite)

2 choses que je SENS (odeurs) :

1 chose que je GOÛTE :

Anxiété avant (0-10) : _____

Anxiété après (0-10) : _____

Ma pratique — Situation 2

Où je suis : _____

5 choses que je VOIS :

4 choses que je TOUCHE :

3 choses que j'ENTENDS :

2 choses que je SENS (odeurs) :

1 chose que je GOÛTE :

Anxiété avant (0-10) : _____

Anxiété après (0-10) : _____

Astuce

Pratiquez d'abord dans des moments calmes pour maîtriser la technique.

Pratique 4

Date : _____

Situation anxiogène : _____

Anxiété AVANT (0-10) : _____ Anxiété APRÈS (0-10) : _____

Ce qui m'a le plus aidé (sens ou objet) : _____

Pratique 5

Date : _____

Situation anxiogène : _____

Anxiété AVANT (0-10) : _____ Anxiété APRÈS (0-10) : _____

Ce qui m'a le plus aidé (sens ou objet) : _____

Mon bilan

Le sens qui m'ancre le plus efficacement : _____

Mon objet d'ancrage préféré : _____

Ce que je remarque sur l'évolution de mon anxiété avec la pratique :

Conseil

Plus vous pratiquez, plus l'ancrage devient automatique en situation de stress.

Le tribunal des pensées

Base scientifique :

La restructuration cognitive est le pilier de la TCC : identifier les pensées automatiques négatives, les examiner objectivement, puis les remplacer par des pensées réalistes.

Les distorsions cognitives fréquentes :

- **Lecture de pensée** : « Ils pensent que je suis nul-le »
- **Catastrophisation** : « Ce sera un désastre »
- **Personnalisation** : « C'est de ma faute s'il y a un silence »
- **Généralisation** : « Je rate TOUJOURS mes prises de parole »

Ma pratique — Pensée 1

Ma pensée automatique négative :

Preuves CONTRE cette pensée :

Pensée alternative réaliste :

Anxiété avec la pensée négative (0-10) : _____

Anxiété avec la pensée alternative (0-10) : _____

Les pensées ne sont pas des faits. Vous êtes le juge, pas l'accusé.

Ma pratique — Pensée 2

Ma pensée automatique négative :

Preuves CONTRE cette pensée :

Pensée alternative réaliste :

Anxiété avec la pensée négative (0-10) : _____

Anxiété avec la pensée alternative (0-10) : _____

Ma pratique — Pensée 3

Ma pensée automatique négative :

Preuves CONTRE cette pensée :

Pensée alternative réaliste :

Anxiété négative : _____

Anxiété alternative : _____

Les pensées à transformer en priorité

Identifiez les 3 pensées négatives qui reviennent le plus souvent dans votre vie sociale.

Pensée récurrente n°1

La pensée qui me bloque :

Situations où elle apparaît :

Preuves POUR cette pensée :

Preuves CONTRE cette pensée :

Ma nouvelle pensée à mémoriser :

Pensée récurrente n°2

La pensée qui me bloque :

Situations où elle apparaît :

Preuves POUR cette pensée :

Preuves CONTRE cette pensée :

Ma nouvelle pensée à mémoriser :

Pensée récurrente n°3

La pensée qui me bloque :

Situations où elle apparaît : _____

Preuves POUR cette pensée : _____

Preuves CONTRE cette pensée : _____

Ma nouvelle pensée à mémoriser :

Mes 3 nouvelles pensées à ancrer

1. _____

2. _____

3. _____

Comment ancrer vos nouvelles pensées

Relisez vos nouvelles pensées chaque matin pendant 21 jours pour les ancrer.

Répétez-les à voix haute devant un miroir pour plus d'impact.

Ma hiérarchie d'exposition

Base scientifique :

L'exposition progressive est le traitement gold standard de l'anxiété sociale (méta-analyses Hedges'g = 0.80-1.53). Commencez par les situations les moins anxiogènes.

Classez vos situations de 0 (aucune anxiété) à 10 (panique) :

Niveau 2-3 (facile)

Niveau 4-5 (modéré)

Niveau 6-7 (difficile)

Niveau 8-10 (très difficile)

Conseil

Commencez par les situations cotées 3-4. Ne passez au niveau supérieur que lorsque l'anxiété diminue significativement (au moins 50%).

Passer à l'action progressivement

Choisissez une situation de votre hiérarchie et planifiez votre exposition.

EXPOSITION 1 — Niveau facile (2-4)

Préparation

La situation que je choisis : _____

Quand je vais le faire : _____

Mon anxiété anticipée (0-10) : _____

Ce que je redoute le plus : _____

Après l'exposition

Mon anxiété réelle (0-10) : _____ Différence avec l'anticipé : _____

Ce qui s'est réellement passé : _____

Ce que j'ai appris : _____

EXPOSITION 2 — Niveau modéré (4-6)

Préparation

La situation que je choisis : _____

Quand je vais le faire : _____

Mon anxiété anticipée (0-10) : _____

Après l'exposition

Mon anxiété réelle (0-10) : _____ Différence : _____

Ce qui s'est passé / Ce que j'ai appris : _____

EXPOSITION 3 — Niveau difficile (6-8)

Préparation

La situation que je choisis : _____

Quand je vais le faire : _____

Mon anxiété anticipée (0-10) : _____

Ce que je redoute le plus : _____

Après l'exposition

Mon anxiété réelle (0-10) : _____

Différence avec l'anticipé : _____

Ce qui s'est réellement passé : _____

Ce que j'ai appris : _____

Mon bilan des expositions

Ce que je constate sur mes anticipations vs la réalité : _____

Ma plus grande victoire : _____

Ma prochaine exposition (niveau supérieur ou répéter) : _____

Rappel important

L'anxiété anticipée est presque toujours supérieure à l'anxiété réelle.

Chaque exposition vous prouve que vous êtes capable !

Les « social mishap exposures »

Base scientifique :

Le Dr Stefan Hofmann recommande les « expositions aux faux pas sociaux » : se mettre volontairement dans des situations embarrassantes pour constater que les conséquences redoutées ne se produisent pas.

Exemples de défis progressifs :

- Demander l'heure à un inconnu
- Poser une question « évidente » dans un magasin
- Dire bonjour à haute voix en entrant quelque part
- Donner son avis sans qu'on le demande
- Faire tomber quelque chose exprès en public

Mon défi de la semaine

Le défi que je choisis :

Anxiété anticipée (0-10) : _____

Ce que je redoute qu'il se passe : _____

Ce qui s'est RÉELLEMENT passé :

Anxiété réelle (0-10) : _____

Ce que j'ai appris : _____

L'objectif n'est pas la perfection, mais de constater que le pire n'arrive pas.

Mes expositions du plus facile au plus difficile

Créez votre propre échelle de défis. Commencez par le niveau 1 et progressez.

L'objectif : constater que les conséquences redoutées ne se produisent pas.

NIVEAU 1 — Très facile (anxiété 1-2/10)

Exemples : Dire bonjour à un voisin, demander l'heure, sourire à quelqu'un

1. _____
2. _____

NIVEAU 2 — Facile (anxiété 3-4/10)

Exemples : Poser une question évidente dans un magasin, dire bonjour à haute voix

1. _____
2. _____

NIVEAU 3 — Modéré (anxiété 5-6/10)

Exemples : Donner son avis dans un groupe, engager une conversation avec un inconnu

1. _____
2. _____

NIVEAU 4 — Difficile (anxiété 7-8/10)

Exemples : Faire un compliment à un inconnu, poser une question "bête" volontairement

1. _____
2. _____

Règle d'or : Ne passez au niveau suivant que lorsque le niveau actuel ne génère plus qu'une anxiété légère (3/10 maximum).

NIVEAU 5 — Très difficile (anxiété 9-10/10)

Exemples : Chanter dans un lieu public, faire exprès de trébucher, porter un vêtement voyant

1. _____
2. _____

Mon suivi des défis

Défi réalisé n°1

Le défi : _____

Anxiété anticipée : _____ Anxiété réelle : _____

Ce que j'ai appris : _____

Défi réalisé n°2

Le défi : _____

Anxiété anticipée : _____ Anxiété réelle : _____

Ce que j'ai appris : _____

Défi réalisé n°3

Le défi : _____

Anxiété anticipée : _____ Anxiété réelle : _____

Ce que j'ai appris : _____

Mon constat après ces défis :

Suivi de mes défis sociaux

Pour chaque défi réalisé, notez votre expérience complète.

EXPOSITION 1

Date : _____ Niveau : _____

Mon défi :

Anxiété AVANT (0-10) : _____

Ce que je redoutais : _____

Ce qui s'est RÉELLEMENT passé : _____

Anxiété APRÈS (0-10) : _____

Ce que j'ai appris : _____

EXPOSITION 2

Date : _____ Niveau : _____

Mon défi : _____

Anxiété AVANT (0-10) : _____

Ce que je redoutais : _____

Ce qui s'est RÉELLEMENT passé : _____

Anxiété APRÈS (0-10) : _____ Ce que j'ai appris : _____

EXPOSITION 3

Date : _____ Niveau : _____

Mon défi : _____

Anxiété AVANT : _____ Ce que je redoutais : _____

Ce qui s'est passé : _____

Anxiété APRÈS : _____ Ce que j'ai appris : _____

EXPOSITION 4

Date : _____ Niveau : _____

Mon défi : _____

Anxiété AVANT : _____ Ce que je redoutais : _____

Ce qui s'est passé : _____

Anxiété APRÈS : _____ Ce que j'ai appris : _____

Mini-bilan après ces 4 expositions

Ce que je constate sur mes peurs vs la réalité :

Mon prochain défi : _____

Du focus interne au focus externe

Base scientifique :

Les personnes anxieuses socialement focalisent leur attention sur elles-mêmes (« Comment je parais ? »). Rediriger l'attention vers L'AUTRE réduit significativement l'anxiété.

Focus INTERNE (à éviter) :

- « Est-ce que je rougis ? »
- « Ma voix tremble-t-elle ? »
- « Qu'est-ce qu'ils pensent de moi ? »
- « J'ai l'air bizarre »

Focus EXTERNE (à cultiver) :

- De quoi parle cette personne ?
- Quelle question puis-je lui poser ?
- Qu'est-ce qui l'intéresse ?
- Quels détails je remarque chez elle ?

Astuce

En conversation, concentrez-vous sur les mots de l'autre comme si vous deviez les retenir pour un examen. Impossible de penser à soi quand on écoute vraiment.

Mon focus habituel

En situation sociale, je pense surtout à :

Ce que je pourrais observer chez l'autre à la place :

Du focus interne au focus externe

Repensez à une situation sociale récente où vous avez ressenti de l'anxiété.
Analysez-la avec les deux types de focus.

La situation

Où étiez-vous ? _____

Avec qui ? _____

Que s'est-il passé ? _____

Mon FOCUS INTERNE (à éviter)

Ce que j'ai pensé de moi, mes sensations, mes inquiétudes sur mon image...

Ce que j'ai pensé de moi pendant cette situation :

Les sensations physiques sur lesquelles je me suis focalisé-e :

Mon FOCUS EXTERNE (à cultiver)

Ce que j'aurais pu observer chez l'autre personne...

Ce que j'aurais pu remarquer chez l'autre (apparence, voix, gestes) :

3 questions que j'aurais pu lui poser :

1. _____

2. _____

Mon journal du focus externe

Chaque jour, notez une situation sociale et pratiquez le changement de focus.

Jour 1 Date : _____

Situation : _____

Focus interne : _____

Focus externe : _____

Jour 2 Date : _____

Situation : _____

Focus interne : _____

Focus externe : _____

Jour 3 Date : _____

Situation : _____

Focus interne : _____

Focus externe : _____

Jour 4 Date : _____

Situation : _____

Focus interne : _____

Focus externe : _____

Jour 5 Date : _____

Situation : _____

Focus interne : _____

Focus externe : _____

Plus vous pratiquez, plus le focus externe devient naturel et automatique.

EXERCICE 6C — JOURNAL DE PRATIQUE (suite)

Jour 6 Date : _____

Situation : _____

Focus interne : _____

Focus externe : _____

Comment je me suis senti-e après : _____

Jour 7 Date : _____

Situation : _____

Focus interne : _____

Focus externe : _____

Comment je me suis senti-e après : _____

Mon bilan de la semaine

Ce que je remarque quand je me concentre sur l'autre :

Ce qui devient plus facile : _____

Ce qui reste difficile : _____

Mon objectif pour la semaine prochaine : _____

L'anxiété diminue naturellement quand on s'intéresse vraiment à l'autre.

7 jours pour changer de focus

Chaque jour, lors d'une interaction sociale, notez 3 choses que vous avez observées chez l'autre personne (et NON sur vous-même).

JOUR 1

Date : _____ Avec qui : _____

1. _____
2. _____
3. _____

JOUR 2

Date : _____ Avec qui : _____

1. _____
2. _____
3. _____

JOUR 3

Date : _____ Avec qui : _____

1. _____
2. _____
3. _____

Observez : la couleur des yeux, le ton de voix, les gestes, les vêtements, les expressions...

JOUR 4

Date : _____ Avec qui : _____

1. _____

2. _____

3. _____

JOUR 5

Date : _____ Avec qui : _____

1. _____

2. _____

3. _____

JOUR 6

Date : _____ Avec qui : _____

1. _____

2. _____

3. _____

JOUR 7

Date : _____ Avec qui : _____

1. _____

2. _____

3. _____

Bilan de ma semaine

Sur 7 jours, combien de fois ai-je réussi à pratiquer le focus externe ? _____ / 7 jours

Qu'est-ce qui a été le plus facile ?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?

Comment a évolué mon niveau d'anxiété au fil de la semaine ?

Ce que j'ai appris sur moi cette semaine :

Mon objectif pour la semaine prochaine :

Mes comportements de sécurité

Base scientifique :

Les comportements de sécurité (éviter le regard, parler vite, boire de l'alcool...) semblent protéger mais MAINTIENNENT l'anxiété. Ils empêchent de découvrir qu'on peut survivre sans.

Exemples de comportements de sécurité :

- Éviter le contact visuel
- Répéter mentalement
- Rester sur mon téléphone
- Toujours venir accompagné-e
- Parler très vite
- Me tenir près de la sortie
- Boire de l'alcool avant
- Parler très peu

Mes béquilles personnelles

Quels comportements de sécurité j'utilise ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mon comportement principal à abandonner :

Comment je me sens quand je n'utilise pas cette béquille :

EXERCICE 7B — ABANDONNER MES BÉQUILLES (suite)

Jour 3

Situation : _____ Sans béquille ? _____

Anxiété (0-10) : _____ Ce qui s'est passé : _____

Jour 4

Situation : _____ Sans béquille ? _____

Anxiété (0-10) : _____ Ce qui s'est passé : _____

Jour 5

Situation : _____ Sans béquille ? _____

Anxiété (0-10) : _____ Ce qui s'est passé : _____

Jour 6

Situation : _____ Sans béquille ? _____

Anxiété (0-10) : _____ Ce qui s'est passé : _____

Jour 7

Situation : _____ Sans béquille ? _____

Anxiété (0-10) : _____ Ce qui s'est passé : _____

Ce que j'ai découvert en me passant de cette béquille

Ce que je craignais vs ce qui s'est réellement passé :

Ai-je encore besoin de cette béquille ? _____

Ma prochaine béquille à travailler : _____

Chaque béquille abandonnée vous prouve que vous êtes plus capable que vous ne le pensiez.

Mon meilleur ami intérieur

Base scientifique :

Les recherches de Kristin Neff montrent que l'auto-compassion réduit l'anxiété et la dépression. Elle se compose de 3 éléments : bienveillance envers soi, humanité commune, et pleine conscience.

Imaginez qu'un ami proche vive exactement la même situation sociale. Que lui diriez-vous ?

Ce que je me dis habituellement (critique interne) :

Ce que je dirais à un ami dans la même situation :

Ce que je peux me dire avec la même bienveillance :

Transformer ma voix intérieure

Chaque fois que vous vous critiquez, notez-le ici et transformez-le en bienveillance.

Situation 1 Date : _____

Ce qui s'est passé : _____

Ma critique interne : _____

Ce que je dirais à un ami : _____

→ **Ma voix bienveillante** : _____

Situation 2 Date : _____

Ce qui s'est passé : _____

Ma critique interne : _____

Ce que je dirais à un ami : _____

→ **Ma voix bienveillante** : _____

Vous méritez la même bienveillance que vous offrez aux autres.

Situation 3 Date : _____

Ce qui s'est passé : _____

Ma critique interne : _____

Ce que je dirais à un ami : _____

→ **Ma voix bienveillante** : _____

Mes phrases d'auto-compassion à relire

Les phrases qui me font du bien, à relire quand je me critique :

1. _____

2. _____

3. _____

Mon évolution

Quand je me critique, j'arrive maintenant à : _____

Ce qui a changé dans ma façon de me parler : _____

Observer sans juger

Base scientifique :

La méta-analyse 2021 (11 RCTs) montre que la pleine conscience réduit significativement l'anxiété sociale avec des effets durables à 12 mois.

Le MBSR de Jon Kabat-Zinn est efficace.

Méditation express (3 minutes)

1. Installez-vous

Assis-e, dos droit, pieds au sol

2. Fermez les yeux

Ou fixez un point devant vous

3. Observez

Votre respiration, sans la modifier

4. Accueillez

Les pensées qui passent, comme des nuages

5. Revenez

À la respiration quand l'esprit s'égare

Ma pratique aujourd'hui

Nombre de jours de pratique cette semaine : _____ / 7

Ce que j'observe pendant la méditation :

3 minutes par jour suffisent. La régularité compte plus que la durée.

Suivi de ma pratique méditative

Pratiquez 3 minutes par jour minimum. La régularité compte plus que la durée.

Jour 1 Date : _____ Durée : _____ Calme avant : _____ Après : _____

Ce que j'ai observé : _____

Jour 2 Date : _____ Durée : _____ Calme avant : _____ Après : _____

Ce que j'ai observé : _____

Jour 3 Date : _____ Durée : _____ Calme avant : _____ Après : _____

Ce que j'ai observé : _____

Jour 4 Date : _____ Durée : _____ Calme avant : _____ Après : _____

Ce que j'ai observé : _____

Jour 5 Date : _____ Durée : _____ Calme avant : _____ Après : _____

Ce que j'ai observé : _____

Jour 6 Date : _____ Durée : _____ Calme avant : _____ Après : _____

Ce que j'ai observé : _____

Jour 7 Date : _____ Durée : _____ Calme avant : _____ Après : _____

Ce que j'ai observé : _____

Mes difficultés récurrentes

Les pensées qui reviennent souvent :

Ce qui me distrait le plus : _____

Ce qui m'aide à revenir au moment présent

Ma technique préférée : _____

Le meilleur moment pour pratiquer : _____

L'endroit où je me sens le plus à l'aise : _____

Ce qui me ramène à ma respiration quand mon esprit s'égaré :

Bilan de la semaine

Nombre de jours où j'ai pratiqué : _____ / 7

Durée moyenne : _____ min

Ce qui devient plus facile avec la pratique :

Comment la pleine conscience m'aide au quotidien :

Mon objectif pour la semaine prochaine : _____

La pleine conscience est un muscle : plus vous pratiquez, plus elle devient naturelle.

Exprimer mes besoins

Base scientifique :

L’affirmation de soi (assertivité) est un pilier de la TCC pour l’anxiété sociale. Elle consiste à exprimer ses besoins clairement, sans agressivité ni passivité.

Les 3 styles de communication :

1. PASSIF

Je me tais, je subis, j’évite le conflit

2. AGRESSIF

J’impose, je critique, je ne respecte pas l’autre

3. ASSERTIF

J’exprime mes besoins en respectant ceux de l’autre

La formule magique :

« Je ressens... J’ai besoin... Est-ce qu’on pourrait... ? »

Ma pratique

Une situation où je n’ai pas osé m’affirmer :

Ce que j’aurais pu dire avec la formule :

De passif ou agressif à assertif

La formule magique :

« Je ressens [émotion] quand [situation]. J'ai besoin de [besoin]. Est-ce qu'on pourrait [solution] ? »

Transformez ces réponses passives ou agressives en réponses assertives.

Situation 1

Un collègue vous coupe la parole en réunion.

Réponse PASSIVE : « Je me tais et je rumine. »

Réponse AGRESSIVE : « Tu pourrais me laisser finir, c'est pénible ! »

Ma réponse ASSERTIVE :

Situation 2

Un ami annule au dernier moment pour la 3ème fois.

Réponse PASSIVE : « Pas grave, on se voit une autre fois... »

Réponse AGRESSIVE : « T'es vraiment pas fiable, j'en ai marre ! »

Ma réponse ASSERTIVE :

Situation 3

On vous demande de rester tard alors que vous aviez prévu autre chose.

Réponse PASSIVE : « Bon... d'accord » (en soupirant intérieurement).

Réponse AGRESSIVE : « C'est toujours sur moi que ça tombe ! »

Ma réponse ASSERTIVE :

Situation 4

Quelqu'un fait une remarque blessante sur votre apparence.

Ma réponse ASSERTIVE :

Mes situations personnelles

Repensez à 3 situations de VOTRE vie où vous n'avez pas osé vous affirmer.

Situation 1

La situation : _____

Ce que j'ai dit ou fait (passif/agressif) : _____

Ce que j'aurais pu dire (formule assertive) : _____

Situation 2

La situation : _____

Ce que j'ai dit ou fait (passif/agressif) : _____

Ce que j'aurais pu dire (formule assertive) : _____

Situation 3

La situation :

Ce que j'ai dit ou fait (passif/agressif) :

Ce que j'aurais pu dire (formule assertive) :

Mon engagement

La prochaine situation où je vais m'affirmer :

Ce que je vais dire (avec la formule) :

Ce qui pourrait me bloquer :

Comment je vais dépasser ce blocage :

S'affirmer, c'est se respecter tout en respectant l'autre.

7 jours pour m'affirmer

Chaque jour, trouvez UNE occasion de vous affirmer, même petite.
Commencez par des situations à faible enjeu.

JOUR 1 Date : _____

Situation : _____

Ce que j'ai dit (comment je me suis affirmé-e) :

Comment je me suis senti-e après : _____

JOUR 2 Date : _____

Situation : _____

Ce que j'ai dit (comment je me suis affirmé-e) :

Comment je me suis senti-e après : _____

JOUR 3 Date : _____

Situation : _____

Ce que j'ai dit (comment je me suis affirmé-e) :

Comment je me suis senti-e après : _____

La formule magique

« Je ressens [émotion] quand [situation]. J'ai besoin de [besoin].

Est-ce qu'on pourrait [solution] ? »

JOUR 4 Date : _____

Situation : _____

Ce que j'ai dit (comment je me suis affirmé-e) :

Comment je me suis senti-e après : _____

JOUR 5 Date : _____

Situation : _____

Ce que j'ai dit (comment je me suis affirmé-e) :

Comment je me suis senti-e après : _____

JOUR 6 Date : _____

Situation : _____

Ce que j'ai dit (comment je me suis affirmé-e) :

Comment je me suis senti-e après : _____

JOUR 7 Date : _____

Situation : _____

Ce que j'ai dit (comment je me suis affirmé-e) :

Comment je me suis senti-e après : _____

Chaque petite affirmation compte. Plus vous pratiquez, plus ça devient naturel.

Bilan de ma semaine d'assertivité

Sur 7 jours, combien de fois me suis-je affirmé-e ? _____ / 7

La situation où ça a été le plus facile :

La situation où ça a été le plus difficile :

Ce qui m'a surpris-e chez les autres quand je me suis affirmé-e :

Comment je me sens globalement après cette semaine :

Ce que j'ai appris sur moi :

S'affirmer, c'est se respecter. Et se respecter, c'est s'ouvrir aux autres.

Ma trousse d'urgence

Base scientifique :

Préparer un plan de crise AVANT qu'elle n'arrive permet de réagir plus efficacement. Le plan devient votre bouée de sauvetage automatique quand l'anxiété monte.

Préparez ce plan MAINTENANT, quand vous êtes calme :

Étape 1 — Ma technique de respiration :

Étape 2 — Mon ancrage sensoriel :

Étape 3 — Ma phrase-mantra :

Étape 4 — La personne que je peux appeler :

Nom : _____ Tél : _____

Étape 5 — Mon lieu refuge :

Gardez ce plan sur vous (photo sur téléphone). En cas de crise, suivez les étapes une par une.

L'anxiété DIMINUE toujours — il suffit de tenir quelques minutes.

MES CARTES MÉMO ANTI-CRISE

À découper et garder sur soi (portefeuille, téléphone...)

✂ Découpez le long des pointillés ✂

SOS MON PLAN ANTI-CRISE SOS

1. RESPIRER Ma technique : _____

2. M'ANCRER 5 voir, 4 toucher, 3 entendre, 2 sentir, 1 goûter

3. ME PARLER Ma phrase : _____

4. APPELER Qui : _____ Tél : _____

L'anxiété DIMINUE toujours — il suffit de tenir quelques minutes

MES RAPPELS QUAND L'ANXIÉTÉ MONTE

- ✓ Ce n'est PAS dangereux, c'est juste inconfortable
- ✓ Ça va PASSER — une crise dure 20 min maximum
- ✓ J'ai DÉJÀ survécu à ça avant
- ✓ Les autres ne voient PAS mon anxiété comme je le crois
- ✓ Je PEUX ressentir de l'anxiété et agir quand même

Ma preuve personnelle que je peux y arriver :

MES CONTACTS DE SECOURS

Personne de confiance 1 : _____ Tél : _____

Personne de confiance 2 : _____ Tél : _____

Mon psy / thérapeute : _____ Tél : _____

Ligne d'écoute 24/7 : SOS Amitié 09 72 39 40 50

Comment utiliser ces cartes ?

1. Remplissez-les maintenant, quand vous êtes calme
2. Découpez-les et plastifiez-les si possible

Ma Journée Type Sereine

Construisez votre journée idéale en intégrant des rituels apaisants.

MATIN

Ma méditation/respiration : _____

AVANT UN RDV / ÉVÉNEMENT SOCIAL

Ma préparation mentale : _____

PENDANT (si l'anxiété monte)

Mon ancrage de secours : _____

APRÈS (auto-compassion)

Ce que je me dis : _____

SOIR (décompression)

Mon rituel pour évacuer : _____

Ma victoire du jour (même petite) : _____

Mon Tableau de Bord

Notez votre niveau de sérénité chaque semaine (1 = difficile, 10 = serein) :

Semaine 1 Note : _____ / 10

Ce qui a bien fonctionné : _____

Ce qui reste difficile : _____

Semaine 2 Note : _____ / 10

Ce qui a bien fonctionné : _____

Ce qui reste difficile : _____

Semaine 3 Note : _____ / 10

Ce qui a bien fonctionné : _____

Ce qui reste difficile : _____

Semaine 4 Note : _____ / 10

Ce qui a bien fonctionné : _____

Ce qui reste difficile : _____

Mon bilan après 4 semaines

Ma progression (note semaine 1 → semaine 4) : _____ → _____

Les techniques qui m'aident le plus :

Ce que j'ai appris sur moi :

Lettre à Moi-Même

Écrivez cette lettre aujourd'hui. Relisez-la dans 3 mois.
Vous serez surpris-e du chemin parcouru.

Date d'aujourd'hui : _____

Cher-e moi du futur,

Aujourd'hui, les situations sociales me font ressentir...

Dans 3 mois, je veux être capable de...

La technique que je m'engage à pratiquer :

Ce que je veux me rappeler quand ce sera difficile :

Lettre à Moi-Même (suite)

Ma plus grande peur sociale aujourd'hui :

Une situation sociale que j'ai déjà réussie (ma preuve que je peux y arriver) :

Ce que je dirais à un ami qui traverse la même chose :

Mon message d'encouragement pour moi-même :

Avec bienveillance,

Signature : _____

À relire dans 3 mois

Date de relecture prévue : _____

Notez cette date dans votre agenda ou mettez un rappel sur votre téléphone.

Liens Utiles

Cliquez sur les liens ci-dessous pour accéder immédiatement aux ressources.
Ajoutez-les à vos favoris !

Méditation anxiété sociale

Exercice audio de reset complet — Gratuit

Cohérence cardiaque 5 min

Exercice de respiration pour calmer le stress

Blog : Comprendre votre anxiété

Ce que les neurosciences révèlent — Blog

Carnet : Coloriage Anti-Anxiété

Carnet de coloriage à télécharger — Gratuit

Accompagnement Méthode MIGS

Murie Pélas

Téléphone : 07 63 40 30 08

Contact

Email : murielpelas@gmail.com

Site : muriel-pelas.fr