

L'anxiété est une émotion normale qui correspond à l'attente d'un danger ou d'un problème à venir. Elle est utile lorsqu'elle permet d'anticiper une situation risquée par exemple.

Mais lorsque l'anxiété est disproportionnée par rapport à la réalité, elle doit être remise sous contrôle. Si tu t'inquiètes sans raison ou trop face à ce qu'une autre personne considérerait comme un petit problème, tu as raison de vouloir remettre cette émotion à sa place.

Ce journal a pour but de t'accompagner et de t'aider à répondre à ton excès d'anxiété afin de devenir la version sereine de la personne géniale que tu es déjà.

La version imprimable de ce livre est disponible en dernière page.



Ton journal s'articule de la façon suivante :

- Qu'est-ce que l'anxiété pour toi ?  
Comment se manifeste-t-elle ?
- Comment analyser les causes de ton anxiété ?
- Bloquer les pensées négatives en utilisant des exercices de respiration, de visualisation, de yoga, de pleine conscience.
- Développer les pensées positives et la reconnaissance.
- Développer de saines habitudes et routines pour gérer le stress.
- Contrer les pensées négatives en apprenant à leur répondre.



Quand tes rêves se transforment  
en poussière, aspire.

DESMOND TUTU (ARCHEVÊQUE, PRIX  
NOBEL DE LA PAIX)

J'ai appris que le courage n'est  
pas l'absence de peur, mais la  
capacité à la vaincre.

NELSON MANDELA (PRESIDENT SUD-  
AFRICAIN, PRIX NOBEL DE LA PAIX)



## Es-tu trop anxieux/se ?

Entoure les réponses qui s'appliquent dans ton cas :

Je m'inquiète  
avant un  
contrôle

J'ai peur des  
chiens même si je  
n'ai jamais été  
mordu/e ou  
menacé/e

J'ai peur de dire  
une bêtise quand  
on m'interroge en  
classe

J'ai peur  
d'avoir un  
accident

Je n'aime pas  
avoir à réciter  
un poème  
devant la classe

J'ai peur de  
me perdre

Je m'inquiète  
pour un de mes  
grands-parents  
qui est malade

J'ai peur de  
tomber malade ou  
qu'une personne  
que j'aime tombe  
malade

Je stresse à  
l'idée de partir  
en classe verte  
ou en colonie

Je m'inquiète  
de rater  
mes études  
ou ma vie

Je m'inquiète  
quand je dois  
faire une nouvelle  
chose

Je m'inquiète  
souvent sans  
trop savoir  
pourquoi

## Es-tu trop anxieux/se ?

Si tu n'as entouré que des propositions à gauche de la page, alors tu es normalement anxieux/se. Beaucoup de personnes s'inquiètent avant un examen, quand un proche est malade, à l'idée de faire des choses nouvelles ou d'être séparé de leur famille.

L'anxiété est naturelle et nécessaire à la survie et à l'adaptation de tous les êtres vivants. Faible ou modérée, elle n'est ni nocive ni dangereuse et est généralement de courte durée. Elle peut même être bénéfique dans certains cas ! Pense au comédien avant de monter sur scène ou à l'athlète qui doit s'élancer sur la piste. **L'anxiété qu'ils éprouvent peut les aider à se concentrer et à se surpasser.**

Si tu as entouré une ou des propositions à droite de la page, que remarques-tu ?



## Trop anxieux/se

Les propositions à droite de la page sont **générales**. Elles ne sont pas liées à un événement précis comme un devoir sur table à venir, la maladie réelle d'un membre de ta famille ou un prochain voyage scolaire.

Certaines propositions sont aussi **exagérées** ou disproportionnées comme le fait de rater ses études ou sa vie.

Si tu éprouves de longs passages anxieux (plus de six mois) alors il te faudra en parler à tes parents et chercher de l'aide auprès d'un médecin. Il existe plusieurs types de thérapie permettant d'améliorer les troubles anxieux.



# Comment se manifeste l'anxiété ?

Entoure les réponses qui s'appliquent à ta situation. Chaque personne peut ressentir l'anxiété (appelée parfois stress ou nervosité) d'une manière différente et plus ou moins forte.

C'est avoir la gorge serrée ou avoir du mal à avaler sa salive

C'est avoir la paume des mains humides ou transpirer

C'est penser que quelque chose de désagréable va arriver

C'est avoir mal au ventre

C'est être inquiet sans forcément savoir pourquoi

C'est avoir le coeur qui bat plus vite

C'est ne plus trouver ses mots ou bafouiller

C'est avoir l'esprit qui se brouille

C'est se sentir nauséeux

C'est se sentir sans force ou faible

C'est avoir du mal à s'endormir

C'est avoir froid ou trembler

Reconnaître les symptômes de l'anxiété est nécessaire pour lutter efficacement contre elle.



## Pourquoi l'anxiété ?



Tu peux ressentir de l'anxiété pour différentes raisons comme par exemple parce que :

- Ton papa ou ta maman sont eux-mêmes anxieux. Les chercheurs ne sont pas définitifs quant au caractère héréditaire de l'anxiété chez les humains mais l'angoisse peut également se transmettre par l'éducation et l'imitation.
- Tu as vécu un changement important comme un déménagement, l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur.
- Tu manques de routines, de repères.
- Tu as vécu ou observé quelque chose qui t'a impressionné comme un accident de la route.
- On exige beaucoup de toi et tu as peur de te tromper ou de décevoir.
- Tu n'as pas assez l'occasion de faire les choses par toi-même et de prendre de bons risques.

Quelles que soient les raisons de ton anxiété et même si ce n'est pas facile, il existe toujours des solutions pour t'aider à contrôler tes peurs.

Il est dur d'échouer, mais il est pire  
de n'avoir jamais tenté de réussir.

FRANKLIN D. ROOSEVELT (PRESIDENT  
AMERICAIN)

Ne gâche pas ce que tu as  
en désirant ce que tu n'as pas.

EPICTETE (PHILOSOPHE GREC)

## Ce qui te rend anxieux/se

Liste ci-dessous les situations ou les choses qui te rendent anxieux/se:



Identifier tes sources d'anxiété permet de les analyser et les combattre. Si tu as peur des chiens, la solution n'est pas de les éviter toute ta vie mais de comprendre pourquoi tu les crains et d'apprendre à les approcher sans risque !