

La phrase aidante

Lorsque l'enfant a une pensée anxieuse, il est généralement convaincu que cette pensée est vraie et que le danger est bien réel. Pour lui rappeler que ce n'est pas nécessairement le cas ou pour l'aider à tolérer sa pensée, réfléchissez avec lui à une phrase qu'il pourra se répéter en situation d'anxiété. Il peut la retranscrire ou la découper pour l'avoir avec lui comme aide-mémoire.

L'enfant peut choisir une phrase aidante parmi les suivantes ou en inventer une de son choix :

L'anxiété n'est pas dangereuse, elle est seulement inconfortable.

L'anxiété monte, mais elle redescend toujours.

Bonjour Mme La Peur, je t'attendais ! Viens t'asseoir à côté de moi.

Malgré la peur, je fais ce qui est important pour moi.

Je vais faire de mon mieux : c'est ce qui est important.

Je n'ai pas à réussir dès la première fois.

Il est impossible de plaire à tout le monde.

Il y a des personnes qui m'apprécient.

Je suis capable de faire face à la situation.

Je me fais confiance.

Je ne suis pas dans la tête des autres, donc je vérifie ce qu'ils pensent au lieu de l'imaginer.

Ce n'est pas une vraie peur, mais ma tête et mon corps ne le savent pas. À moi de leur dire.

Je n'accorde pas d'importance à cette pensée de peur.

Je vais essayer.

J'ai tout ce qu'il faut pour surmonter cette épreuve.

Je me concentre sur ce que j'ai à faire en n'accordant pas trop d'importance à ce qui se passe autour de moi.

C'est juste de l'anxiété.

J'utilise le moyen :

RESPIRE
profondément.

J'ai des outils pour m'aider.