



# Checklist pour mieux gérer mon anxiété



1. EST-CE UN PROBLÈME GRAVE?  Oui  Non
2. EST-CE UN PROBLÈME IMMÉDIAT?  Oui  Non
3. EST-CE UN PROBLÈME QUI M'APPARTIENT?  Oui  Non
4. EST-CE QUELQUE CHOSE OU UNE SITUATION QUE JE PEUX CONTRÔLER?  Oui  Non
5. EST-CE QUE JE SUIS FATIGUÉE?  Oui  Non
6. EST-CE QUE J'AI FAIM OU SOIF?  Oui  Non
7. EST-CE QUE J'AI PRIS PLUS D'UN CAFÉ AUJOURD'HUI?  Oui  Non

*Inspire, expire.*

À répéter autant de fois que nécessaire.