

Qu'est-ce qui t'angoisse ?

L'évènement qui t'angoisse est-il dans le futur ?



Sur 5, à combien estimes-tu le risque que ce futur angoissant se réalise ?

Es-tu angoissé.e car tu a une expérience passée qui ressemble selon toi à ton expérience future ?

Si oui, décris ce qui t'a paru difficile ou douloureux dans ton expérience passée.



Quelles actions peux-tu faire maintenant pour éviter que ce qui t'angoisse se produise ?



Quel futur préférerais-tu ?

En te servant de ton imagination, Décris ce que tu aimerais vivre comme expérience plaisante.

Visualise les personnes qui t'encouragent. Ressens ta joie et ta fierté. Tu peux sourire en imaginant ce futur qui te plaît.



Quelles actions peux-tu faire maintenant pour que ton futur espéré se produise ?



Sur 5, à combien estimes-tu la chance que le futur espéré se réalise ?

À quel futur décides-tu de croire ?

Si tu ne sais pas, tu peux utiliser cette astuce : porte ton regard sur ce qui se passe maintenant. Pour cela, écoute ta respiration qui est comme une vague apaisante. Cette vague est dans le présent. Là où es et où tu peux agir.

