

Dresser une liste de vos peurs

Vous devez progressivement faire face aux choses que vous craignez ! Le processus d’approvisionnement des peurs s’appelle l’exposition. L’exposition consiste à affronter doucement et de façon répétée les choses que vous craignez jusqu’à ce que vous vous sentiez moins anxieux(se).

En commençant par les choses les moins effrayantes, vous progressez vers les choses les plus effrayantes. Ce processus se produit naturellement tout le temps. Par exemple, lorsque vous avez appris à faire du vélo, vous avez commencé sur un tricycle. Ensuite, vous êtes passé(e) à un vélo avec des roues d’entraînement et votre maman ou votre papa tenait l’arrière du vélo. Enfin, vous êtes parvenu(e) à faire du vélo à deux roues tout(e) seul(e). Ce processus se produit également lorsque nous apprenons à nager ou à conduire une voiture.

La première étape pour affronter vos peurs consiste à dresser une liste des situations, des lieux ou des choses que vous craignez.

Voici un exemple.

Lin souffre d’anxiété sociale et craint un certain nombre de situations sociales. Par exemple, elle craint parler aux autres enfants à l’école. Elle craint répondre aux questions en classe et évite à tout prix de faire des présentations en classe. Lin a tendance à éviter d’aller à des fêtes, sauf si elle connaît toutes les personnes présentes.



Elle évite également de faire du magasinage, car elle ne veut pas parler aux vendeurs.

La liste des situations redoutées par Lin pourrait inclure :

- parler à ses camarades de classe
- poser une question à son professeur
- répondre à une question en classe
- faire une présentation
- aller à une fête ou à une soirée de danse tenue à l'école
- faire du magasinage et demander à un vendeur de l'aider à trouver sa taille

EXERCICE : Prenez une feuille de papier et commencez à énumérer les choses que vous craignez.