



Quand l'anxiété prend les commandes de ta tête...

« Est-ce que je vais échouer? »

« Est-ce que je vais être admise dans mon programme d'études? »

« Je ne serai jamais capable d'atteindre les résultats que je souhaite »

Mais ce n'est peut-être pas la réalité; c'est un effet de distorsion :
comme un rétroviseur!

« Les objets sont plus près qu'ils n'apparaissent »

« Les conséquences et la probabilité
d'un scénario négatif sont amplifiées »

Reprends les commandes à l'aide de moyens pour t'apaiser comme un jeu, la cohérence cardiaque ou cuisiner. À tête reposée, tu verras que la réalité est plus positive!

PRENDS SOIN DE TOI ! ÇA VA BIEN ALLER !



CÉGEP
TROIS-
RIVIÈRES

SERVICES
PSYCHOSOCIAUX