Mettre la crainte à l’épreuve

Mets à l’épreuve une prédiction de ta peur que tu peux observer au quotidien : tenir le coup, rater quelque chose, ne pas arriver à te concentrer, interrompre l’attente.

> Pas pour les craintes de maladie : savoir si tu es malade ne se vérifie pas de cette façon. C’est le rôle d’un examen médical.

Aujourd’hui

Qu’est-ce que je crains exactement ?

Assez concret pour pouvoir dire plus tard si c’est arrivé.

Jusqu’à quand puis-je l’observer ?

Date

À quel point ça me paraît probable maintenant ?

De 0 à 100 pour cent

Si ça arrive : comment je m’en sortirais ?

0 = pas du tout, 10 = bien

Le jour venu

Est-ce que ça s’est passé comme ça ?

☐ Oui ☐ Non ☐ Autrement que prévu

Qu’est-ce que j’ai remarqué ?

Laisser passer ne vaut jamais pour une urgence : appelle alors le 15 ou le 112. Prévention du suicide : 3114. Autres numéros : pausewave.app/fr/aide-crise

Cette fiche ne remplace ni un examen médical ni une psychothérapie. Les troubles nouveaux ou persistants doivent être vus par un médecin.