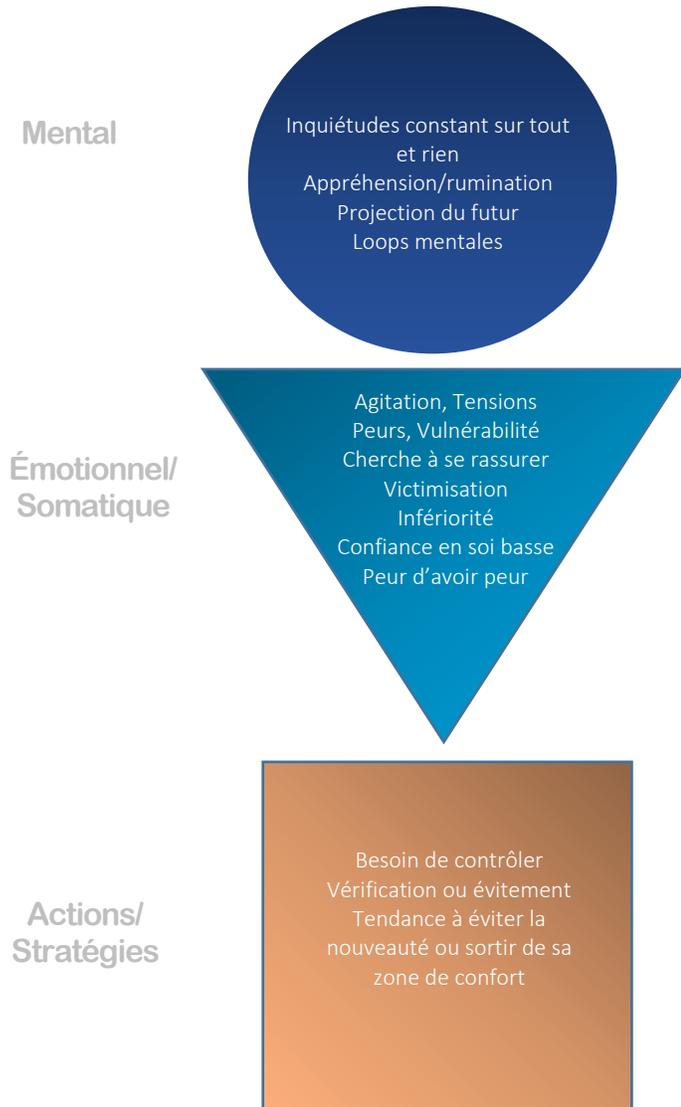


Anxiété généralisée (T.A.G.)



L'anxiété généralisée est une grande difficulté à tolérer l'incertitude car la personne est très insècure et manque de confiance en soi et la vie. A tendance à se faire du souci pour des choses quotidiennes et banales: est-ce que je vais trouver mon chemin? Est-ce que je vais être capable? Comment va se passer la réunion? Et si ? Et si ?

La personne vit un grand doute intérieur sur ses ressources, ses capacités ou sur le déroulement des événements de la vie. Elle vit un état d'insécurité et a de la difficulté à se détendre et relâcher son système. Tout peut devenir source d'inquiétude. Ne peut tolérer de ne pas savoir à l'avance et essaye continuellement de se préparer.

Croyances/schémas/programmations :

Je ne me sens pas « safe » dans la vie
La vie est dangereuse
Je n'ai pas ce qu'il faut
Je dois tout contrôler
Je ne peux faire confiance à la vie
Je dois me protéger

Clés d'accès :

Tolérance à l'incertitude
Apprendre à relâcher ses pensées
Renforcer son système nerveux
Flexibilité mentale