

Faites une pause et prenez le temps d'analyser vos sentiments d'anxiété

Les situations suivantes sont sources d'anxiété pour moi :

1

2

3

L'anxiété peut avoir un impact sur ma façon de penser et mon ressenti. Lorsque je suis en proie à l'anxiété :

J'ai l'impression que mon corps :

Je pense à :

Je me sens :

Lorsque je suis en proie à l'anxiété, les actions suivantes m'aident :

(Cochez toutes les compétences qui pourraient être utiles pour gérer votre anxiété)

- | | | | |
|--|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pratiquer la respiration 4-7-8 | <input type="checkbox"/> Faire le point avec moi-même | <input type="checkbox"/> Pratiquer la méditation ou la relaxation | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire une petite promenade | <input type="checkbox"/> Faire une pause dans ma journée et faire autre chose | <input type="checkbox"/> Jouer à un jeu | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Écrire mes pensées | <input type="checkbox"/> Parler à un(e) ami(e), un adulte ou un mentor | <input type="checkbox"/> Visualiser un endroit joyeux et apaisant | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Pratiquer un dialogue intérieur positif | <input type="checkbox"/> Faire du sport | <input type="checkbox"/> Manger un goûter sain | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire du coloriage | | | |

Reportez-vous à cette page lorsque vous ressentez de l'anxiété et pratiquez les techniques d'adaptation qui vous conviennent. Si vous ne vous sentez pas capable de maîtriser le sentiment d'anxiété ou de gérer votre anxiété situationnelle, veuillez contacter un professionnel ou parler de vos difficultés à une personne de confiance afin d'obtenir de l'aide.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d'urgence local si vous êtes à l'étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins urgents le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants du Programme d'aide aux employés peuvent varier en fonction des conditions contractuelles ou des exigences réglementaires locales. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur qui prône l'égalité.