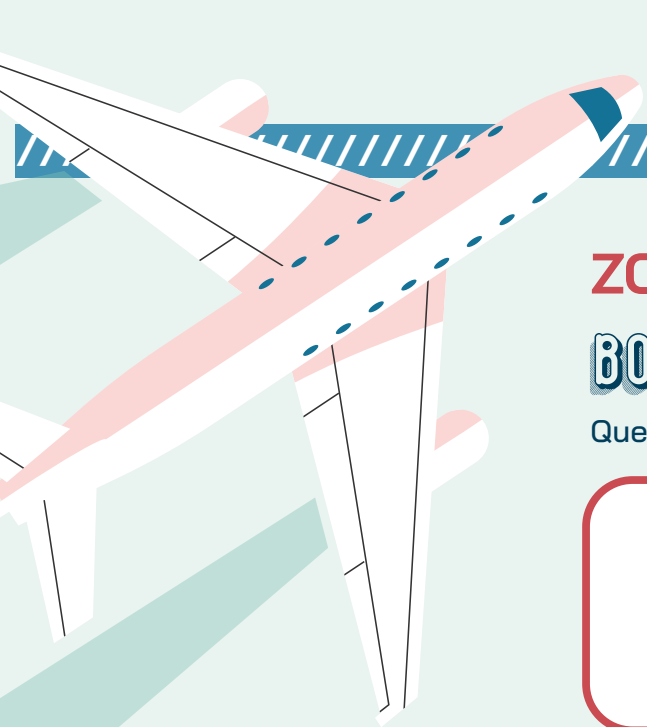




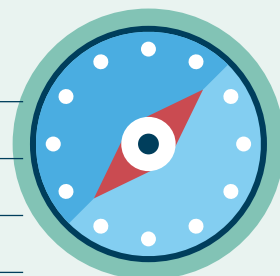
ZONE DE TURBULENCES

BOUTONS ROUGES

Quelles sont tes pensées anxieuses ?

SIGNAUX D'ALARME

Repère tes sensations physiques et tes comportements.



ANXIOMÈTRE

Quel est ton niveau d'anxiété ?



PERTE DE CONTRÔLE



ANXIÉTÉ ÉLEVÉE



ANXIÉTÉ MODÉRÉE



INCONFORT LÉGER



CALME TOTAL

FAIS ESCALE

Identifie 3 stratégies pour retrouver ton altitude de vol optimale.

1

2

3

À utiliser avec l'affiche psychoéducative **Tableau de contrôle de l'anxiété**, publiée aux Éditions Midi trente.

