

# FICHE D'ACTIVITÉ

## Chasse ton anxiété!

Pour approfondir la lecture du livre :

**Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence**

Auteure : Nathalie Parent, psychologue

Éditeur : Éditions Midi trente

ISBN : 978-2-923827-56-8



### Exercice pour extérioriser les peurs liées à l'anxiété.

**Participation** : Première partie : individuelle / Deuxième partie : collective

**Durée** : environ 15 minutes

**Groupe d'âge** : 12 ans et plus

**Matériel requis** : papier et crayons

#### OBJECTIF

Saisir les peurs liées à l'anxiété afin de diminuer ou prévenir les symptômes d'anxiété.

Diminuer le sentiment de solitude en partageant avec les autres.

#### DESCRIPTION

1. Individuellement, pense à une peur liée à ton anxiété.
2. Écris sur une feuille toutes les pensées associées à cette peur, tous les mots qui te viennent à l'esprit en y pensant.
3. Pense à un besoin que tu ressens par rapport à cette peur. Par exemple, si tu as peur d'avoir l'air ridicule pendant un exposé oral, tu pourrais avoir besoin d'être rassuré. Si tu as peur de perdre lors d'une compétition, tu pourrais avoir besoin de reconnaissance et cela pourrait te mener à vouloir être le premier ou à gagner une médaille.
4. Fais un dessin qui représente ta peur et ton besoin. Le dessin n'a pas besoin d'avoir une forme concrète, tu peux laisser aller ton imagination.

#### DISCUSSION DE GROUPE

En petit groupe ou avec des amis, échangez sur vos créations.