

5 règles à suivre



Rappelez-vous que vos sensations ne sont rien de plus qu'une exagération des réactions physiques normales à un stress ;

Attendez et donnez le temps à votre peur de disparaître sans l'éviter;

Arrêtez d'augmenter votre panique en y ajoutant des pensées effrayantes, la peur diminuera d'elle-même;

Observez vos réactions physiques actuelles et non celles dont vous craignez l'apparition;

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul.

Ces trucs aident à mieux gérer votre anxiété.

