

Celui qui s'inquiète	Expérience d'anxiété
<p><b>1. Devenez anxieux!</b>  Notez ce que vous vous dites et ce que vous faites pour vous rendre anxieux, inquiet ou effrayé. Essayez d'être précis et de vous faire peur à partir d'images, de scénari et de leurs conséquences. Si vous avez en tête des choses, qui vont mal, rappelez-vous ces incidents.</p>	<p>Ecrivez l'étape 1 ci-dessous :</p>
<p>Ecrivez l'étape 2 ci-dessous :</p>	<p><b>2. Qu'est-ce que ça fait d'entendre ça ?</b>  Lisez à haute voix le message de la partie qui s'inquiète. Prenez conscience de ce qui se passe dans votre corps au fur et à mesure que vous le lisez. Qu'est-ce que cela fait d'entendre ce message menaçant ? Ecrivez ce que cela vous fait et faites savoir au messager ce que cela vous fait.</p>
<p>Ecrivez l'étape 3 ci-dessous :</p>	<p><b>3. De quoi avez-vous besoin de la part de la partie qui s'inquiète?</b>  Essayez de mettre des mots sur ce qui doit se passer et sur ce que vous aimeriez entendre à la place. Ecrivez-le.</p>
<p>Ecrivez l'étape 4 ci-dessous :</p>	<p><b>4. Qu'est-ce que ça fait de le demander ?</b>  Lisez à haute voix ce que vous avez écrit à l'étape 3 et dites à la partie qui s'inquiète ce dont vous avez besoin. Prenez conscience de ce que vous ressentez en le demandant. Si vous vous sentez bien, dites lui à nouveau ce dont vous avez besoin. Écrivez comment vous vous sentez lorsque vous demandez ce dont vous avez besoin.</p>
<p><b>5. En tant que partie qui s'inquiète, quelle est votre réponse?</b>  Si vous avez toujours envie de faire peur à l'autre partie de vous-même, refaites l'étape 1 une nouvelle fois. Si vous avez l'impression que ce que l'autre partie demande a du sens, écrivez en quoi cela a du sens et dites-le à l'autre partie de vous-même. Qu'avez-vous essayé de faire ? Avez-vous essayé de protéger cette autre partie de vous-même ? Pouvez-vous accéder au besoin de cette autre partie de vous-même ?</p>	<p>Ecrivez l'étape 5 ci-dessous :</p>
<p>Ecrivez l'étape 6 ci-dessous :</p>	<p><b>6. Quel effet cela fait-il d'entendre ce que la partie qui s'inquiète vous dit?</b>  Lisez ce qu'elle dit , tout en prenant conscience de ce que vous ressentez. Ecrivez-le. Si vous avez trouvé cet exercice difficile, faites un résumé de votre ressenti et où/en quoi cela a été difficile. Vous pouvez essayer de refaire l'exercice plus tard, peut-être à un moment où vous vous sentez particulièrement anxieux ou inquiet.</p>