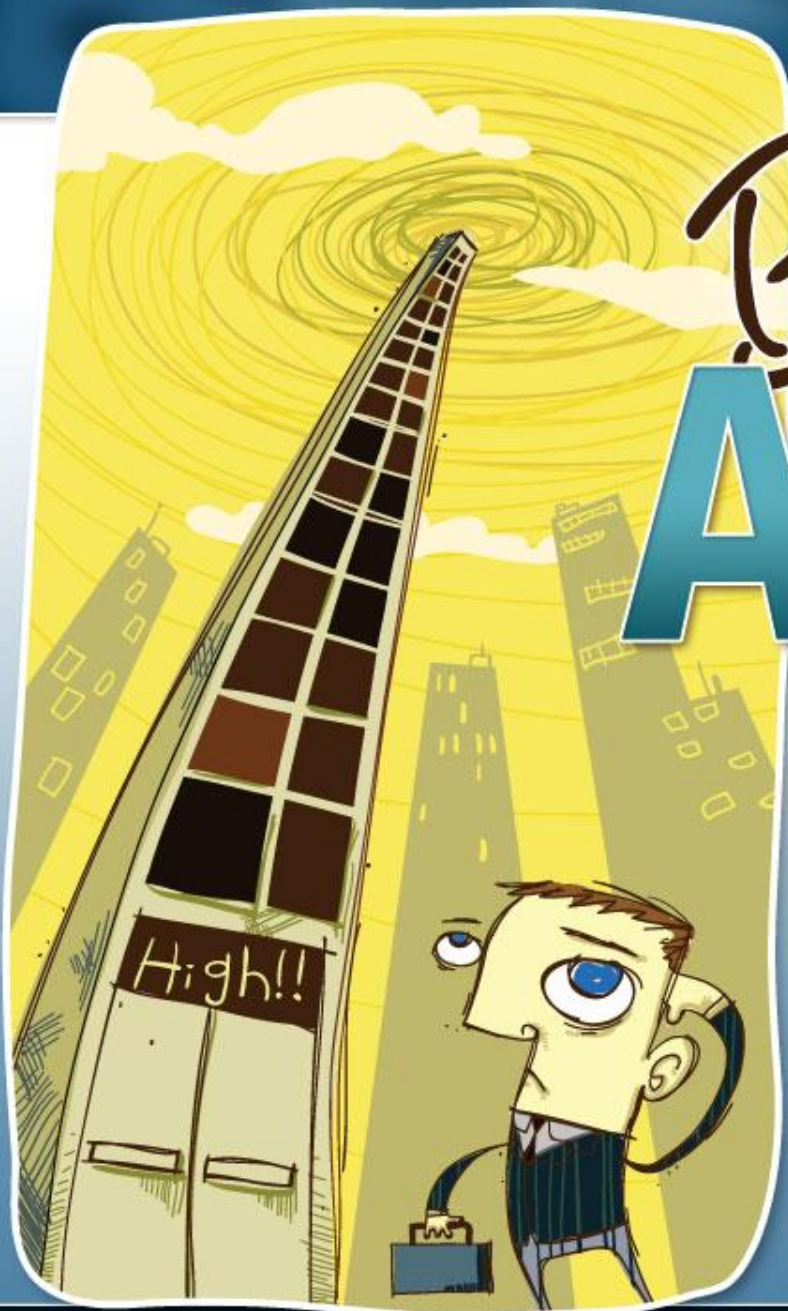


Bye bye Anxiété

Comment gérer l'anxiété
avec **IMPACT!**

Présenté par Danie Beaulieu, Ph. D.



BYE BYE ANXIÉTÉ

LE
GPS
INTÉGRÉ!



BYE BYE ANXIÉTÉ

Quelques ÉTIOLOGIES



ÉTIOLOGIES

Les causes sont comme un tricot: il y a plusieurs influences qui s'emmêlent les unes aux autres

- **Besoins ou peurs refoulés**

L'anxiété est le résultat fourni par notre GPS lorsqu'on s'éloigne de notre nature ou de notre destination finale.



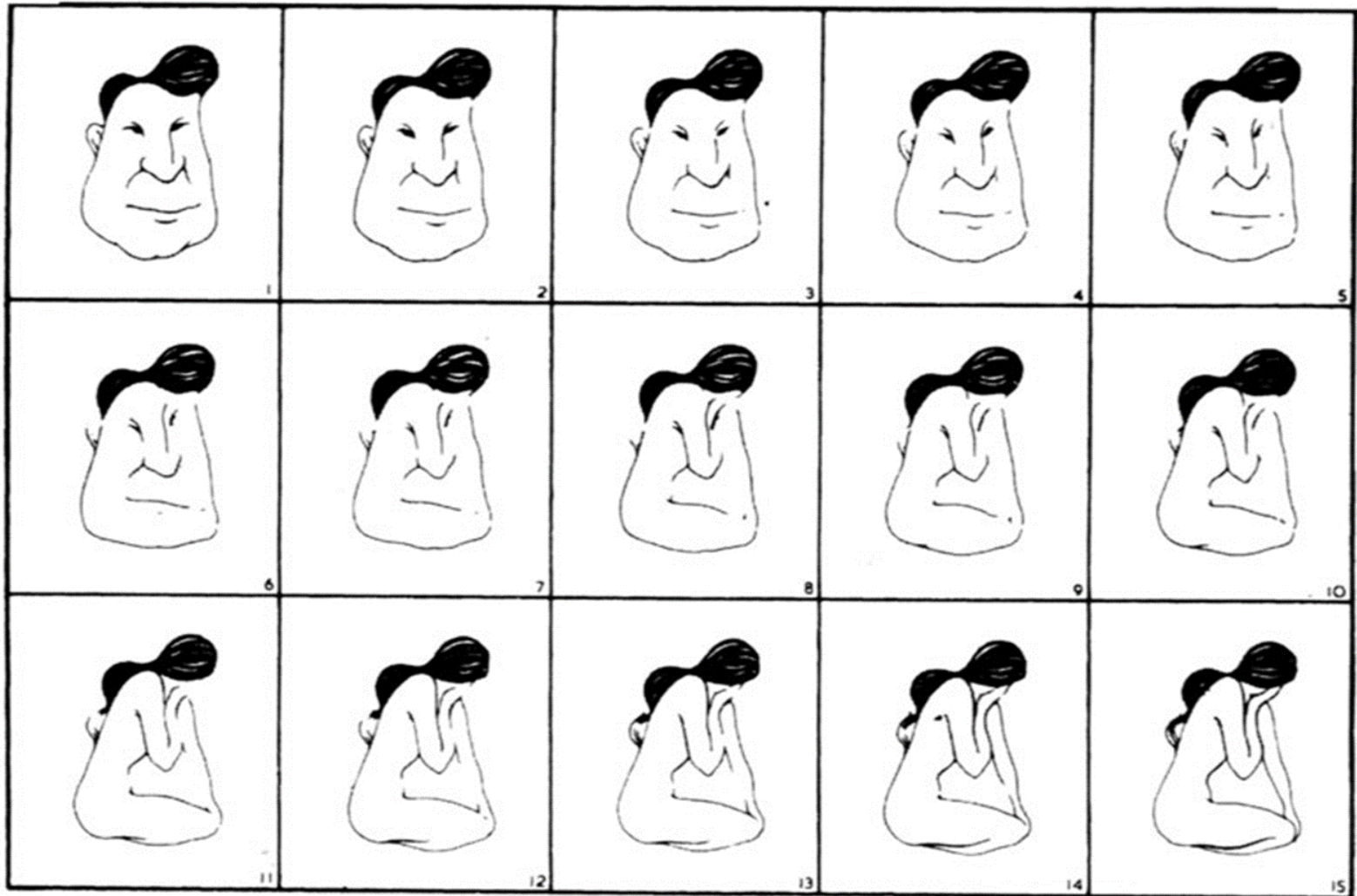
ÉTIOLOGIES

Les causes sont comme un tricot: il y a plusieurs influences qui s'emmêlent les unes aux autres

- **Chronopathologie**
 - une problématique liée au temps
- **Changement/Insécurité**



ÉTILOGIES



ÉTIOLOGIES

L'anxiété est désagréable Mais pas intolérable

- **Culpabilité**
Source importante d'anxiété (enfant ou adulte qui a agit contre ses valeurs profondes)
- **État de vulnérabilité**
Manque d'énergie pour faire face aux défis quotidiens.



ÉTIOLOGIES

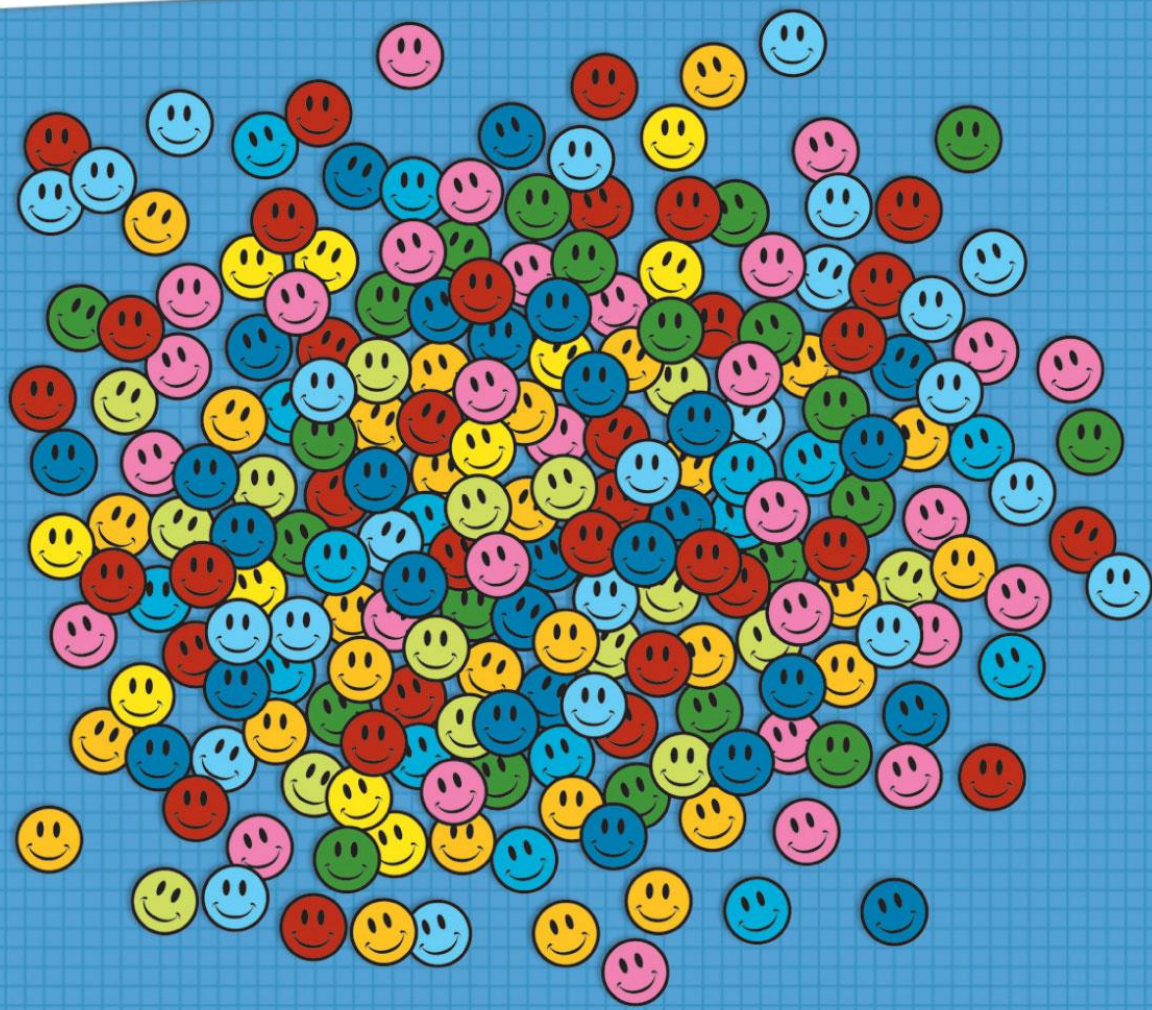
- **Mode de pensées anxiogènes**

Exemple: enfant dont les parents sont divorcés, téléphone (appels de l'anxiété)





TROUVEZ MONSIEUR TRISTE



Que
préferes-tu

parmi les choix
suivants?



dossier sans titre

Erreurs de ma vie

dossier sans titre

Macintosh HD

Ceux que je déteste

Ceux qui me détestent

Beck Up

Mes succès

Mes échecs

Ceux qui m'aiment

Ceux que j'aime

Dossier sans titre

ÉTIOLOGIES

- **Manque de compétences**
le syndrome de Crocodile Dundee; l'anxiété se nourrit d'incertitude



ÉTIOLOGIES

- **Enfance:**

50% des adultes avec un diagnostic d'anxiété rapportent que leurs symptômes ont commencé dans l'enfance.

- Anxiété saine: pour un enfant, il y a beaucoup de choses qui menacent sa vie.
- Mode de fonctionnement mental: **tempérament anxieux.**



Académie Impact

Danie Beaulieu, Ph.D.

1 (888) 848-3747

www.academieimpact.com

**Plus de 40 formations
dynamiques et IMPACTantes
en ligne, où et quand vous
voulez!**



Académie

IMPACT

PSYCHOLOGIE & PÉDAGOGIE