

Scénarios catastrophiques, stress pour des situations à venir,  
constamment inquiet.e de ce qui pourrait arriver...

**L'ANXIÉTÉ  
ANTICIPATOIRE :**  
**SOUFFRIR  
D'AVANCE POUR  
DES PROBLÈMES  
QUI N'EXISTENT  
PAS ENCORE**



# QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ANTICIPATOIRE ?

**Un mécanisme de protection :**  
le cerveau essaie de **prévoir des dangers pour nous préparer.**

**Le hic ?** : ce mécanisme devient **problématique** quand il se concentre sur des **scénarios improbables** ou **exagérés.**

*Exemple : Imaginer le pire avant une présentation, un rendez-vous ou un événement important.*



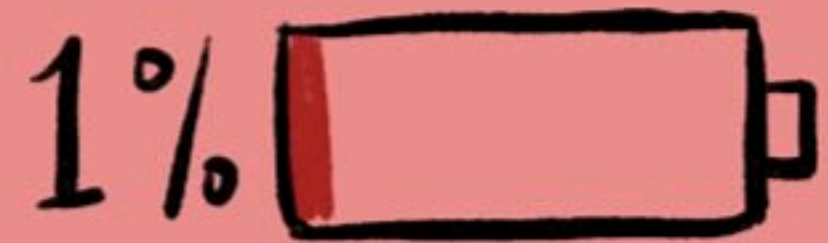
# POURQUOI EST-CE SI ÉPUIISANT ?

**Une boucle mentale sans fin :**

on **rejoue les scénarios** dans sa tête en espérant "**trouver une solution**", ce qui **alimente encore plus l'anxiété.**

**Le cerveau confond imagination et**

**réalité** : penser intensément à un problème déclenche les **mêmes réactions physiologiques** que si le **danger était réel** (stress, accélération cardiaque, tensions).



# CE QUE L'ANXIÉTÉ ANTICIPATOIRE N'EST PAS



Ce n'est **pas un manque de volonté ou de rationalité.**

Ce n'est **pas être "trop négatif.ve".**

C'est un **mécanisme automatique** du cerveau qui peut être amplifié par des facteurs comme le **perfectionnisme**, un **besoin de contrôle** ou des **expériences passées stressantes.**



# COMMENT MIEUX TOLÉRER L'ANXIÉTÉ ANTICIPATOIRE ?

## REVENIR AU MOMENT PRÉSENT

**Faites un exercice sensoriel** : regardez autour de vous et identifiez 5 choses que vous voyez, 4 choses que vous pouvez toucher, 3 choses que vous entendez, 2 choses que vous sentez, et 1 goût dans votre bouche.

**Pratiquez une respiration douce** : Inspirez 4 secondes, retenez votre souffle 4 secondes, expirez 6 secondes.

(ou utilisez tout autre technique de régulation émotionnelle qui vous convient !)



1

# CE QUE L'ANXIÉTÉ ANTICIPATOIRE N'EST PAS

2

DIFFÉRENCIER "POSSIBLE" ET  
"PROBABLE" :

**Posez-vous ces questions** : *"Est-ce que ce scénario a des chances réelles d'arriver ?" et "Quelles preuves ai-je de cela ?"*

**Tenez un journal** pour noter vos pensées et leur attribuer un **score de probabilité** (de 0 à 10).



# COMMENT MIEUX TOLÉRER L'ANXIÉTÉ ANTICIPATOIRE ?

## METTRE EN PERSPECTIVE

**Essayez cette phrase** : *"Même si cela arrivait, serais-je capable de le gérer ?  
Quelles ressources pourrais-je mobiliser pour y faire face ?"*

Prenez un moment pour vous rappeler des **situations passées où vous avez surmonté des moments difficiles**, même s'ils semblaient insurmontables à l'époque. Cela peut vous aider à retrouver confiance en vos capacités.

3



# CE QUE L'ANXIÉTÉ ANTICIPATOIRE N'EST PAS

## FAIRE FACE À L'INCERTITUDE PAR ÉTAPES :

**4**

**Découpez une situation** qui vous semble écrasante en **petites actions réalisables** pour avancer progressivement. **Faites deux listes** : ce que vous **pouvez contrôler** (vos actions, votre préparation) et ce qui **ne dépend pas de vous** (les réactions des autres, les imprévus). Concentrez-vous sur ce qui est à votre **portée** tout en acceptant que **certaines choses resteront imprévisibles**.

Et si cela reste difficile, ce n'est pas un échec : n'hésitez pas à en parler à un professionnel qui pourra vous accompagner.