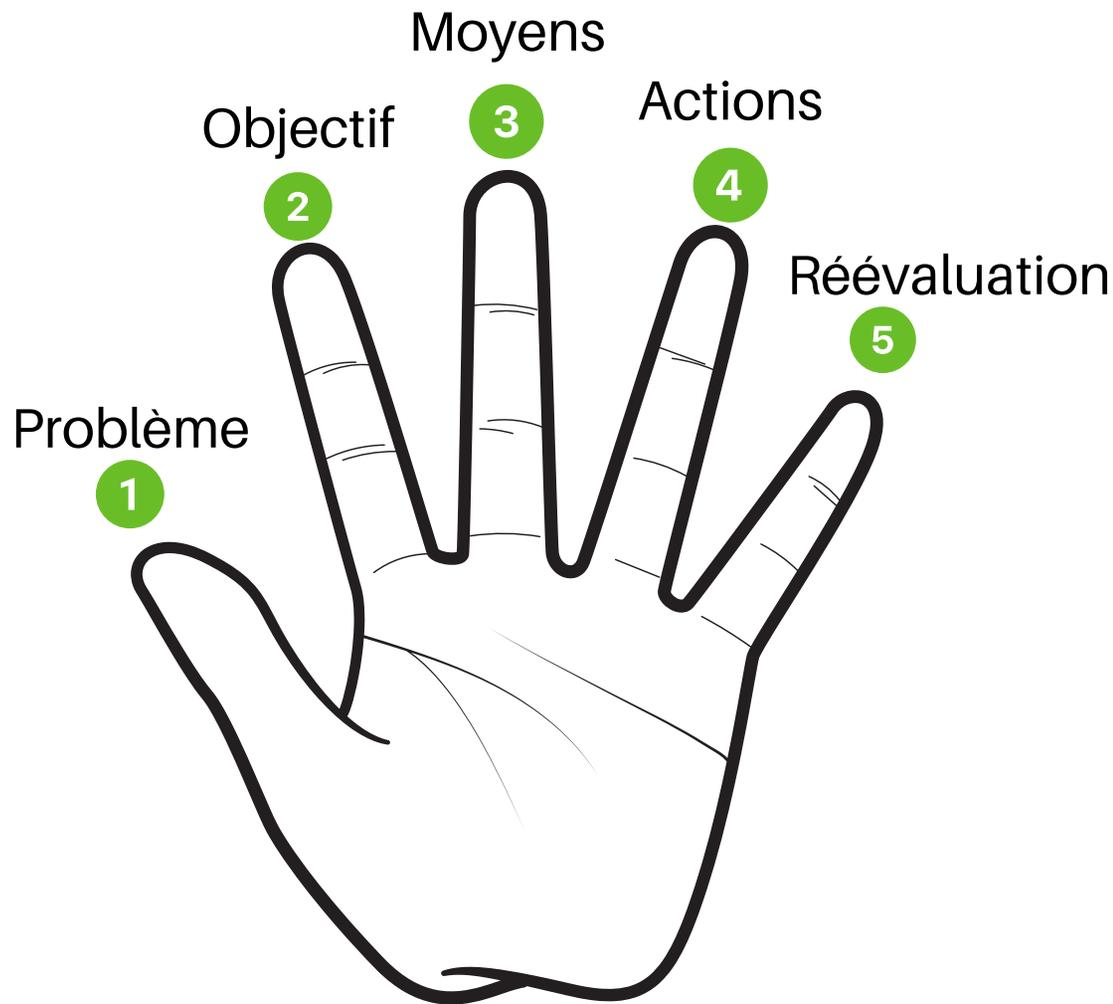


LA TECHNIQUE DES 5 DOIGTS DE LA MAIN



Étape 1 : Identifier le problème.

Quel est le problème? Qu'est-ce qui t'empêche de poursuivre ton activité? Qu'est-ce qui t'arrive?

Étape 2 : Traduire ton problème en objectif.

Si tu avais une baguette magique, comment cette situation terminerait-elle?

Étape 3 : Identifier des moyens pour atteindre ton objectif.

Un moyen est une action que tu peux poser qui t'aidera à te rendre à ton objectif.

Étape 4 : Prendre action. Oser essayer une chose.

Étape 5 : Réévaluer la situation.

Tu peux recommencer les 5 étapes plusieurs fois. Chaque fois, tu reprends le contrôle et diminue ton anxiété.