Dialogue intérieur pour s’exposer à une situation anxiogène : autoverbalisations positives

Avant la situation :

* D’abord je me décris à moi-même ce que j’aurai à faire dans cette situation, pour quelles raisons je serai là, quel est mon but, qu’est-ce que je veux réussir.
* Je peux faire un plan pour me permettre de faire ce que j’ai à faire et faire face à la situation
* Ça ne sert à rien de m’inquiéter. Il vaut beaucoup mieux penser à ce que je peux faire plutôt que devenir anxieux
* Je ne dois pas me déprécier, mais uniquement être rationnel et décider de ce que je vais faire.
* Si je deviens mal à l’aise, je trouverai bien un moyen de m’en sortir. Même si ce n’est pas le meilleur moyen qui existe, ce n ‘est pas grave.
* Peut-être que ce sera une situation difficile, mais j’ai confiance en moi, je saurai quoi faire.
* J’ai le temps de prendre une grande respiration et de me relaxer avant d’affronter la situation

Pendant la situation :

* Je suis calme et je continue à me relaxer
* Si je prends la situation étape par étape, je peux y faire face
* Je pense surtout à ce que j’ai à faire et aux choses positives qui peuvent se produire
* Ma tension peut être une alliée, parce que si je ressens de l’anxiété, c’est pour moi un signal pour me servir des moyens que j’ai pour affronter la situation
* Je n’ai rien à prouver à personne. S’ils m’acceptent, tant mieux. Sinon, tant pis. Ce n’est pas nécessaire que tout le monde m’aime.
* Je prends une grande respiration et je me détends. Ça va bien. J’ai le contrôle sur la situation et sur moi-même.
* Je me concentre sur le présent. Qu’est-ce que j’ai à faire ?
* C’est possible que ma peur augmente, mais ce n’est pas grave : je peux la maîtriser en me relaxant.
* Je me décris à moi-même ce qu’il y a autour de moi. Pendant ce temps-là je ne pense pas à ce qui m’inquiète.
* Je ne peux m’attendre à ce que les gens pensent toujours comme moi et fassent toujours ce que je veux.

Après la situation :

* Ça y est, j’ai réussi.
* C’était moins dur que ce que je ne l’aurais cru.
* Quand je peux me contrôler mes pensées, je peux contrôler ma peur.
* Je suis heureux des progrès que je fais. Je vais en parler à mes très proches.

Choisissez les phrases qui vous semblent le plus utile, plus ou moins d’autres. Enregistrez-les en les espaçant de 15 secondes de silence. Puis écoutez-les et répétez-les intérieurement pendant que vous pratiquez l’exposition prolongée graduée