

# Pourquoi suis-je anxieux ?

Une partie de ton cerveau s'appelle l'amygdale. Son rôle est de te protéger. Mais parfois, elle se met à trop travailler. Elle va alors dire à ton cerveau qu'il y a un danger, même lorsque tu es en sécurité. Tu te sens alors anxieux. Voici comment aider ton cerveau à se concentrer et à se calmer lorsque tu te sens anxieux. Suis les étapes suivantes.

## Un compte à rebours pour se calmer



Prends

**5**

inspirations lentes.



Compte lentement jusqu'à

**4**

chaque fois que tu expires.



Cite

**3**

choses que tu peux entendre, toucher et voir.



Nomme

**2**

sentiments que tu éprouves.



Parle à

**1**

adulte de ce que tu ressens.