

EXERCICE 14.1 (FEUILLES A ET B) : Faites l'inventaire des symptômes de votre anxiété

Pour cerner ce que vous ressentez lorsque vous êtes anxieux, nous nous vous invitons à évaluer l'apparition et la fréquence des symptômes listés dans l'inventaire des symptômes de l'anxiété (feuille d'exercice A page suivante). Faites cela une fois par semaine durant le temps que durera votre apprentissage des outils que nous mettons à votre disposition pour gérer votre anxiété : cela vous permettra de déterminer quels sont les plus efficaces pour vous, et de garder un suivi de votre progression.

Calculez le résultat de cet inventaire en additionnant les chiffres que vous aurez entourés ou surlignés pour chacun des symptômes. Par exemple, si vous avez entouré un 3 pour chaque symptôme, votre total sera de 72 (3 x 24). Si vous avez du mal à choisir entre deux chiffres, optez pour le plus élevé des deux.

Pour suivre votre progression, notez le score obtenu sur le graphique de résultats de l'inventaire des symptômes de l'anxiété (feuille d'exercice B). Notez en bas de la première colonne (puis de la deuxième, et ainsi de suite) la date à laquelle vous avez rempli l'inventaire. Tracez ensuite une croix en face du chiffre correspondant à votre total dans la colonne du jour.

EXERCICE 14.1 Feuille A Inventaire des symptômes de l'anxiété

- Pour chaque symptôme de la colonne de gauche, entourez ou surlignez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence à laquelle vous l'avez ressenti au cours de la semaine écoulée.

	PAS DU TOUT	DE TEMPS EN TEMPS	SOUVENT	LA PLUPART DU TEMPS
1. Nervosité	0	1	2	3
2. Soucis, inquiétude	0	1	2	3
3. Tremblements, tressaillements, jambes flageolantes	0	1	2	3
4. Tension musculaire, douleurs musculaires, courbatures	0	1	2	3
5. Fébrilité	0	1	2	3
6. Manque de résistance	0	1	2	3
7. Essoufflement	0	1	2	3
8. Rythme cardiaque rapide	0	1	2	3
9. Transpiration n'étant pas due à la chaleur	0	1	2	3
10. Bouche sèche	0	1	2	3
11. Vertiges ou étourdissements	0	1	2	3
12. Nausée, diarrhée, problèmes de digestion	0	1	2	3
13. Augmentation de l'envie d'uriner	0	1	2	3
14. Bouffées de chaleur ou frissons	0	1	2	3
15. Difficultés à déglutir, « boule dans la gorge »	0	1	2	3
16. Tension nerveuse, sensation d'être « à cran »	0	1	2	3
17. Tendance à sursauter	0	1	2	3
18. Problèmes de concentration	0	1	2	3
19. Difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes	0	1	2	3
20. Irritabilité	0	1	2	3
21. Évitement des endroits susceptibles de déclencher de l'anxiété	0	1	2	3
22. Pensées qui tournent parfois autour de dangers présumés	0	1	2	3
23. Sentiment d'incapacité à faire face à quelque chose, peur « de ne pas y arriver »	0	1	2	3
24. Sensation qu'il va se produire des choses terribles	0	1	2	3
RÉSULTAT (somme de votre évaluation de chaque symptôme)			

EXERCICE 14.1 Feuille B

Résultats de l'inventaire des symptômes de l'anxiété

RÉSULTAT															
72															
69															
66															
63															
60															
57															
54															
51															
48															
45															
42															
39															
36															
33															
30															
27															
24															
21															
18															
15															
12															
9															
6															
3															
0															
DATE															