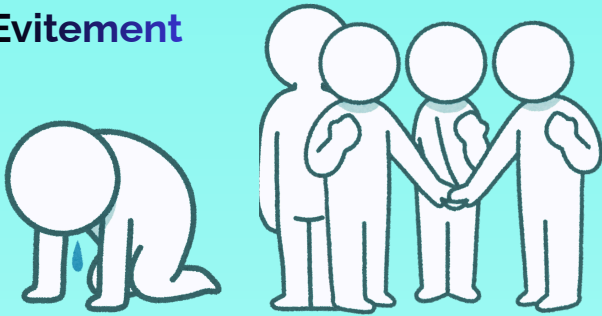


Anxiété sociale



Evitement



L'exposition aux situations anxiogènes aide à faire diminuer la peur : on comprend petit à petit qu'il est possible d'y faire face

Fuite



Rester dans une situation inconfortable permet à l'anxiété de redescendre d'elle-même

Pensées anxieuses



Remettre en question les pensées négatives identifiées diminue l'intensité de l'anxiété

Auto-compassion



Etre bienveillant et positif envers soi après une situation anxiogène afin d'augmenter la confiance