

*Marre de la Timidité !*

# FICHE EXERCICE



## *LE PACK AVENTURE*

EXERCICE GESTION DU STRESS  
COMMENT BAISSER VOS IMPORTANCES



GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

**(Baissez vos importances)**

# **Le stress s'impose quand une importance est touchée !**

1 - Pensez à une situation qui vous met en stress, **une situation où vous vous sentez timide** ou intimidé ! Reprenez l'exercice « origine de la timidité »

**PUIS EVALUEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS de 0 à 10**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Trouvez une aversion, une chose que vous ne supportez pas dans une situation**

Exemples :

- Je ne supporte pas de me sentir regardé (importance du regard des autres sur soi)
- Je dois passer un appel téléphonique : **J'ai peur de déranger**
- J'ai rendez-vous une personne qui me plait, mais j'appréhende de me retrouver seul en face d'elle !

**Marre de la Timidité !**

Qu'est-ce qui vous gêne dans cette situation ?

Qu'est-ce qui est important pour vous dans cette situation? (Signifiera quelle valeur est touchée chez vous)

Que redoutez-vous ?

***Trouvez l'aversion, l'importance ou la valeur touchée dans un situation. Cet exercice va vous aider à réduire votre stress lors d'une situation qui provoque chez vous de la timidité !***

**Marre de la Timidité !**

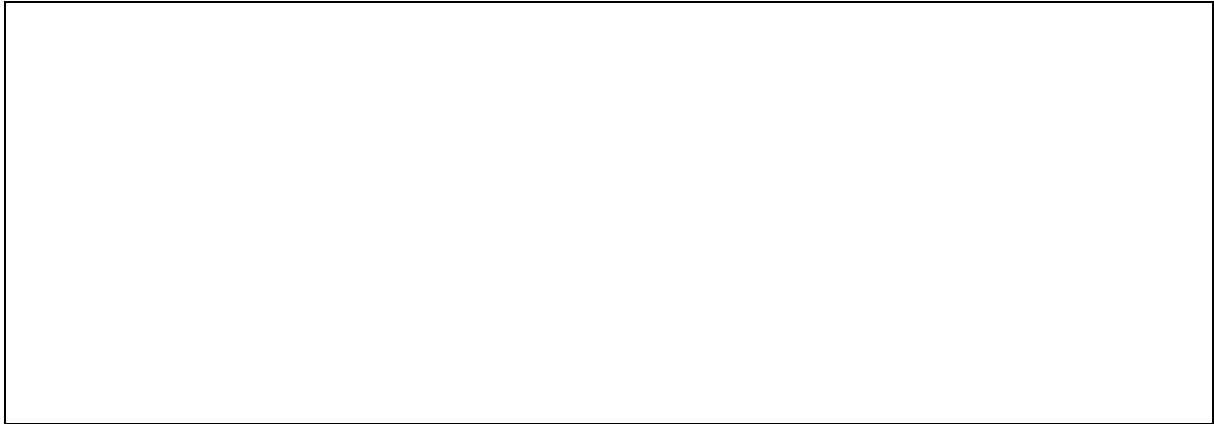
**Trouvez une aversion**

Dans une situation nouvelle qui se présente à vous:

Quel effet vous n'aimeriez pas produire ?

Comment vous n'aimeriez pas être considéré ?

**N'oubliez pas d'évaluer votre niveau de stress de 0 à 10**



**Reportez-vous au PACK AVENTURE ci-dessous et/ou regardez la vidéo qui vous explique l'exercice !**



**Marre de la Timidité !**

**EXERCICE PACK AVENTURE A IMPRIMER.**

Votre niveau de stress :	
<b>Valeur / Comportement souhaité</b>	<b>AntiValeur / Comportement non-souhaité</b>
Avantages	Inconvénients
Inconvénients	Avantages
Inconvénients	Inconvénients
Avantages	Avantages
Votre niveau de stress :	