



Pensez à une situation qui vous met en stress maintenant

ou

Pensez à une situation du passé qui vous met en stress quand vous y pensez maintenant

ou

Pensez à une situation du futur qui vous met en stress maintenant.



En pensant à la situation, observez votre corps pour détecter la sensation qui apparaît avec la pensée.

Vous pouvez en évaluer son intensité sur une échelle de 0 à 10.



10 étant le maximum que vous pouvez supporter.



Faites-vous une image qui résume la situation, comme si vous devriez en faire un dessin.



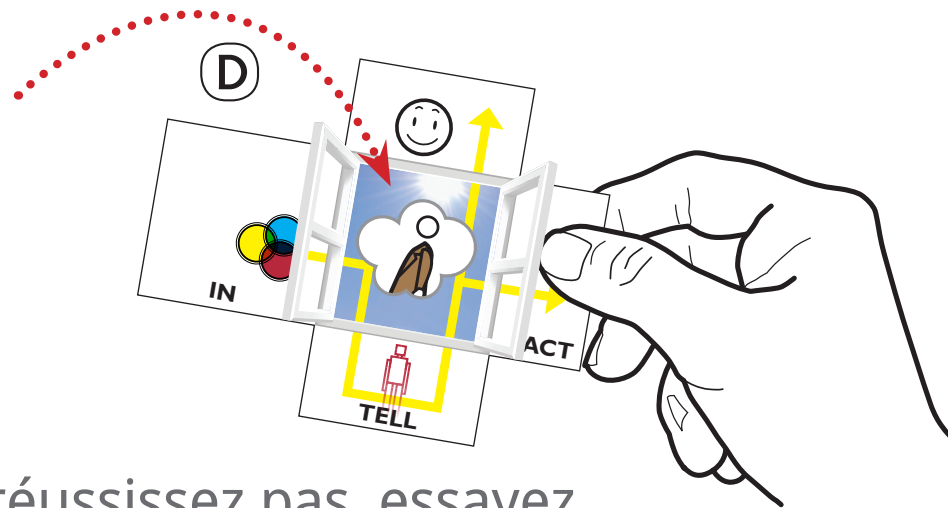
ou

Choisissez un symbole qui représente pour vous la situation. Vous pouvez choisir une forme, une couleur, un objet ou un mot.



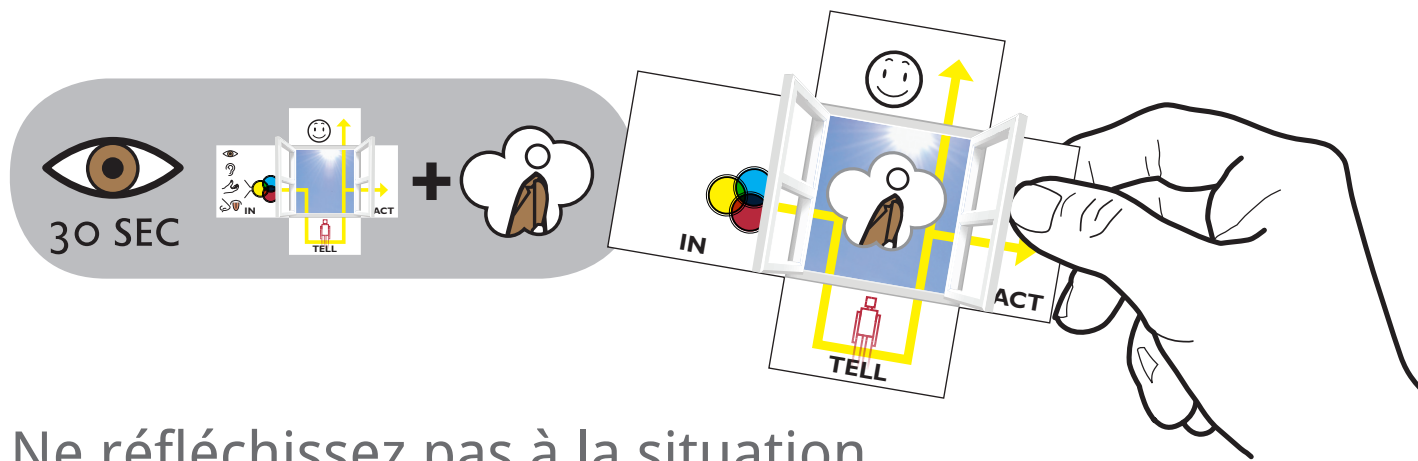
**Trahison**

Projetez l'image ou le symbole qui vous rappelle la situation dans la fenêtre.

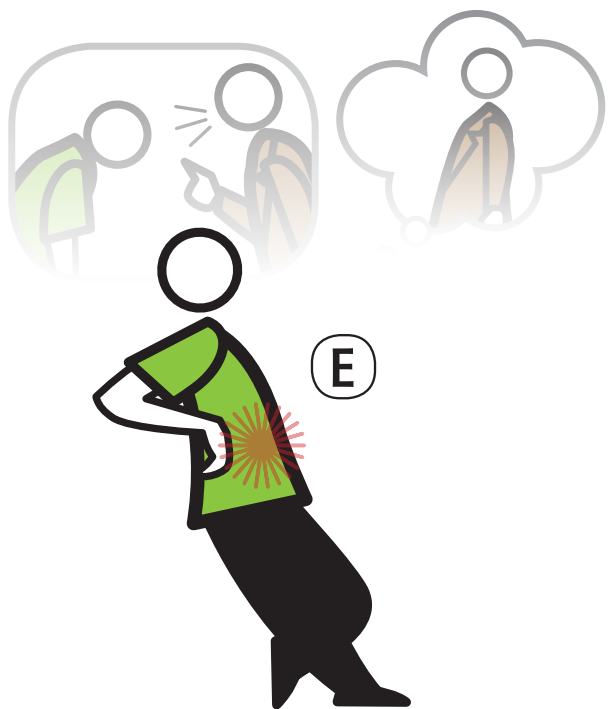


Si vous ne réussissez pas, essayez une autre image ou arrêtez la procédure.

Regardez pendant au moins 30 secondes  
les deux images en même temps.

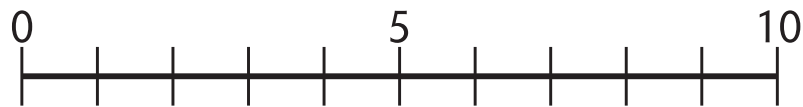


Ne réfléchissez pas à la situation  
mais laissez faire votre inconscient.



Pensez de nouveau à la situation.  
Est-ce que l'image de la situation  
a changé?

Quelle est l'intensité de votre sensa-  
tion corporelle sur l'échelle de 0 à 10?



Recommencez la procédure jusqu'à ce  
que l'intensité tombe à 0.

Réduire le stress avec les cartes ANTI-STRESS nécessite un apprentissage.

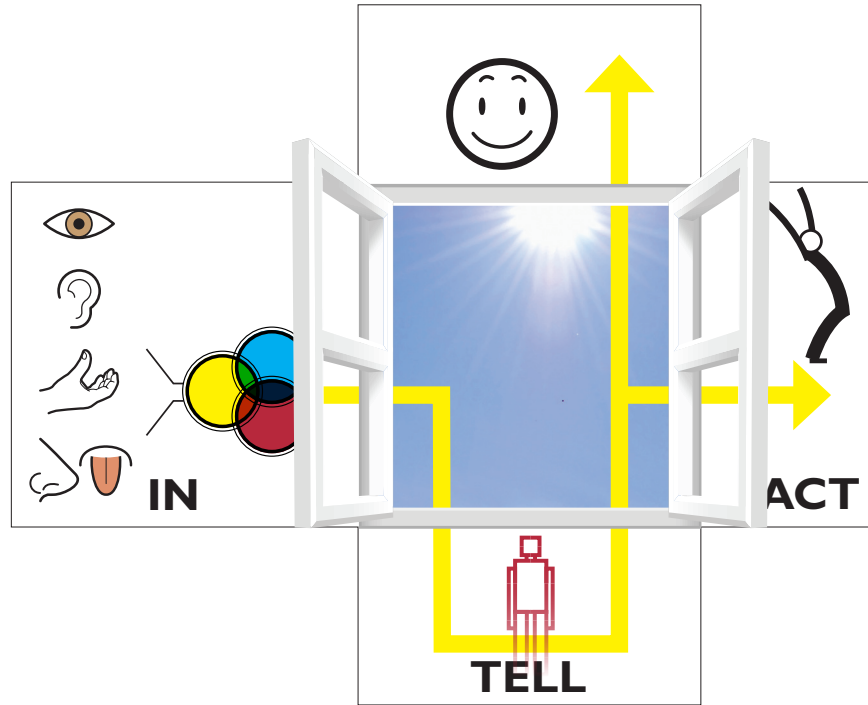
Les symptômes du stress ne disparaissent pas d'un seul coup.

**MAIS**

Chaque fois que vous faites la procédure, les pensées récurrentes diminueront!



Essayez!





Parfois le stress éprouvé dans une situation est trop fort pour être réduit avec une seule carte ANTI-STRESS.

Alors essayez le «Modèle 2» avec les quatre cartes.

