

ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL et ANXIÉTÉ

L'évitement expérientiel consiste à ne pas rester confronté à ce qui me stresse intérieurement à court terme (ex. des pensées, émotions, sentiments, souvenirs, sensations etc.), ceci tout en sachant (ou pas) que les conséquences à long termes peuvent être encore plus négatives.

TROUBLES PSY	CE QUE JE CHERCHE À ÉVITER	COMMENT (ex.)
Trouble panique +/- agoraphobie	Sensations de peur	Confinement chez soi
Anxiété sociale	Regard, jugement, rougissement	Silence
Anxiété généralisée	Incertitude	Inquiétude
Trouble obsessionnel compulsif	Obsessions	Compulsions (ex. lavages)
Usage de substances	Émotions, souvenirs, manque	Alcoolisation
Troubles alimentaires	Perte de contrôle, surpoids	Restrictions, vomissements
Stress post-traumatique	Souvenirs, sensations, cauchemars	Hypervigilance, insomnie
Trouble borderline	Émotions	Scarifications

