

En finir avec ma phobie des orages

Élise Pix

À IMPRIMER

Ton carnet de bord

Imprime les fiches dont tu as besoin, autant de fois que nécessaire.

Le bilan de mes réactions	EXERCICE N° 1
Ma carte d'évaluation	EXERCICE N° 2
Mon sevrage de l'application météo	EXERCICE BONUS
Mon entraînement à froid	EXERCICE N° 3
Mes pensées passées au T.E.S.T.	EXERCICE N° 4
Mes séances d'écoute	EXERCICE N° 5
Mes séances du regard ancré	EXERCICE N° 6
Mes séances de contrôle du volume	EXERCICE N° 7
Mes vrais orages	EXERCICE N° 8
Mes supports testés	EXERCICES 5 À 7
Mon journal de progression	EXERCICE N° 9
Mon contrat de bienveillance	EXERCICE N° 10

Le bilan de mes réactions

Ne cherche pas à bien répondre : observe simplement, sans te juger.

1 Mes sensations physiques lors d'un orage

2 Mes comportements de sécurité

3 Ma pensée automatique quand le tonnerre gronde

Ma carte d'évaluation

Note chaque situation de 0 à 10. Reviens-y après les étapes 2 et 4 pour mesurer tes progrès.

SITUATION	DÉPART	APRÈS ÉTAPE 2	APRÈS ÉTAPE 4
Regarder une alerte météo « orage » sur ton téléphone	... / 10	... / 10	... / 10
Entendre le tonnerre gronder très loin	... / 10	... / 10	... / 10
Voir des éclairs au loin depuis ta fenêtre fermée	... / 10	... / 10	... / 10
Entendre un coup de tonnerre fort au-dessus de chez toi	... / 10	... / 10	... / 10
Être dehors (ou en voiture) sous une averse orageuse	... / 10	... / 10	... / 10

+ Ce qui me déclenche le plus (anticipation, visuel, auditif, imprévisibilité)

Mon sevrage de l'application météo

Étape 1 : pendant 2 jours, note chaque consultation de ton application météo et ce qui t'a poussé(e) à regarder.

	JOUR 1 — HEURE ET RAISON	JOUR 2 — HEURE ET RAISON
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Mes étapes de sevrage

- ☐ Une seule consultation par jour depuis le ... / ...
- ☐ Notifications d'alerte orage désactivées le ... / ...
- ☐ Plus de carte d'impacts de foudre en direct depuis le ... / ...
- ☐ Application désinstallée après l'orage le ... / ...
- ☐ Orage traversé sans réinstaller l'application le ... / ...

Mon entraînement à froid

Deux fois par jour, au calme : 4 cycles de respiration carrée, une main sur le ventre.

SÉANCE	FAIT	RESS AVANT	RESS APRÈS	MON RESENTI
Jour 1 – matin	☐			
Jour 1 – soir	☐			
Jour 2 – matin	☐			
Jour 2 – soir	☐			
Jour 3 – matin	☐			
Jour 3 – soir	☐			

+ Après 3 jours, ce que je remarque

Mes pensées passées au T.E.S.T.

Écris la pensée qui fait peur, puis ce que disent les faits réels.

MA PENSÉE ANXIEUSE	CE QUE DISENT LES FAITS

Mes séances d'écoute

Coche chaque niveau validé (anxiété $\leq 2/10$), puis note tes séances.

Niveau A

Validé le ... / ...

Niveau B

Validé le ... / ...

Niveau C

Validé le ... / ...

Niveau D

Validé le ... / ...

[illegible]

Mes séances d'écoute (suite)

DATE	NIVEAU	SON UTILISÉ (SITE, PISTE)	AVANT	PIC	FIN

Mes séances du regard ancré

Regard fixé 10 à 15 secondes, sans le son. Coche chaque niveau validé.

Niveau 1

Validé le ... / ...

Niveau 2

Validé le ... / ...

Niveau 3

Validé le ... / ...

Niveau 4

Validé le ... / ...

[illegible]

Mes séances de contrôle du volume

Son et image réunis : augmente le volume quand un cran ne dépasse plus 2/10.

Cran 1

Validé le ... / ...

Cran 2

Validé le ... / ...

Cran 3

Validé le ... / ...

DATE	CRAN	VIDÉO UTILISÉE	VOLUME	PIC	FIN

Mes vrais orages

Après chaque orage, prends 5 minutes pour faire ton débriefing.

Date :

Niveau : 1 · 2 · 3

RESS avant :

Pic :

Fin :

› **Ce que j'ai fait au lieu de fuir**

› **Ma victoire**

Date :

Niveau : 1 · 2 · 3

RESS avant :

Pic :

Fin :

› **Ce que j'ai fait au lieu de fuir**

› **Ma victoire**

Mes vrais orages (suite)

Date :

Niveau : 1 · 2 · 3

RESS avant :

Pic :

Fin :

› **Ce que j'ai fait au lieu de fuir**

› **Ma victoire**

Date :

Niveau : 1 · 2 · 3

RESS avant :

Pic :

Fin :

› **Ce que j'ai fait au lieu de fuir**

› **Ma victoire**

Mes supports testés

Sois gourmand(e) : note tout ce que tu testes et garde tes meilleurs supports pour les séances suivantes.

SUPPORT (SITE, TITRE)	TYPE	NIVEAU	MON RESSENTI	GARDER

Mon journal de progression

Après chaque séance : note ton score RESS au départ, au pic et à la fin. Regarde surtout la descente !

DATE / EXERCICE	DÉPART	PIC	FIN	OUTIL ET VICTOIRE DU JOUR

Mon journal de progression (suite)

[illegible]

Mon journal de progression (suite)

[illegible]

Mon contrat de bienveillance

Lis-le à voix haute, puis signe-le. Relis-le chaque fois que la peur revient.

MON CONTRAT DE BIENVEILLANCE

« Je reconnais que surmonter une phobie demande du temps et de la répétition. Une hausse d'anxiété n'est pas un échec, c'est une simple étape du parcours. Si la peur revient, je ne remettrai pas en cause mes progrès : j'appliquerai mes outils de respiration et j'observerai la vague passer avec patience. »

Date

Signature

+ Les victoires dont je suis fier·e



*Avance pas à pas.
Tu es plus fort·e que l'orage.*