Identifiez les causes possibles de votre anxiété

Lister les causes qui pourraient expliquer votre anxiété, le fait que vous vous fassiez beaucoup de soucis, que vous soyiez dans l'évitement de situations...

Hérédité - Génétique

Y'a-t-il des personnes anxieuses dans votre famille ?
Histoire familiale etc...

Education

Avez-vous été sur-protégé-e ou, au contraire pas assez sécurisé-e ?
Mes parents étaient-ils constants ou plutôt incohérents ? Vous faisaient-ils confiance ou pas ? Quels étaient leurs "discours" ?
Comment était la communication ?

Traumatismes - Vécu personnel

Evènements dans votre vie qui vous ont perturbé-e
Maladie, accident, peurs profondes, mauvaises expériences...

Environnement

Personnes, relations potentiellement anxiogènes ou toxiques
Entourage professionnel, conditions de vie...

Autres (climat actuel, biologie, maladie...)

Aviez-vous déjà identifier ces causes possibles ?

Qu'est-ce que ça vous fait de les identifier ?