

# ANXIÉTÉ



ALEXI

Alexi vit avec un trouble anxieux. Ce dernier l'affecte sur le plan des pensées, des sensations physiques et des comportements. Alexi est rapidement envahi par des pensées d'inquiétude (TORNADE). Iel se pose beaucoup de questions, anticipe ce qui pourrait arriver, y pense constamment, ça devient même obsessif. Alexi tend à s'imaginer le pire lorsqu'une situation incertaine se présente et iel a tendance à se dévaloriser (SCÉNARIO). Parfois l'anxiété d'Alexi peut se manifester physiquement, par exemple par des maux de ventre (INTESTINS), des tremblements ou des sueurs (THERMOMÈTRES) et même le cœur qui se serre (CŒUR). Pour apaiser son anxiété, il arrive qu'Alexi adopte des comportements d'évitement (CERCLE). Alexi ressent souvent le besoin de se faire rassurer sur sa personne et ses compétences, ce qui l'amène à se mettre une pression à performer (TROPHÉE).