



## Des stratégies pour surmonter les moments anxieux

Nous comprenons que ce moment est très difficile et incertain pour nous tous et que tout le monde pourrait donc bénéficier de quelques conseils de bien-être. Il est très important que nous continuons tous à prendre soin de nous-même et ces conseils peuvent-être aussi partager avec les personnes que vous gardez. Cette fiche d'information contient une variété de méthodes de relaxation différentes et vous verrez que certaines méthodes vont fonctionner pour vous et d'autres pas. Ceci est normal et il est très important que vous vous concentrez aux méthodes qui fonctionnent le mieux pour vous et votre bien-être. On espère que vous pourriez également trouver quelque chose de nouveau à essayer.

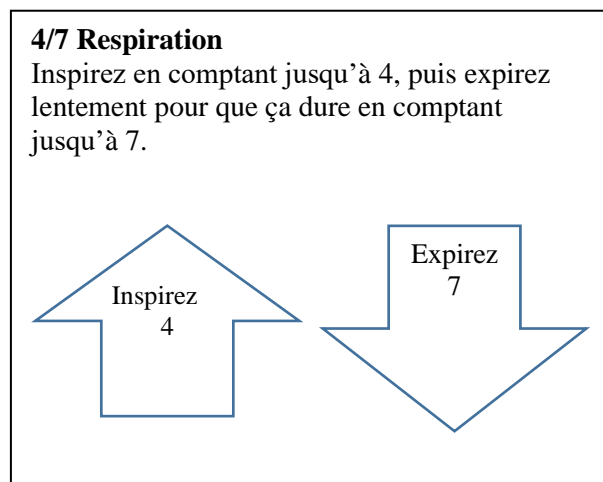
### Les techniques de respiration

L'une des premières choses que n'importe qui peut faire quand ils remarquent qu'ils se sentent anxieux ou commencent à paniquer est de pratiquer la respiration détendue. En dessous, il y a trois méthodes différentes qui fonctionnent de la même manière, en expirant plus longtemps que nous inspirons. Expirer plus d'oxygène que d'inspirer peut réduire la réponse au stress aigu et renforcer votre réponse détendue. Vous pouvez pratiquer n'importe quelles méthodes basées sur votre préférence personnelle.

#### **\*Expirer est la solution pour réduire l'angoisse\***

#### **Méthode 1 : 4/7 Respiration**

Inspirez en comptant jusqu'à 4 et expirer en comptant jusqu'à 7. Vous pouvez changer le ratio a celui qui vous convient le mieux. La chose la plus importante est d'expirer le plus longtemps que d'inspirez.





### Méthode 2 : Respiration ventrale

Cela implique de respirer par votre ventre plutôt que votre poitrine. Essayer de faire monter votre ventre en inspirant puis tombez à bout de souffle. Imaginez gonfler un ballon à l'intérieur de votre ventre en inspirant et dégonfler le ballon en expirant. Si vous trouvez que vous respirez plus par votre poitrine, il est possible d'apprendre vous-même à diminuer votre respiration avec beaucoup de pratique (le yoga vous apprend comment faire cela)

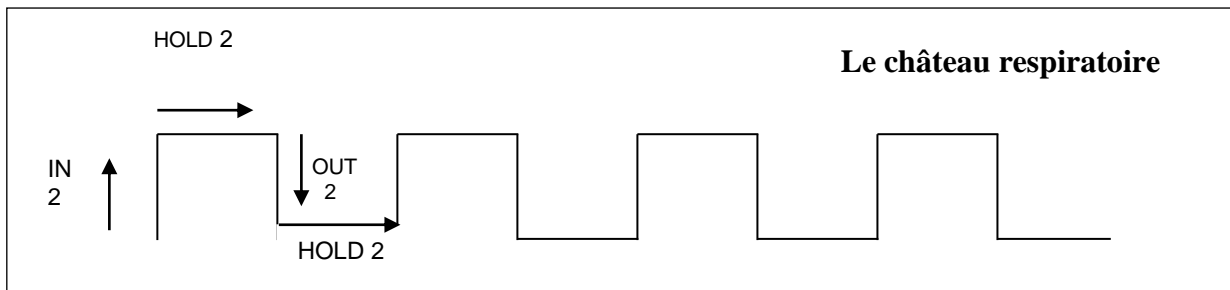
#### Respiration ventrale

Lorsque vous inspirez, gonflez votre ventre, et lorsque vous expirez, permettez à votre ventre de se contracter. Imaginez un ballon dans votre ventre !

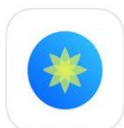


### Méthode 3 : le château respiratoire

Inspirez en comptant jusqu'à deux et retenez votre souffle en comptant jusqu'à deux. Ensuite expirez en comptant jusqu'à deux et reposez-vous en comptant jusqu'à deux. Comptez le même nombre pour inspirez, ensuite retenez, puis expirez, et la période de repos avant d'inspirez encore.



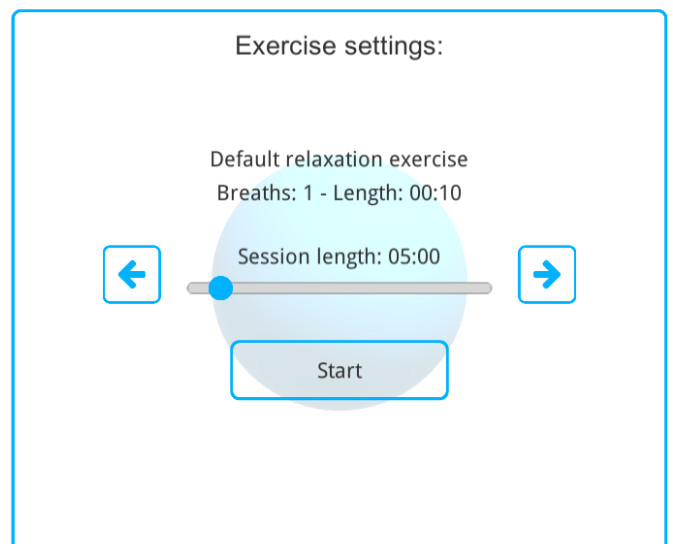
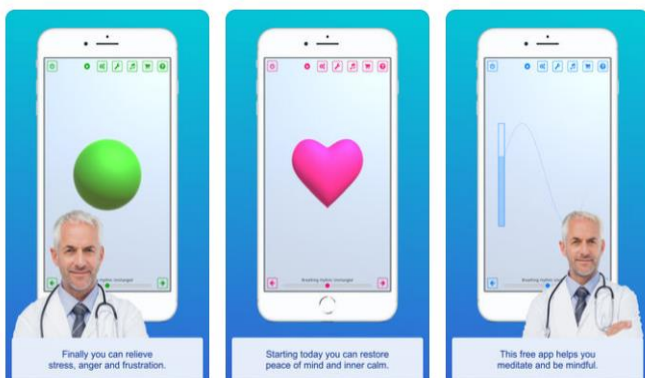
Les applications sur les smartphones sont maintenant disponible afin de vous aider à pratiquer la détente respiratoire dans votre vie quotidienne. Par exemple, « Breathing Ball », vous donne de simple instructions pour comment respirer ensemble avec des images d'un ballon qui change de taille. C'est gratuit et facile à utiliser.

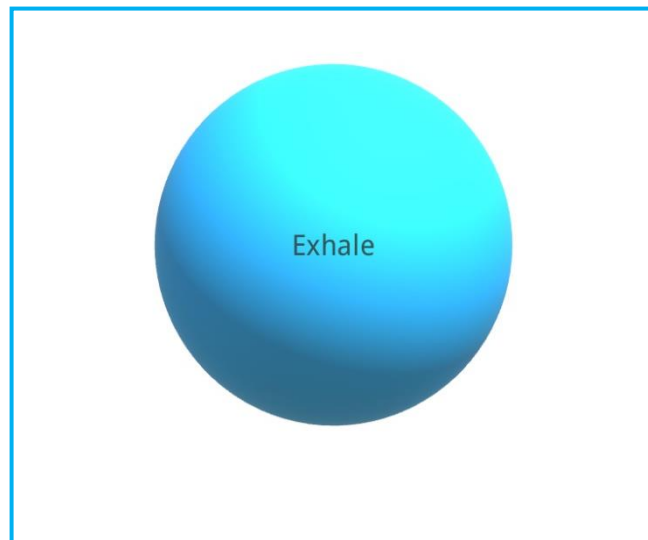


Breath Ball Breathing...

A Fast Stress Relief Method.

OPEN





D'autres applications pour la détente respiratoire et méditation sont aussi disponibles.

Par exemple, **Headspace**, **Breathe +**, **Calm**, **Oak** et **Breeth**.<sup>1</sup>

## Trois minutes d'espace de respiration

### 1. SENSIBILISATION

Ramenez vous au moment présent par volontairement adopter une position droite, avec votre dos droit et vos épaules en arrière. Si possible, fermez vos yeux. Puis demandez :

'Quelle est mon expérience en ce moment...mes pensées...mes sentiments ...and la sensation corporelle ?'

Reconnaissez et enregistrez votre expérience, même si c'est indésirable.

### 2. RASSEMBLEMENT

Ensuite, redirigez toute votre attention légèrement à votre respiration, à chaque inspiration et expiration, comme ils se suivent l'un après l'autre : -

Votre souffle peut fonctionner comme un ancrage qui vous ramène au moment présent et vous aide à accorder dans un état de conscience et de tranquillité.

---

<sup>1</sup> \* attention remarquer que les applications qui sont mentionné au dessus sont **gratuites a télécharger**, mais quelques-unes nécessitent **un paiement pour s'abonner** pour les usages continue ou débloquer plus de fonctions. Veuillez être conscient des frais potentiels.



### 3. ELARGISSEMENT

Élargissez le domaine de votre sensibilisation autour de votre respiration, de sorte que ça comprenne la perception du corps dans son ensemble, votre posture et expression faciale.

## **Relaxation Musculaire Progressive**

L'une des réactions du corps à la peur et à l'angoisse est la tension musculaire. Cela peut provoquer une sensation "tendu" ; douleurs musculaires et se sentir extrêmement fatigué. Relaxation Musculaire Progressive est une façon pour réduire la tension musculaire. Dans cette exercice, tendez en particulier les muscles, gardez la tension et puis relaxer les.

### **Les étapes :**

1. Asseyez-vous ou bien allongez-vous dans une position confortable et ralentissez votre respiration.
2. Tendez un groupe de muscle particulier pendant 5 secondes – commencez avec vos orteils et pieds, les bas des jambes, les cuisses, le ventre, le dos, les bras, les épaules et le visage etc. Vous devriez ressentir une tension mais pas de très grandes souffrances.
3. Puis relaxer ce groupe de muscles pendant 10 secondes
4. Répétez les étapes 2 et 3 pour le groupe de muscles suivant de votre corps. Vous pouvez commencer par vos pieds et travailler jusqu'à votre tête, ou bien l'inverse.

\* Si vous avez accès à internet, il y a plusieurs **scripts** et **audio guides** pour cet exercice. Vous pouvez simplement rechercher "Relaxation Musculaire Progressive" sur Google ou YouTube et choisir une version qui vous convient le mieux.



## Les Compétences de Distraction

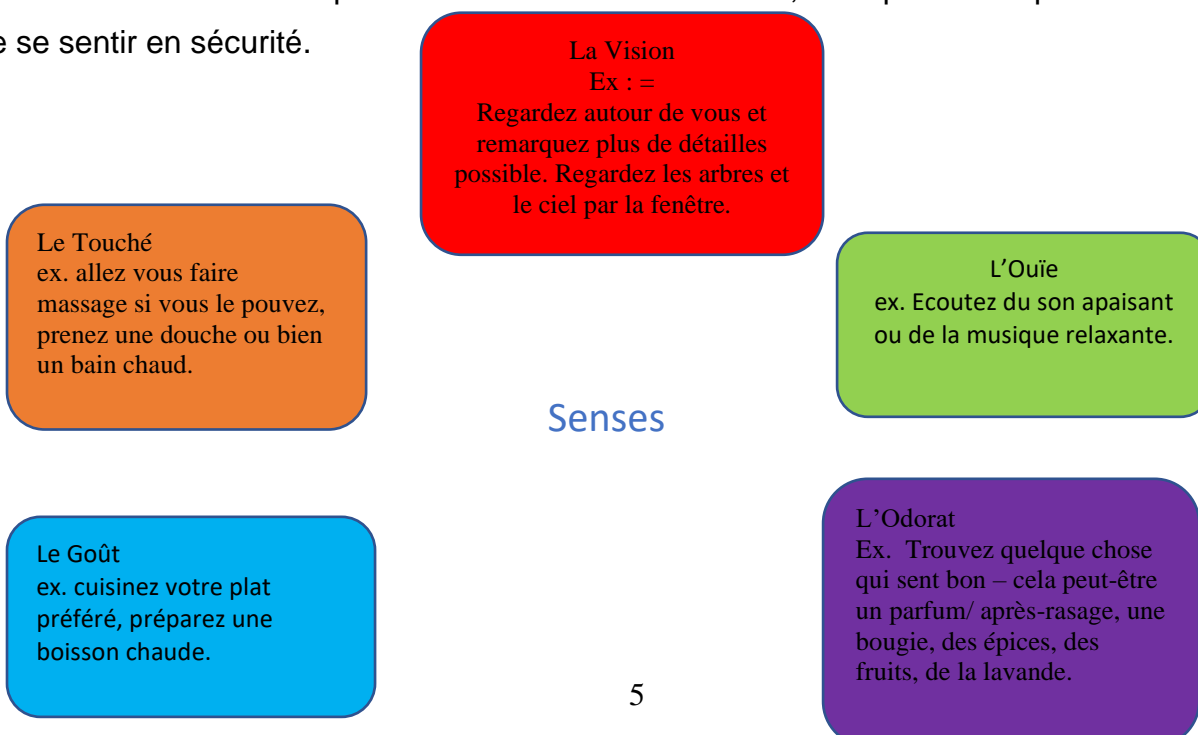
Apprendre à utiliser les compétences de distraction et de relaxation peuvent aider votre corps et cerveau à se calmer, se sentir en sécurité et de mieux surmonter le stress.

Les stratégies de distractions travaillent sur le principe de distraire votre esprit conscient des déclencheurs et des images ou pensées inutiles ou intrusives. En dessous, voici quelques activités distrayantes que des personnes ont trouvé utiles et essayez de préparer une liste de choses utiles qui vous conviennent le mieux.



## Les Compétences Auto-Apaisantes

Les gens peuvent aussi trouver leurs cinq sens très utiles à utiliser pour apaiser le corps et le cerveau. Quand votre corps se sent relaxer et confortable, c'est plus facile pour votre cerveau de se sentir en sécurité.





## Endroit Particulier Imaginaire

L'objectif de l'exercice de l'endroit sécurisé ou imaginaire, vous aide à imaginer un endroit dans votre tête, dans lequel vous pouvez vous échapper. Cet endroit peut être réel ou bien imaginaire mais ça devrait être quelque part où vous vous sentez en sécurité. Le fait que vous pensez à votre endroit particulier, peut vous aider à vous sentir calme et relaxer. Plus de détails allez-vous donner à cet endroit, mieux vous pourrez le visualiser et vous en souvenir. Si vous avez du mal à penser à un endroit spécial, vous pouvez peut-être utiliser le paysage qui se trouve ci-dessous comme point de départ.

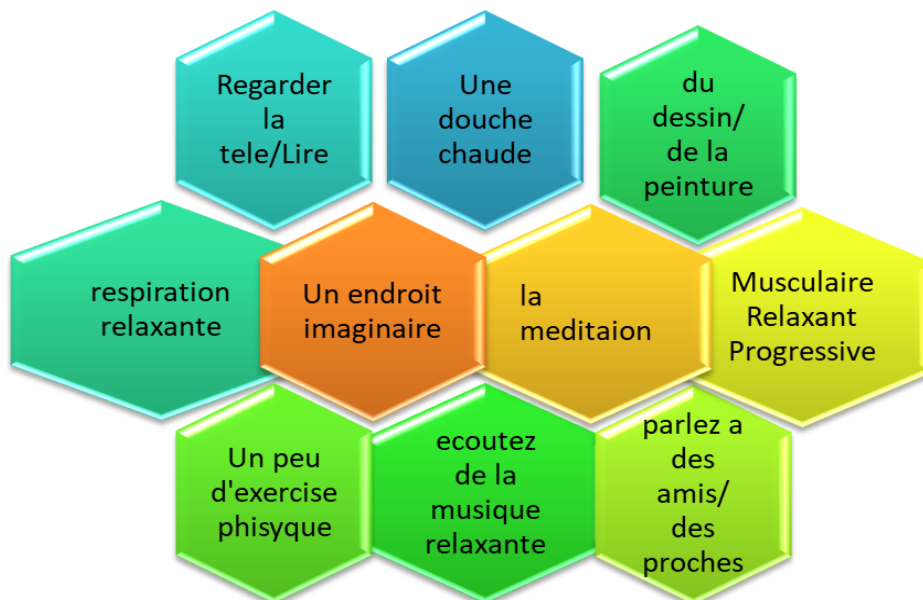


- 1) Commencer par vous mettre à l'aise dans un endroit calme et prenez quelques minutes pour vous concentrez sur votre respiration, fermez vos yeux, prenez conscience de toute les tensions dans votre corps, et laissez aller cette tension à chaque expiration.
- 2) Imaginez un endroit où vous pouvez vous sentir calme, paisible et en sécurité. Ça pourrait être un endroit où vous avez été auparavant, quelque part où vous avez rêvé d'aller, ou peut être un endroit que vous avez vu sur une photo.
- 3) Concentrez-vous sur ce que vous voyez de l'endroit ou vous êtes debout ou assis – a quoi ressemble le ciel ? Que voyez-vous autour de vous exactement ? Concentrez-vous sur les détails.



- 4) Maintenant, écoutez les sons qui sont autour de vous, ou peut être silencieux. Qu'est ce que vous entendez ?
- 5) Pensez aux odeurs que vous remarquez. Que pouvez-vous sentir ?
- 6) Ensuite concentrez-vous sur toutes sensations de peau – la terre au dessous de vous, la température, tout mouvement d'air, et tout ce que vous pouvez toucher.
- 7) Maintenant que vous êtes dans un endroit paisible et en sécurité, vous pourriez peut-être choisir un nom à cet endroit, que ce soit un mot ou bien une phrase, que vous pouvez utiliser pour rapporter cette image à n'importe quel moment dont vous en avez besoin.

Encouragez-vous à faire des activités qui sont agréables et distrayantes qui peuvent aider votre corps et tête à rester calme. Sans prendre le temps de vous détendre, c'est facile de se sentir dépassé et stressé mais de temps en temps nous avons besoin de s'encourager à faire les choses plutôt que d'attendre de vouloir les faire. Voici des exemples ci-dessous, mais les activités que vous trouverez relaxant seront différentes des autres.



## **Les competences de prises de conscience.**

Se sentir anxieux et stressé peut parfois être bouleversant et pour certaines personnes, elles peuvent se souvenir de façon très frappantes, à des évènements traumatiques du passé. La prise de conscience est une technique importante et pratique pour vous aider à vous rappeler que vous êtes en sécurité au moment présent. Ça peut aussi vous aider quand vous vous sentez vraiment angoissé, particulièrement quand l'angoisse vous fait ressentir que vous êtes



entraîné de tomber ou bien être dans les nuages et perdre le sens de l'endroit où vous vous trouvez.

Il serait peut-être utile de voir cela comme un cerveau de bras de fer – les anciens souvenirs essaient de vous ramener dans le passé mais nous devons aider votre cerveau à gagner ses bras de fer en poussant dans l'autre sens et rendre le présent plus fort que le passé. Nous faisons cela en utilisant ce que l'on voit, sent, écoute, touche et goûte dans le présent.

Nous allons introduire une simple technique de prise de conscience et nous recommandons fortement que vous pratiquiez ceci à la maison.



Regardez une carte postale, une photo ou bien un porte-clés qui vous rappelle où vous êtes. Vous pouvez aussi trouver utile de choisir un objet qui est autour de vous, par exemple, un arbre ou une feuille et attirer votre attention aux détails que vous voyez.



Vous voudriez peut-être emporter des chapelets, des cailloux, des billes ou bien des morceaux de tissus, encore une fois, concentrez-vous à remarquer la sensation dans votre main. Pensez à la sensation de l'objet entre vos doigts.



D'autres personnes trouvent qu'écouter de la musique/ radio les aide à ancrer dans le présent. Il serait peut-être utile d'attirer votre attention au sons autour de vous.



Porter quelque chose avec une forte odeur qui est réconfortante comme par exemple, des bâtons de Vicks, des épices dans un sac, du parfum, de l'huile de lavande etc.... à utiliser quand on a besoin. Encore une fois, attirer votre attention vers l'odeur.



Vous pouvez peut-être aussi trouver utile de transporter des fruits ou bonbons au goût fort (les bonbons à la menthe) pour ancrer votre cerveau en utilisant le goût.

Espérant que certaines de ces exercices seront utiles. Comme d'autres compétences, il faudra les pratiquer, donc essayer d'introduire une routine chaque jour, qui étape par étape vous aidera à vous sentir plus au contrôle de votre angoisse et vous permettra de vous sentir moins angoissé chaque jour.