



ASTUCES PRATIQUES POUR RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ

Dans le moment...

1 Respirez

Si possible, rendez-vous dans un endroit calme. Certaines personnes trouvent utile de fermer les yeux, si c'est sécuritaire de le faire, pour diminuer les stimulations. Si ce n'est pas le cas, essayez de trouver un élément sur lequel vous concentrer. Prenez une grande inspiration profonde par le nez. Retenez-la quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche. Placez une main sur votre ventre pour vous aider à sentir que vous respirez assez profondément. Vous devriez être en mesure de sentir votre ventre se gonfler pendant l'inspiration et se dégonfler lors de l'expiration. Répétez l'exercice aussi souvent que nécessaire, jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT ESSAYER LA **TECHNIQUE DE LA RESPIRATION CARRÉE** :



2 Ancrez-vous dans le présent

Afin de vous ancrer dans le moment présent, centrez votre attention sur ce que vos sens perçoivent. Essayez de repérer au moins une chose que vous pouvez voir, entendre, ressentir, goûter et sentir. Si votre esprit s'égare, c'est normal. Revenez simplement au moment présent et continuez l'exercice.

3 Rappelez-vous que le sentiment est temporaire

Même si vous n'avez pas cette impression dans le moment, essayez de vous rappeler (peut-être à voix haute si vous êtes à l'aise de le faire) que le sentiment d'anxiété passera. L'anxiété arrive par vagues, et peu importe leur hauteur, elles s'atténueront pour laisser place à des eaux plus calmes.

4 Redirigez votre esprit vers une activité ou une pensée positive

Tentez de trouver une pensée ou une activité associée au calme. Il peut s'agir de prendre une pause pour faire du thé ou encore d'écouter de la musique plus rythmée. Lorsque c'est impossible de changer d'activité, utilisez la visualisation pour voyager vers un endroit qui vous réconforte. Votre oasis du bonheur, en quelque sorte.

5 Bougez

L'activité physique peut réduire l'anxiété et vous aider à rester dans le moment présent. Si possible, essayez d'aller marcher à l'extérieur lorsque votre niveau d'anxiété commence à grimper. Si vous ne pouvez pas, tentez de vous étirer sur votre chaise ou de vous déplacer dans la pièce.

Une fois le moment passé et à plus long terme...

1 Recadrez vos pensées

Tentez de cibler ce qui a déclenché les pensées anxiogènes et essayez de voir si vous pouvez réorienter la situation de façon plus réaliste ou optimiste. La plupart des pensées anxiogènes se centrent sur l'avenir et comprennent des prévisions négatives. Ainsi, essayez de distinguer ce que vous savez de ce que vous vous dites (et qui ne se réalisera pas nécessairement).

Par exemple, vous pourriez avoir une pensée qui déclenche l'anxiété comme : « Ma liste de tâches est tellement longue que je n'arriverai jamais à la terminer ». Toutefois, en arrêtant cette pensée et en réfléchissant, vous pourriez réorienter la situation de façon plus réaliste et positive – en vous disant quelque chose comme « J'ai beaucoup à faire, mais j'ai déjà eu d'importantes charges de travail auparavant. Je vais faire une tâche à la fois et voir à jusqu'à quel point je peux me rendre, dans le temps que j'ai. C'est tout ce que je peux exiger de moi-même. »

2 Parlez à quelqu'un

Parler de ce qui vous stresse et de vos inquiétudes à une personne de confiance peut réduire l'anxiété et vous aider à comprendre vos pensées. Cela peut également vous rappeler que vous n'êtes pas aussi seul que vous le croyez. Si les cycles de pensées anxiogènes deviennent plus fréquents, parlez-en à votre fournisseur de soins de première ligne ou demandez du soutien auprès d'un professionnel de la santé mentale.

Les adultes peuvent envoyer le message texte au 988 (ou au 686868 pour les jeunes) à tout moment pour parler à un bénévole formé.

3 Adonnez-vous à des loisirs et à des activités agréables

Il est important de réserver du temps pour prendre soin de vous. Bien que ce soit plus facile à dire qu'à faire, le fait de pratiquer des activités que vous appréciez libère des substances chimiques bénéfiques dans le cerveau qui vous aideront à maintenir l'anxiété à distance. Essayez de mettre par écrit une liste de ce qui a un effet calmant sur vous. De cette façon, vous pourrez choisir parmi les options adaptées à vos préférences lorsque vous en aurez besoin.

4 Pratiquez des méthodes de relaxation

Les techniques de relaxation peuvent être aussi simples que prendre deux minutes de respiration profonde ou aussi engagées qu'une pratique quotidienne de méditation. Le plus important, c'est de trouver ce qui fonctionne bien pour vous et de faire preuve d'assiduité. Beaucoup de personnes trouvent que pratiquer la [pleine conscience](#) aide à réduire l'anxiété, tandis que d'autres préfèrent le yoga léger ou une marche au parc du coin.

Si vous vous tournez vers une application pour la relaxation ou la méditation afin d'obtenir des conseils, assurez-vous que les affirmations émises sont fondées sur des preuves. Consultez nos [astuces sur le choix des ressources en santé mentale](#) pour plus de détails.

5 Développez de saines habitudes

Investir dans votre santé physique générera des bénéfices pour votre bien-être mental. Des habitudes comme éviter un surplus de caféine, avoir un sommeil de qualité et faire de l'exercice régulièrement peuvent toutes vous aider à prévenir et à réduire l'anxiété. Une nutrition appropriée et une bonne hydratation sont également importantes. En prenant soin de votre corps, vous donnerez à votre esprit la force et l'énergie nécessaires pour surmonter les difficultés actuelles et celles à venir.

Pour plus d'information, visitez le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Avec le financement de

Santé Health
Canada Canada