DES STRATÉGIES GÉNÉRALES DE PRÉVENTION ET DE GESTION DE L'ANXIÉTÉ POUR TOUS LES ÂGES

La réalité

Éprouver de l'anxiété pendant la pandémie est tout à fait normal. Il existe de nombreuses techniques pour diminuer son niveau d'anxiété, calmer les émotions envahissantes et retrouver l'équilibre. Les stratégies proposées ci-dessous conviennent aux enfants, aux adolescents et aux adultes.

Stratégies pour prévenir l'anxiété

- Reconnaissez vos sentiments. Éprouver du stress et de l'anxiété en temps de pandémie est tout à fait normal et n'est pas un signe de faiblesse. Il est important de reconnaître et d'exprimer ce que vous ressentez. Vous pouvez le faire en tenant un journal, en exprimant vos émotions par la créativité ou en parlant à une personne de confiance.
- Prenez quelques instants au cours de la journée pour inspirer profondément et prendre connaissance de votre état. Ces quelques pauses vous aideront à gérer vos émotions et vos pensées tout au long de la journée.
- Prenez soin de vous en faisant des activités que vous aimez et qui vous procurent un sentiment de satisfaction une fois terminées. Faire de l'exercice, manger sainement, prendre un bain, faire une sieste, lire, faire le ménage ou regarder un film, par exemple.
- Limitez le temps que vous passez sur les médias sociaux. Vérifiez les sources d'information et filtrez les fausses et les mauvaises nouvelles. Tenez-vous informé pendant la pandémie, mais évitez de vous laisser submerger par trop d'information dans les médias sociaux. Prenez congé des actualités de temps à autre et évitez de regarder votre téléphone au levé.
- Restez en contact avec vos proches et votre collectivité. La technologie permet de voir et entendre vos proches et les gens de votre collectivité tout en évitant les contacts physiques.
- Établissez et maintenez une routine semblable à celle que vous aviez avant la pandémie. Dormez, mangez et consultez les médias sociaux à des heures régulières, et respectez votre horaire. Gardez vos habitudes, comme vous habiller le matin; elles vous aideront à garder votre esprit occupé, à maintenir une certaine normalité et à réduire le sentiment de tristesse.

Stratégies pour gérer l’anxiété

La technique de pleine conscience permet de rester dans le moment présent plutôt que de s’inquiéter de l’avenir ou du passé. Cette technique s’utilise de plusieurs façons et requiert d’être « dans le moment présent » en se concentrant sur ce que l’on voit, entend, ressent, sent et goûte.

La technique d’ancrage est utilisée pour soulager l’excès d’énergie dans le corps, comme la nervosité et le stress. Elle permet de laisser entrer une nouvelle énergie et de calmer les émotions fortes. Elle consiste à « s’enraciner » dans la terre par notre corps et à absorber l’énergie qu’elle nous fournit. La technique peut être réalisée par la pratique du yoga par exemple.

On peut pratiquer les techniques de pleine conscience et d’ancrage de plusieurs façons. Pratiquer des exercices de respiration profonde apaise le corps, mais chez certaines personnes, ces exercices peuvent réactiver des traumatismes. Si cela se produit, il existe de nombreuses autres façons d’apaiser les émotions sans recourir à une technique de respiration. Voici une liste non exhaustive de méthodes à essayer lorsque vous est confronté à des émotions envahissantes comme l’anxiété, le stress ou la nervosité.

- La méditation guidée : vous trouverez de nombreuses vidéos de méditation guidée sur YouTube pour vous familiariser avec cette technique. Ces vidéos mettent de l’avant une personne à la voix apaisante qui vous guide dans la technique et vous aide à vous détendre et à rester dans le moment présent.
- Visualiser un endroit calme : lorsque la situation dans laquelle vous vous trouvez est en partie responsable de l’anxiété que vous ressentez, imaginez-vous dans un endroit calme. Il peut s’agir de n’importe quel endroit qui vous apporte du réconfort, de la tranquillité et de la sécurité. Imaginez-vous dans ce lieu et portez attention à ce que vous y voyez, entendez, sentez, ressentez et même goûtez.
- La technique du papillon : les tapotements peuvent apaiser et distraire l’esprit s’ils sont bien exécutés. Placez vos mains devant vous, paumes vers le haut, croisez vos poignets l’un sur l’autre, puis entrelacez vos pouces de manière à former un papillon avec vos mains. Placez ensuite vos mains en forme de papillon sur votre poitrine, et alternez les tapotements de chaque main. Expérimentez la vitesse et la pression des tapotements jusqu’à ce que vous trouviez le rythme qui vous apaise.
- Le tracé des mains au doigt : le toucher peut être une grande source d’apaisement pour le corps. À l’aide d’un crayon ou de votre doigt, tracez le pourtour de vos doigts de l’autre main en prenant soit d’aller jusqu’à la base de chaque doigt, puis refaites le tracé en sens inverse. Continuez l’exercice en vous concentrant sur ce que vous ressentez.

Stratégies pour gérer l'anxiété (suite)

- Le contenant : en période d'isolement, on peut être confronté à des pensées négatives. L'accès restreint aux services de soutien et à vos contacts pendant la pandémie peut faire en sorte qu'il est néfaste de confronter ces pensées négatives. Cet exercice consiste à imaginer tout type de récipient assez grand et assez solide pour contenir un objet, comme un coffre ou un coffre-fort. Imaginez que l'objet est votre pensée ou l'émotion que vous ressentez. Placez cet objet dans le contenant et fermez le contenant hermétiquement. Ne l'ouvrez de nouveau que lorsque vous vous sentirez assez solide pour faire face à la pensée ou au souvenir.
- La respiration carrée : cette technique permet de se concentrer sur sa respiration et de retrouver le calme. Inspirez lentement pour 4 secondes, retenez votre souffle pour 4 secondes, expirez pour 4 secondes, puis retenez votre souffle de nouveau pour 4 secondes. Imaginez que vous tracez chaque côté du carré à chaque étape de la respiration. Répétez.
- Respiration par ballon : l'anxiété peut entraîner une respiration rapide et superficielle. Videz vos poumons et inspirez lentement et profondément, en sentant l'air remonter jusqu'à votre diaphragme. Retenez votre souffle de façon naturelle, puis expirez lentement. Imaginez vos poumons comme un gros ballon que vous remplissez d'air. Répétez l'exercice.
- Exercice pour favoriser le bâillement : cet exercice active le système nerveux parasympathique par le biais d'une respiration profonde, ce qui peut aider à calmer les émotions et à détendre les muscles du visage, du cou et des épaules. Entrouvrez légèrement la bouche comme si vous vous apprêtiez à bâiller, placez vos doigts à la jonction de vos mâchoires supérieure et inférieure, puis massez doucement ces muscles pour activer un vrai bâillement. Maintenez cette position de bâillement pendant un certain temps pour activer des bâillements successifs et pouvoir respirer encore plus en profondeur chaque fois.

Pour consulter les sources et les documents originaux, visitez le www.childtraumaresearch.ca

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :

Child Trauma Research Centre UNIVERSITY OF REGINA
Faculty of SOCIAL WORK
SHRF SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION
CIHR IRSC Canadian Institutes of Health Research / Instituts de recherche en santé du Canada

STRATÉGIES GÉNÉRALES DE GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Il existe de nombreuses techniques pour diminuer l'anxiété, calmer les émotions envahissantes et retrouver l'équilibre. Les stratégies proposées ci-dessous conviennent aux enfants, aux adolescents et aux adultes.

Arrêtez-vous.
Respirez profondément.
Prenez connaissance de vos émotions.
Faites un des exercices ci-dessous.

Le ballon : videz vos poumons et inspirez lentement et profondément, en sentant l'air remonter jusqu'à votre diaphragme. Retenez votre souffle de façon naturelle, puis expirez lentement. Imaginez vos poumons comme un gros ballon que vous remplissez d'air.

Le papillon : placez vos mains en forme de papillon sur votre poitrine, et alternez les tapotements de chaque main. Expérimentez la vitesse et la pression des tapotements jusqu'à ce que vous trouviez le rythme qui vous apaise.

Le contenant : imaginez tout type de récipient assez grand et assez solide pour contenir un objet. Imaginez ensuite que l'objet est votre pensée ou l'émotion que vous ressentez. Placez cet objet dans le contenant et refermez-le hermétiquement. Ne le rouvrez que lorsque vous vous sentirez assez solide pour faire face à la pensée ou au souvenir.

Le tracé : à l'aide d'un crayon ou de votre doigt, tracez le pourtour de vos doigts de l'autre main. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez.

La respiration carrée : inspirez lentement pour 4 secondes, retenez votre souffle pour 4 secondes, expirez pour 4 secondes, puis retenez votre souffle de nouveau pour 4 secondes. Imaginez que vous tracez chaque côté du carré à chaque étape de la respiration.

Le bâillement : entrouvrez légèrement la bouche comme si vous vous apprêtiez à bâiller, placez vos doigts à la jonction de la mâchoire supérieure et inférieure, puis massez doucement ces muscles pour activer un vrai bâillement. Maintenez cette position de bâillement pendant un certain temps pour activer des bâillements successifs et pouvoir respirer encore plus en profondeur chaque fois.

Child Trauma Research Centre
UNIVERSITY OF REGINA
Faculty of Social Work
SHRF
SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION
CIHR IRSC