

POUR DIMINUER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ DANS MON CORPS

Voici quelques stratégies pour t'aider à diminuer ton niveau de stress dans ton corps. Rappelle-toi qu'aucune stratégie n'est efficace en tout temps et pour tout le monde. Il est donc utile d'en connaître plus d'une et d'en utiliser plusieurs au besoin si le niveau de stress ne diminue pas.

Si ça peut t'être utile, affiche cette feuille à une place que tu fréquentes régulièrement pour la consulter lorsque tu en auras besoin. Tu peux également noter (dans ton cellulaire ou agenda), les stratégies utilisées, le moment et les bienfaits observés pour t'aider à savoir lesquelles stratégies te conviennent le mieux!

EXERCICE PHYSIQUE

- À l'intérieur ou à l'extérieur
- Avec du matériel ou simplement avec ton corps
- Tu peux écouter des vidéos ou suivre un programme d'entraînement.
- Pendant ton exercice, tu peux écouter de la musique ou un podcast/balado en même temps!
- L'important est que tu aies chaud et que ta fréquence cardiaque ait augmenté.



RESPIRATION ABDOMINALE

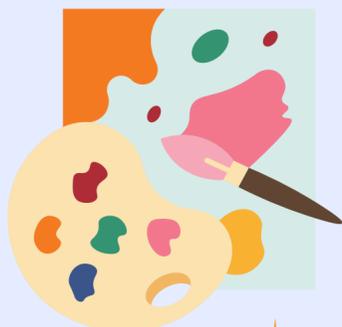
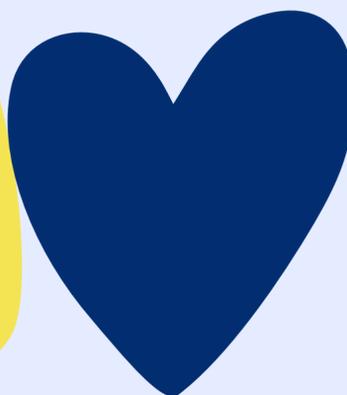
- C'est ton ventre qui se gonfle et non ta poitrine.
- Inspire par le nez 5 secondes ; Retiens ensuite ton souffle 5 secondes ; Expire par le nez 5 secondes.
- Refais l'exercice au moins 5 fois, ou autant de fois que tu en as besoin.
- Pour t'aider, tu peux placer une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine.
- Observe le niveau de tension qui a diminué dans ton corps.

COHÉRENCE CARDIAQUE

Il s'agit de réguler ton rythme cardiaque, faire battre ton cœur plus lentement pour retrouver le calme. Quand on est stressé, notre cœur bat souvent plus vite, ce qui augmente notre sensation de stress!

Des outils existent pour t'aider :

- RespiRelax (application pour téléphone)
- Des vidéos en ligne en recherchant "cohérence cardiaque"



LES ARTS

L'art permet de s'exprimer sans retenue, avoir du plaisir et être créatif. Les arts permettent également de se changer les idées et se défouler. On n'a pas besoin d'avoir du talent ni d'être un artiste pour que les arts deviennent un moyen efficace de diminuer notre stress!

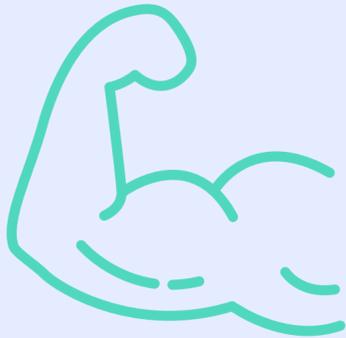
- Musique (chanter, jouer un instrument, écouter)
- Dessiner, peindre, colorier.
- Danser
- Composer



YOGA

Le yoga répond d'abord au besoin de bouger. Comme il demande une concentration importante, cela aide à mettre ses idées sur autre chose que ce qui nous tracasse. Le yoga amène aussi à devoir se concentrer sur notre respiration et à ralentir celle-ci. On peut voir le yoga comme une activité qui rassemble plusieurs techniques énumérées.

Pour faire du yoga, des applications pour cellulaire existent, de même que des vidéos sur internet.



CONTRACTION MUSCULAIRE

Cette technique s'appelle aussi la "méthode de Jacobson". Cela consiste à contracter un muscle à la fois, puis à ressentir les bienfaits de la détente après la contraction. Pour ce faire : Une partie du corps à la fois, contracter 5 secondes et relâcher. Observer la diminution de la tension, puis recommencer avec la même partie du corps ou une autre.

PLEINE CONSCIENCE ET MÉDITATION

La pleine conscience a pour objectif de t'aider à te centrer sur ce qui se passe dans le moment présent, dans ton corps et autour de toi et ce, sans jugement et avec acceptation.

- Qu'est-ce qui se passe dans mon environnement?
- Quelles émotions est-ce que je vis et ce, sans jugement?
- Quelles sont mes sensations physiques et mes pensées actuelles?

Il s'agit également de profiter du moment présent. La méditation, elle, est une façon formelle et encadrée de faire de la pleine conscience (p. ex. : avec soutien audio).



PRENDRE DE L'AIR EN NATURE

C'est prouvé! Prendre de l'air en nature aide à réduire le niveau de stress. Se permettre de se déconnecter des réseaux sociaux, regarder la lenteur de la nature (petits animaux, feuilles et branches bouger, etc.) et profiter de toutes les odeurs et les bruits de la forêt.

Et si tu n'as pas facilement accès à aller en pleine nature, essaie simplement d'aller dehors, c'est déjà excellent!

Ça t'appartient de savoir ce qui te fait du bien et trouver des trucs pour te rappeler de les utiliser quand tu en as besoin. Aussi, rappelle-toi que ces stratégies ne sont pas uniquement utiles lorsque tu ressens un haut niveau de stress, mais aussi et surtout en prévention à tout moment.

Non, ce n'est pas toujours facile d'utiliser ses stratégies et elles ne sont pas parfaites! Elles ont fait leurs preuves, mais ne sont pas magiques. Se mettre en action pour sa propre santé mentale, c'est un grand pas dans la bonne direction!

L'objectif de cet outil est de fournir un aide-mémoire concernant les différentes stratégies qui ont fait leurs preuves pour diminuer le niveau de tension et de stress dans notre corps. Toutefois, n'hésite surtout pas à en parler avec ton intervenant pour en savoir plus sur une de ces stratégies. Il lui fera plaisir de te transmettre des ressources pour aller plus loin.

