



Quelques stratégies pour apaiser l'anxiété

Par l'équipe Aller mieux ensemble



Pour s'apaiser partout et en tout temps

Assoyez-vous. Inspirez par le nez doucement et profondément pendant 5 secondes en comptant. Expirez par la bouche pendant 7 secondes. Faites-le plusieurs fois avant de revenir à votre respiration normale.

Pour revenir au moment présent

La méthode 5-4-3-2-1 permet de vous centrer progressivement sur les 5 sens dans le moment présent. Possibilité de le faire aussi souvent que nécessaire.

- ❖ Prendre quelques respirations abdominales;
- ❖ Identifier 5 choses que vous pouvez voir et prendre le temps de décrire ces choses en quelques mots (par exemple : je vois la chaise noire);
- ❖ Identifier 4 sons que vous entendez. « J'entends les oiseaux »;
- ❖ Identifier 3 choses que vous pouvez sentir dans votre corps (par exemple : je sens la chaise sous moi);
- ❖ Identifier 2 odeurs;
- ❖ Identifier 1 goût.

Pour ceux qui aiment l'écriture

Écrivez au sujet de votre inconfort. Permettez-vous d'exprimer ce qui vous préoccupe et ce que vous avez fait pour vous aider et aider les autres face à la situation.



À visionner : [Quand le hamster surchauffe](#)
(« La série qui fait du bien », CIUSSS-ESTMTL)

Pour ceux qui veulent expérimenter une relaxation guidée

La cohérence cardiaque

- À pratiquer de manière régulière pour développer plus de sérénité en abaissant votre niveau de réactivité au stress. C'est pourquoi on la pratique régulièrement comme un entraînement. Pas nécessairement en situation de stress.
- Inspirer pendant 5 secondes et expirer pendant 5 secondes. Cela pendant 5 minutes 2 à 3 fois par jour.

La respiration diaphragmatique

- Inspirer lentement et profondément de façon à gonfler l'abdomen (le ventre) et expirer. Répéter de 3 à 6 fois.
- Revenir à votre respiration régulière.
- Recommencer au besoin. Peut être utile en situation de stress et se pratiquer peu importe la posture.

Où les trouver ? YouTube en cherchant cohérence cardiaque • Téléphone Android dans le Play store (ma cohérence cardiaque) • iPhone dans App Store (Respirelax, Headspace, PetitBambou).

Soutien pour le personnel

Vous avez besoin de soutien, d'écoute, de partager vos inquiétudes, de trouver des stratégies pour faire face au stress, de prendre un recul face à la situation?

Centrale téléphonique COVID : 450 975-5070 option 1

PAE : 1 866 398-9505

Page internet : <http://www.lavalensante.com/employes-et-medecins/covid-19-coronavirus-employes-medecins-benevoles-et-partenaires/soutien-pour-les-employes-gestionnaires-stagiaires-et-benevoles/>

Craip (2019). *Formation provinciale sur l'intervention psychosociale en contexte de sécurité civile*. - Brisson et Dupuis (2020). *Covid 19 et anxiété support aux usagers*.