



Apprivoiser l'anxiété : Quand la roue ne cesse de tourner

L'anxiété et le stress font naturellement partie de la vie, mais ils peuvent parfois prendre plus de place qu'on le souhaiterait. Quand les pensées s'emballent ou que le corps réagit plus fort, il existe des façons de reprendre doucement le contrôle. Avec les bons outils et un peu de bienveillance, on peut apprendre à reconnaître, apprivoiser et mieux gérer ces

LES 4 clés pour soutenir une personne qui vit un épisode d'anxiété

1 Bienveillance : Adopter une approche où on ne minimise pas ce que notre proche vit.

2 Accompagnement : Il n'est pas toujours facile de demander de l'aide auprès des bonnes ressources, offrir son soutien et être présent auprès d'un proche peut véritablement avoir un impact positif.

3 Écoute : Votre proche sait ce dont il a besoin, vous pouvez lui demander comment il aimerait que vous l'accompagniez dans ce qu'il vit.

4 Soutien au changement : Accompagner son proche dans l'adoption de bonnes habitudes.

Trucs et astuces pour bien gérer son anxiété ou son stress

Favoriser une saine hygiène de vie : Alimentation, sommeil et activité physique.

Marche : Profiter de sa pause dîner pour aller marcher.

Mobiliser les cinq sens : Choisissez un sens (par exemple, l'ouïe) et portez attention aux sons autour de vous : ventilation, voitures, musique, etc.

ABC : Lister tous les prénoms que vous connaissez pour chaque lettre de l'alphabet, en débutant par A. Dès que vous n'en trouvez plus, poursuivez avec la lettre suivante.

À retenir

Vivre de l'anxiété, c'est normal. Tout le monde en ressent à un moment ou à un autre de sa vie. Avec de bonnes habitudes, des techniques de respiration, et un peu d'écoute envers soi-même, on peut apprendre à mieux la comprendre. Surtout, il ne faut jamais hésiter à aller chercher de l'aide quand l'anxiété prend trop de place : demander du soutien, c'est un signe de force, pas de faiblesse.

Pour en savoir plus,

écoutez le balado Discussions de corridors - Quand la roue ne cesse de tourner - Apprivoiser l'anxiété avec Annie-Pier Castonguay