



## Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété correspond à un état émotionnel caractérisé par la crainte et l'appréhension. L'anxiété est aussi une réponse de stress face à une menace anticipée. Ainsi, devant un danger, qu'il soit réel ou imaginaire, le corps réagit pour affronter le danger. Être stressé ou anxieux entraîne alors des réponses physiologiques telles que décrites dans la figure ci-dessous.

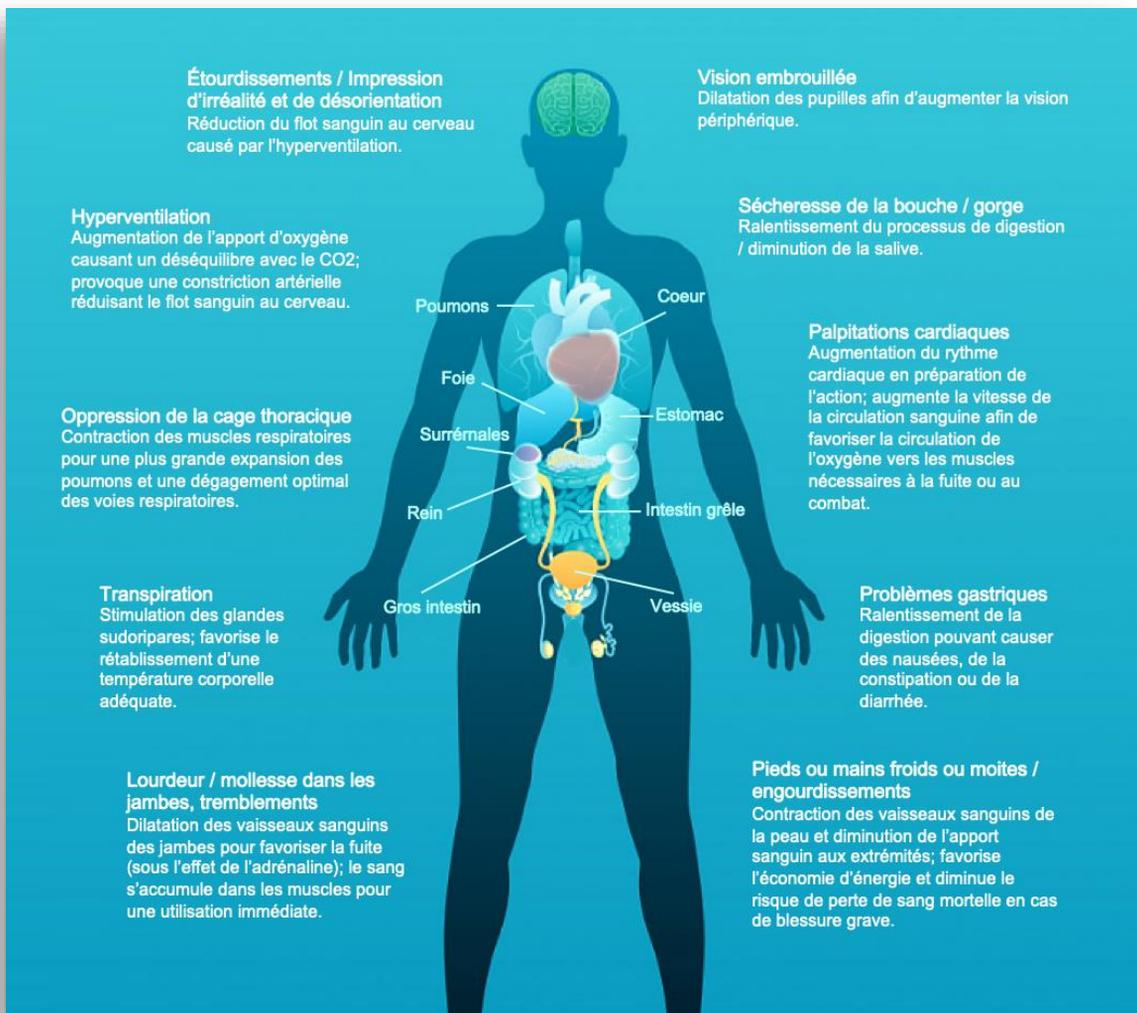


Figure 1. Réactions physiologiques associées à l'anxiété  
Activation du système nerveux face à la perception d'un danger

L'anxiété peut aussi se manifester par des inquiétudes excessives et difficiles à contrôler, accompagnées de symptômes tels que de la fatigue, des tensions musculaires, de l'irritabilité, de l'agitation de même que des difficultés de sommeil ou de concentration.

## 6 FAÇONS DE GÉRER VOTRE ANXIÉTÉ

Maintenez une alimentation saine et équilibrée



Résistez à la tentation de vous coucher tard afin de dormir au moins 6 à 8 heures chaque jour.



Exercez-vous aux techniques de respiration diaphragmatique



Bougez, même s'il s'agit de prendre une simple marche.



Faites de la place à l'humour, au rire dans votre quotidien



Mettez en place une routine quotidienne



### Stratégie de gestion de l'anxiété à adopter: la respiration diaphragmatique!

Les études scientifiques ont montré qu'une bonne façon de gérer l'anxiété et d'y devenir plus résistant est de pratiquer la respiration diaphragmatique. En effet, une période de 5 minutes de respiration complète, soit une inspiration longue et profonde et une expiration totale, peut procurer un effet d'apaisement du stress d'une durée de 2 à 3 heures. C'est pourquoi il est recommandé de faire ce type de respiration 3 fois par jour dans un endroit calme et d'en faire une routine de vie au même titre que l'entraînement physique. Voici une bonne manière de pratiquer la respiration diaphragmatique. Asseyez-vous, le dos bien droit et posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen. (Voir illustration à la page suivante)

Tentez d'amener votre respiration à un rythme d'environ 10 respirations par minute, (inspirer pendant environ 3 secondes et expirer pendant environ 3 secondes).

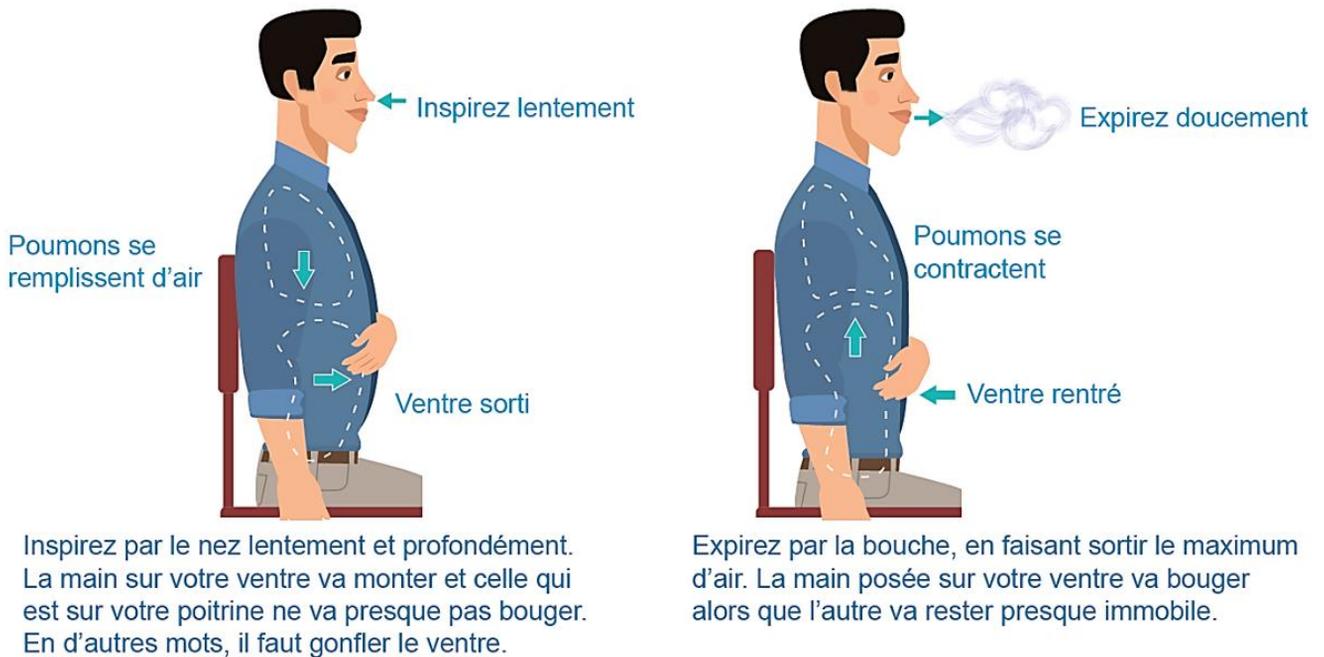


Figure 2. Technique de respiration diaphragmatique

Image : [www.ddfsocialelearning.com/control-anxiety-abdominal-breathing/](http://www.ddfsocialelearning.com/control-anxiety-abdominal-breathing/)

La détente visée par cet exercice est peu probable lors des premiers essais à l'intérieur de situations stressantes. Ainsi, il est recommandé de s'exercer, au début, dans des moments calmes et dans des endroits sécuritaires pour se préparer à l'utiliser graduellement dans des moments stressants. Des applications mobiles, telles que Respirelax+, peuvent vous aider dans la pratique de la respiration diaphragmatique.



**La respiration diaphragmatique est un apprentissage et implique l'entraînement d'un muscle. Cette technique deviendra de plus en plus facile avec la pratique!**

## À retenir

Être stressé devant une menace, c'est normal et bénéfique! Un bon niveau de stress nous permet alors de produire l'énergie nécessaire pour surmonter la menace. Le problème est quand le stress perdure et devient de l'anxiété, donc l'anticipation d'une menace qui n'est pas nécessairement réelle. Dans ces moments, la stratégie d'adaptation proposée peut vous aider à diminuer votre anxiété.



Les **stimulants** peuvent favoriser la réponse anxieuse. En période de stress, mieux vaut éviter la caféine, les boissons gazeuses et énergisantes. De plus, si l'**alcool** peut sembler vous apaiser à court terme, sa consommation peut favoriser le maintien de vos difficultés à moyen et long terme.

## RESSOURCES (INFORMATION ET AIDE)



CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)

LE STRESS | STRESS ET VOUS | CHERCHEURS | PROGRAMMES | LABORATOIRE D'ANALYSE | À PROPOS



[www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)



ro*l*ief

### ateliers d'autogestion

On vous propose des ateliers qui adoptent tous la même approche, celle de l'autogestion, pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression, la bipolarité, une meilleure estime de soi ou encore un meilleur équilibre au travail.

[www.monrelief.ca](http://www.monrelief.ca)

### Respirelax+

(application mobile permettant de s'exercer à la respiration diaphragmatique)

