

Stratégies d'adaptation pour se soutenir et soutenir les autres

Voici quelques activités qui peuvent contribuer à atténuer une partie de l'inconfort que nous ressentons tous lorsque nous sommes confrontés à des situations mentalement et physiquement stressantes. Le développement de diverses stratégies peut faire une différence significative dans la façon dont nous voyons la situation et dont nous réagissons. Choisissez une de ces activités pour vous exercer et commencez à construire une boîte à outils efficace de conseils et d'astuces pour faire face à la situation.

► Stratégies d'apaisement

- **Respiration profonde** – Portez votre attention sur la respiration par le diaphragme.
 - Soufflez un ballon.
 - Pour un retour visuel immédiat, placez un pouf ou quelque chose de similaire sur votre ventre en vous allongeant, concentrez-vous sur l'objet qui se déplace de haut en bas pendant que vous respirez.
 - Expirez – Respirez profondément à l'inspiration et expirez rapidement.
- **Expirer le stress par le soupir** – Lorsque nous soupirons, nous prolongeons l'expiration, ce qui est à l'opposé du type de respiration qui se produit pendant la réponse au stress.
- **La technique 7/11**
 - Inspirez en comptant (rapidement) jusqu'à 7 et expirez en comptant jusqu'à 11. Le nombre exact n'a pas d'importance, le fait est que lorsque l'expiration est plus longue que l'inhalation, le corps se détend – et l'esprit suit.
- **Visualisation de la respiration** (peut être un conseil utile pour les enfants)
 - Soufflez sur la soupe.
 - Respiration carrée
 - Respiration des couleurs
- **Respiration 4-7-8** (respiration lente)
 - Expirez complètement par la bouche, en faisant un bruit d'une bouffée d'air.
 - Fermez la bouche et inhalez tranquillement par le nez en comptant jusqu'à 4 dans votre tête.
 - Retenez votre souffle pour un compte de 7.
 - Expirez complètement par la bouche, en faisant un bruit d'une bouffée d'air jusqu'à un compte de 8.
- **Relaxation des muscles tendus** – Portez votre attention sur un groupe de muscles à la fois, en le pressant puis en le contractant pendant environ dix secondes, puis en le relâchant totalement jusqu'à ce qu'il soit relâché et détendu. L'objectif est de remarquer la différence entre ce que votre corps ressent lorsque vous êtes tendu et lorsque vous êtes détendu.

► Activités d'apaisement et de distraction

- **Apaisement des cinq sens** – Participez à toute activité liée à vos cinq sens qui est agréable et apaisante, ou qui apporte un certain soulagement si vous souffrez ou ressentez des émotions difficiles.
 - Participez à un exercice créatif :
 - Art
 - Textiles
 - Engagez-vous dans une activité avec concentration :
 - Cartes, jeux de société, casse-tête, Lego et maquettes de construction

► Activités conscientes

- Activité de respiration consciente
- Activité de marche consciente
- Passer du temps dans la nature
- Scan corporel – Activité consciente guidée
- Méditations guidées
- S'engager dans des activités d'autosoins sensorielles :
 - Se blottir sous une couverture douce ou un animal de compagnie.
 - Sentir l'eau sur votre peau pendant un bain ou une douche chaude.
 - S'allonger et écouter de la musique les yeux fermés.
 - Avoir un petit carré du plus délicieux des chocolats.
 - Marcher pieds nus dans l'herbe.

Activité 5-4-3-2-1 de mise à la terre : Participation des cinq sens



Cinq choses que vous voyez autour de vous?



Quatre choses que vous pouvez toucher ou sentir avec votre corps (par exemple, la chaise sur mon dos, les pieds sur le sol, les doigts sur la table)?



Trois choses que vous pouvez entendre?



Deux choses que vous sentez ou goûtez (ou aimez sentir et goûter)?



Prenez une respiration consciente.

► Activités d'auto réflexion

- **Écrire son journal**
- **Vérification de l'humeur** – Évaluez comment vous vous sentez sur le plan affectif. Vous pouvez utiliser cette technique en conjonction avec l'écriture de votre journal.
- **Journal de gratitude** – Identifiez de trois à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque jour.
- **Action opposée** – Faites quelque chose à l'opposé de votre impulsion qui correspond à une émotion positive.
 - Affirmation ou inspiration – Énoncés ou images
 - Il suffit de collecter ou de créer des citations ou des images qui peuvent inspirer, motiver, et changer votre humeur.
- **Lecture tranquille**

Changement de perspective :

- 1 Décrivez brièvement la situation. Saisissez les détails les plus importants.
- 2 Énoncez votre perspective actuelle. Votre vision de la situation portera toujours sur vous, et non sur l'autre ou les autres personnes concernées.
- 3 Développer trois à cinq perspectives différentes. Essayez d'avoir au moins trois possibilités. Demandez à un(e) ami(e) ou à un(e) collègue de vous aider si vous êtes bloqué(e). Évitez d'écrire sur les actions que vous pourriez entreprendre; celles-ci viendront plus tard, après que vous aurez fait l'expérience de la perspective pendant un certain temps.
- 4 Choisissez une perspective différente à utiliser au cours de la semaine suivante. Quels changements remarquez-vous lorsque vous examinez la situation depuis cette nouvelle perspective?

► Les stimulateurs d'énergie et les antistress

- Pratiquez **N'IMPORTE QUEL** type d'exercice ou d'activité physique.

