



# RESSOURCES POUR SOULAGER L'ANXIÉTÉ

Par Marie-Pierre Comtois, Massothérapeute certifiée agréée & Éducatrice somatique

## Sites internet

- <https://stresshumain.ca/notre-impact/>
- <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>
- <https://www.ecoute-entraide.org/ligne-decoute/>
- <https://www.revivre.org/>

En période de crise, il est normal de vivre de l'insécurité et de l'inquiétude. Parfois, l'anxiété et la peur peuvent même prendre beaucoup de place dans notre quotidien et tourner en rond dans notre caboche. C'est pourquoi, j'ai pensé vous partager quelques ressources à consulter afin de vous aider à faire face à ces états d'esprits.

Prenez bien soin de vous et n'hésitez pas à partager ce document à votre entourage. Entraïdons-nous !)

**Écoute entraide\* (7 jours sur 7, 8h à minuit):  
1 855 EN LIGNE (365-4463)**

*\* J'ai testé la ligne -elle est fonctionnelle- mais les lignes étaient surchargées et on disait de rappeler plus tard...*

## Idées d'applications gratuites à télécharger :

### Hypnose - Détente

- [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lacour.vincent.hypnosedetente&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lacour.vincent.hypnosedetente&hl=fr_CA)
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=appautohypnosefrancefr.wpapp&fbclid=IwAR2HSrkCeJRXIIgdrIVYQr63b5BnuIxVclC0qUMPRCNTRKUFov4cYDxoM>

### Respiration - Relaxation

- [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi\\_relax&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&hl=fr_CA)
- [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.foureaorporation.evolved\\_user.ballmovement&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.foureaorporation.evolved_user.ballmovement&hl=fr_CA)
- [https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic&hl=fr_CA)

### Méditation

- [https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.serenity.guided.meditation&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.serenity.guided.meditation&hl=fr_CA)
- [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.petitbambou&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.petitbambou&hl=fr_CA)
- [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.namatata&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.namatata&hl=fr_CA)

*Quand bien respirer devient se laisser respirer !  
Mouvements doux pour apaiser le corps et le mental et mieux gérer son stress.  
Une invitation à la détente grâce à l'écoute d'une respiration libre et confortable.*

Être en état de pleine conscience c'est être attentif au moment présent —ses pensées, ses émotions, ses sensations physiques, son environnement— de façon délibérée et sans y porter de jugement. C'est être en contact avec l'instant présent plutôt que de revivre le passé ou d'anticiper le futur. Ici, je vous propose de faire l'exercice en lien avec l'observation de votre respiration.

- ◆ Est-ce que j'éprouve des sensations liées à ma respiration ?
- ◆ Dans quelle région précise de mon corps est-ce que je perçois des sensations liées à ma respiration ?
- ◆ Jusqu'où cette sensation s'étend-elle ?
- ◆ Quelle perception ai-je de ma respiration ?
- ◆ Qu'est-ce qui caractérise ma manière de respirer ?
- ◆ S'agit-il d'une respiration pénible, aisée, ample, superficielle, rythmée, faible, saccadée... ?
- ◆ ...

