



Université Laval

Caroline Marion, Ph.D.

Docteure en éducation-psychologie spécialisée en mieux-être

BIEN-ÊTRE DES JEUNES EN CONTEXTE DE CONFINEMENT

CAPSULE 2

Moyens pour contrer le stress et l'anxiété

Dans les moments où un jeune se sent stressé ou anxieux, il peut être intéressant d'explorer l'un ou l'autre des moyens suivants. Le premier étant de recourir à la pratique de la cohérence cardiaque, dont les effets porteurs ont été documentés au plan scientifique. Comment ? D'abord, en référant à une horloge possédant l'aiguille des secondes ou encore à un chronomètre via un cellulaire ou un appareil. Puis, le jeune est invité à ajuster peu à peu sa respiration de manière à aller vers des inspirations d'une durée de 5 secondes suivies d'expirations d'une durée de 5 secondes également. Dit autrement, le jeune va chercher à faire de lentes respirations complètes de 10 secondes chacune, et ce, en cherchant à maintenir le tout durant 5 bonnes minutes. Il est recommandé de répéter l'exercice 3 fois par jour au moins pour en tirer le maximum de bienfaits.

Le 2^e moyen proposé pourrait se nommer la *Respiration en 3D*. Il s'agit cette fois, lors de prochains moments d'anxiété ou de stress, d'enchaîner tout simplement avec une inspiration d'abord en largeur, puis en longueur et finalement en profondeur, laquelle s'atteint alors que la cage thoracique est remplie à pleine capacité. Ensuite, on expire tout naturellement ! Et on reprend le tout 3 à 4 fois de suite, le temps de ressentir le calme en soi.

Le jeune peut explorer l'un et l'autre de ces moyens pour voir lequel lui convient le mieux et chercher à l'employer lors de prochains moments de stress ou d'anxiété.

CAPSULE 1 : MOYENS POUR CONTRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ CE QU'ON RETIENT :

Pour préserver son bien-être, le jeune est invité à :

- ✓ **Recourir à la cohérence cardiaque en enchaînant de lentes inspirations de 5 secondes suivies d'expirations d'une durée de 5 secondes également, le tout pendant 5 minutes. On tente de répéter le tout 3 fois par jour.**
- ✓ **Utiliser la Respiration en 3D en enchaînant l'inspiration d'abord en largeur, puis en allant vers la hauteur et en terminant avec la profondeur, laquelle s'atteint alors que la cage thoracique est emplie au maximum. On peut reprendre 3 à 4 fois de suite et... le refaire aussi souvent qu'on le souhaite !**