TIRCIA

Comprendre · Apprendre · Avancer

TIRCIA · FICHE OFFERTE

4 gestes pour *apaiser l'angoisse*

Quatre gestes simples, à faire assis, en quelques minutes, pour les moments où l'angoisse monte.



01 · COMPRENDRE

Quand l'angoisse *monte*

Quand l'angoisse monte, le corps s'emballe : le cœur bat plus vite, le souffle se raccourcit. C'est une alarme du corps, très désagréable, qui finit par redescendre.

Voici quatre gestes simples, à faire assis, en quelques minutes. Vous pouvez les essayer dans l'ordre ou choisir celui qui vous convient le mieux ce jour-là.



> *Cette fiche peut rester à portée de main : sur la table de nuit, dans un sac, ou en photo sur votre téléphone.*

02 · LES GESTES

Ralentir le souffle, *sentir ses appuis*

1

RESPIRER

Allonger l'expiration

Vous pouvez inspirer doucement par le nez en comptant jusqu'à 4, puis souffler lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6, comme pour faire vaciller la flamme d'une bougie sans l'éteindre. Cinq à dix respirations, à votre rythme.

Une expiration plus longue que l'inspiration aide le corps à ralentir. Si la tête tourne, il suffit de reprendre une respiration normale.

2

SE POSER

Sentir ses appuis

Les deux pieds à plat sur le sol, le dos contre le dossier, vous pouvez remarquer le poids de votre corps sur la chaise et la pression sous vos pieds.

Appuyer légèrement les pieds dans le sol quelques secondes, puis relâcher, peut aider à se sentir plus stable.

02 · LES GESTES

Revenir au présent, *mettre des mots*

3

REGARDER AUTOUR DE SOI

Revenir à ce qui vous entoure

En prenant votre temps, vous pouvez nommer dans votre tête 5 choses que vous voyez, 4 que vous pouvez toucher, 3 sons que vous entendez, 2 odeurs que vous percevez et 1 goût dans votre bouche.

Si vous en trouvez moins, chaque chose remarquée compte déjà.

4

NOMMER

Mettre des mots sur ce qui se passe

Vous pouvez vous dire, à voix basse ou dans votre tête : « Là, c'est de l'angoisse. Elle monte, puis elle redescend. »

Si cela vous fait du bien, une main posée avec douceur sur la poitrine ou sur le ventre, le temps de quelques respirations, peut accompagner ces mots.

03 · POUR ALLER PLUS LOIN

Être *bien entouré*

Si l'angoisse revient souvent, dure longtemps ou vous empêche de vivre comme vous le souhaitez, en parler à votre médecin ou à un psychologue peut être une bonne étape.

Les numéros *à garder près de soi*

En cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement inhabituel ou de malaise, surtout si c'est la première fois, le bon réflexe est d'appeler le 15.

3114	15	112
Détresse, idées de suicide : gratuit, 24 h/24, 7 j/7	SAMU, urgence médicale	Numéro d'urgence européen

114 par SMS pour les personnes sourdes ou malentendantes.

Cette fiche donne des repères généraux. Pour votre situation personnelle, votre médecin ou un psychologue peut vous accompagner. D'autres e-books, vidéos et exercices vous attendent sur tircia.com.

Direction éditoriale : Marie-Agnès Thulliez
Contenu · Réalisation · Édition : TIRCIA
Transformer l'Information en Ressources Concrètes et Immédiatement Applicables