



MON GUIDE DE SURVIE



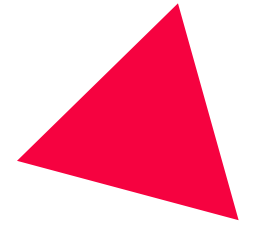
SÉBASTIEN HACHE

CONFÉRENCIER ANXIEUX SUR L'ANXIÉTÉ





Rappelle-toi que l'**anxiété** ce n'est pas **dangereux**! C'est juste ton cerveau préhistorique qui essaie de te protéger!



Pas dangereux, mais pas nécessairement agréable! Voici une petite liste de symptômes que pourrait te causer l'anxiété.



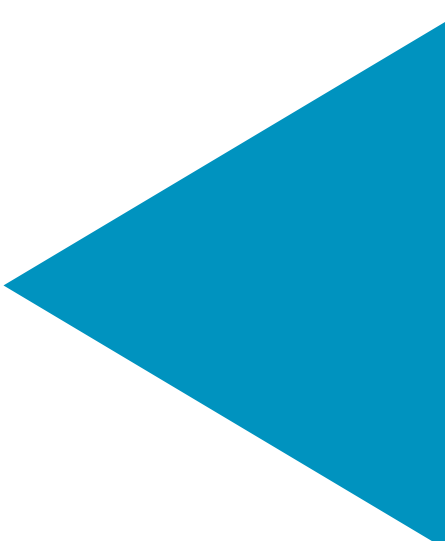
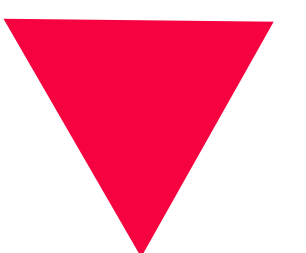
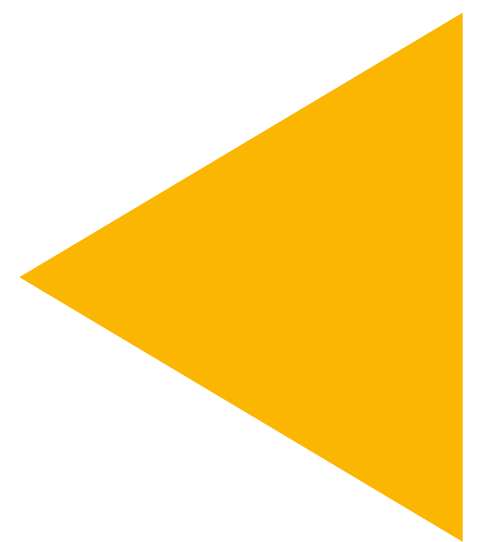
- Bouffée de chaleur/frisson
- Mal au ventre
- Mal au cœur / Vomissement
- Toujours envie d'aller au petit coin
- Respiration rapide et peu profonde
- Impression d'étouffer
- Étourdissement
- Diarrhée
- Tic nerveux (genre se ronger les ongles)
- Sensation de toujours avoir faim (ou l'inverse)
- Tremblement
- Sentiment de faiblesse
- Yeux qui pleurent tout seuls
- Envie irrésistible de déguster du papier de toilette
- Fébrilité
- Irritabilité
- Maux de tête
- Difficulté à te concentrer
- Trou de mémoire



* J'ai inséré un symptôme complètement faux dans la liste, es-tu capable de trouver lequel?

Quand est-ce que l'anxiété devient un problème?

- Quand elle survient, mais qu'il n'y a pas de réel danger!
- Quand ça arrive souvent.
- Quand ça a l'air intense.
- Quand c'est perturbant et que ça te cause une certaine détresse.
- Quand ça t'empêche de faire certaines choses amusantes ou importantes.





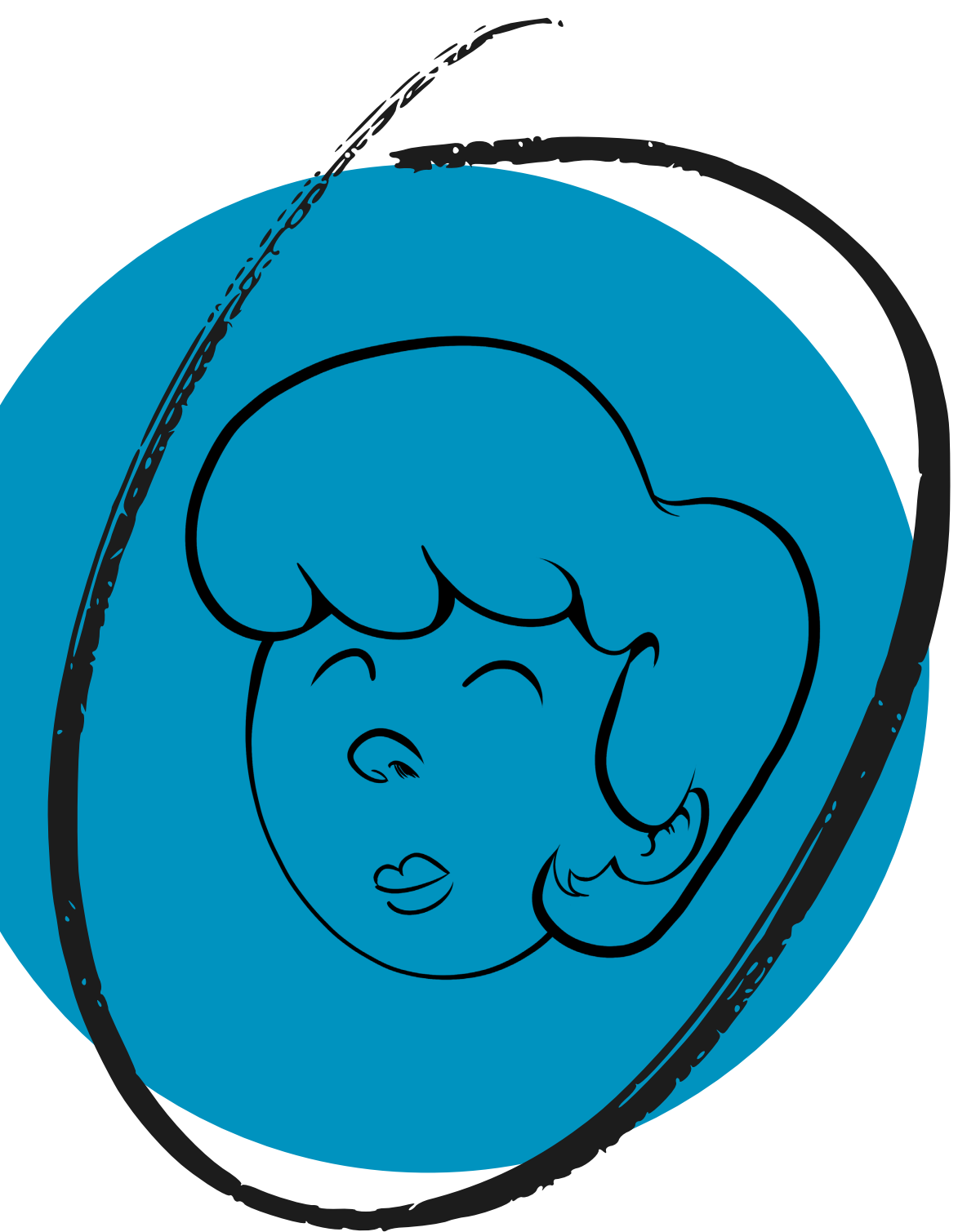
QUELQUES PETITS TRUCS CONCRETS

SI TU SENS QUE L'ANXIÉTÉ PREND LE DESSUS OU SI TU VEUX AIDER UN AMI QUI SE SENT MOLLO.




Respire!

Quand on est anxieux, on a tendance à mal respirer, ce qui nous rend plus anxieux! Respire profondément. Pour t'aider, tu peux faire de la cohérence cardiaque. Tu trouveras plein de vidéos pour t'aider sur YouTube ou sur l'application Respirelax.




Essaie la méditation et le yoga!

Encore une fois, si tu ne sais pas par où commencer, YouTube déborde de vidéos de méditation guidée et de cours de yoga pour t'aider.



La relaxation de Jacobson


En gros, ça consiste à contracter ton corps pendant quelques secondes pour évacuer les tensions pour ensuite profiter de la détente. Encore une fois, YouTube est là pour toi!



Utilise la **pensée rationnelle** comme on l'a vue dans la conférence pour mettre en perspective ce qui te rend anxieux.



Dresse une liste de tes **qualités** et de tes **forces**, puis relis-la quand tu te sens anxieux ou juste pas au top de ta forme.



Fais quelque chose que tu **aimes** et qui te détend. Par exemple, lire un livre, prendre une douche, vider la litière du chat (l'important ce n'est pas ce que tu fais, mais que ça te détende!)

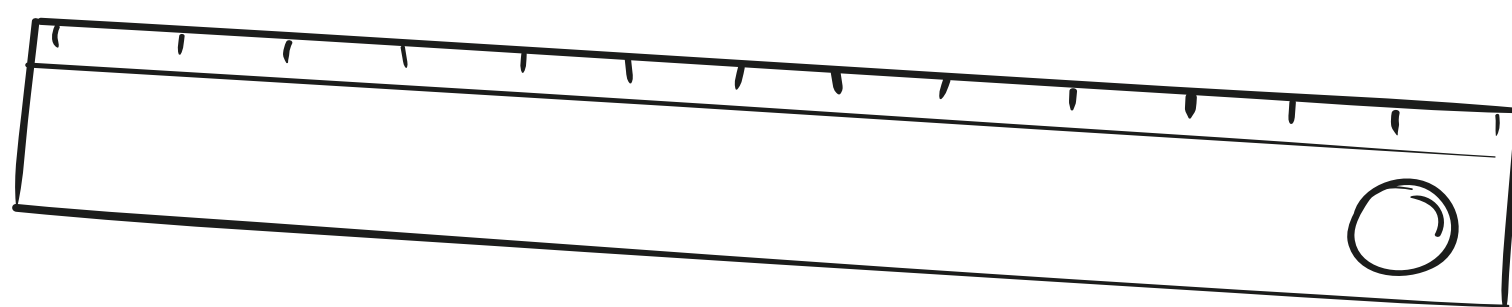
IL N'Y A PAS DE **BOUTON OFF** À L'ANXIÉTÉ!

C'est à toi de trouver quelles sont tes techniques préférées qui fonctionnent le mieux pour faire baisser ton anxiété!

Et pour PRÉVENIR au lieu de guérir....

- Fais de l'exercice
- Mange de façon équilibrée
- Dors suffisamment
- Yo les jeunes dites non à la drogue!
- Exprime ce qui te tracasse
- Augmente ta confiance en toi

Beaucoup d'autres facteurs peuvent influencer ton anxiété, mais si tu réussis à appliquer ces conseils, ça te donnera au moins une longueur d'avance!



Voici quelques PHRASES CLÉS que tu peux te répéter quand tu te sens anxieux. Tu peux aussi ajouter tes propres phrases personnelles !

- Laisse aller! Je ne peux pas tout contrôler!
- Tout fini par passer! L'anxiété a une durée limitée.
- Je peux y arriver!
- Je ne peux pas prédire l'avenir, ça ne sert à rien d'essayer de deviner!
- Est-ce que ce sera encore important dans une semaine, un mois, un an?
- Tout ce que j'ai à faire pour le moment, c'est respirer!

URGENCE

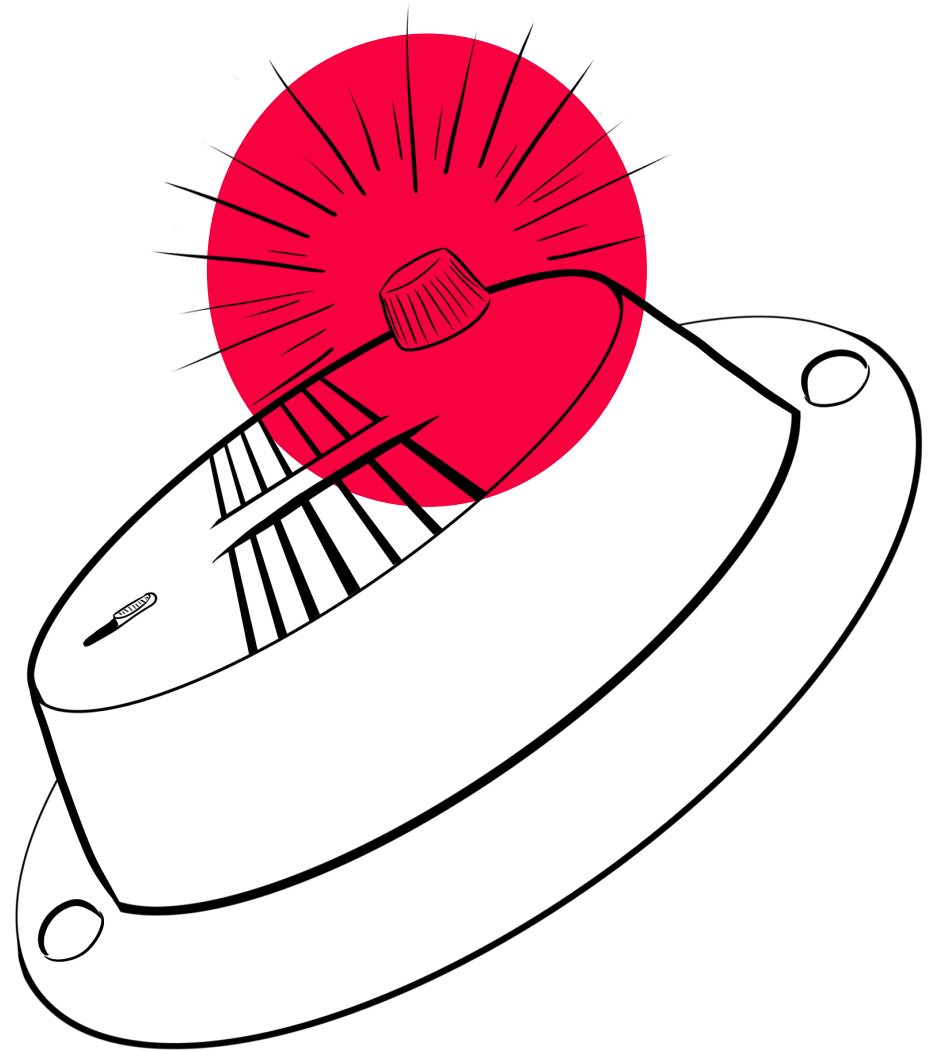
Je ne contrôle plus mon
anxiété! Je suis en train
de faire une

ATTAQUE DE PANIQUE!!!!!!

JE FAIS QUOI?????!!??

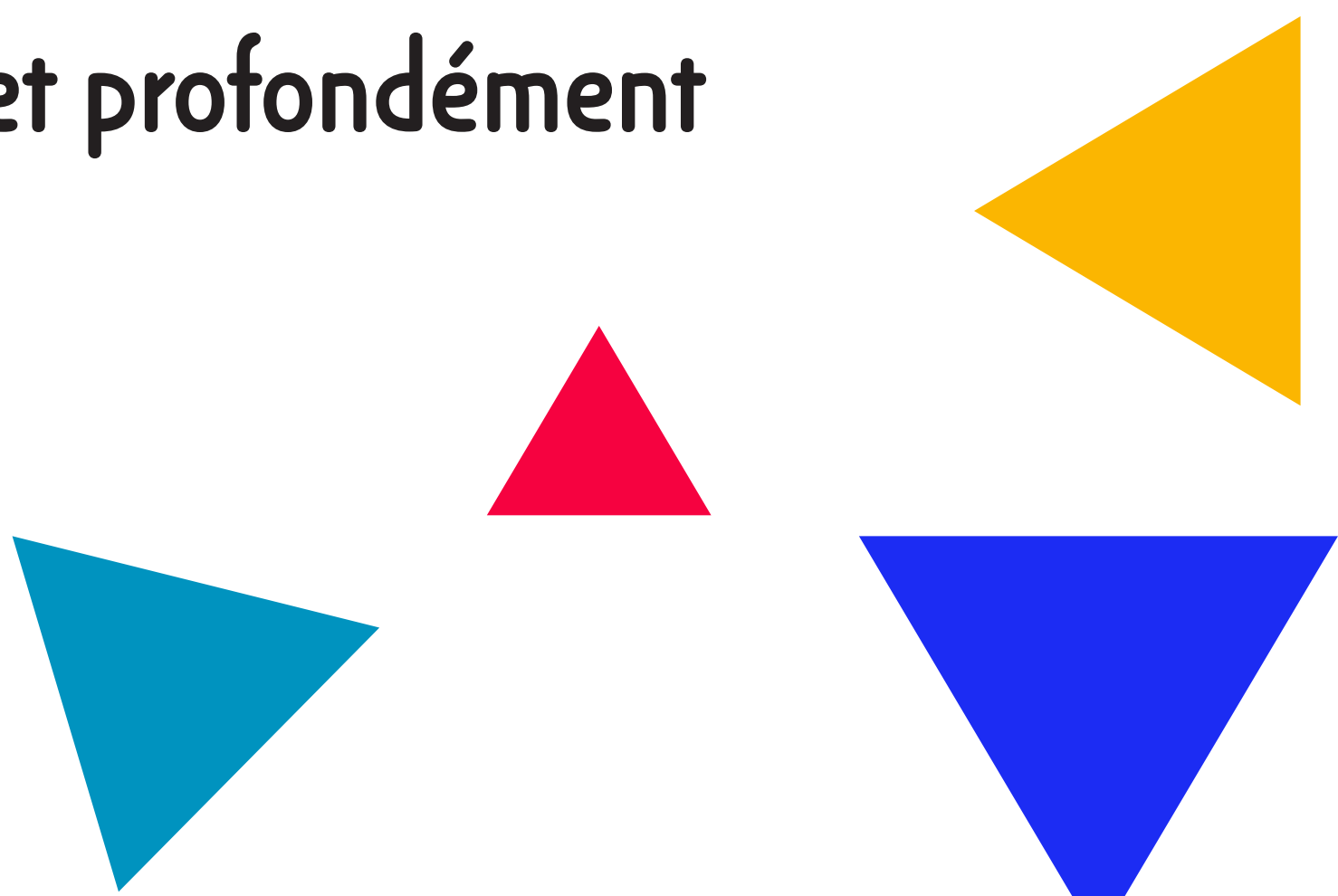


1. Respire!
2. Reste calme et parle-toi.
3. Rappelle-toi que ce n'est pas dangereux et qu'une attaque de panique ne dure que quelques minutes.



Et si c'est un ami qui fait une
attaque de panique, qu'est-ce
que je peux faire pour l'aider?

1. Fais-lui comprendre que tu es avec lui, que tu le soutiens et qu'il n'y a aucun jugement.
2. Tu peux l'inviter à respirer calmement et profondément avec toi.



MES SUGGESTIONS

POUR T'AJDER UN PEU!



Livre : *Alex, surmonter l'anxiété à l'adolescence*

Auteure : Nathalie Parent

Application : Mindshift

Disponible en français! **Gratisssss!**

Un livre, une application, c'est bien beau, mais si l'anxiété prend trop de place, rien ne remplace quelques rencontres avec un psychologue!

Informe-toi auprès de ton école, d'un parent ou de quelqu'un en qui tu as confiance, il existe plein de ressources pour t'aider!

Entre-temps, si ça ne va vraiment pas, il y a :

TEL-JEUNES

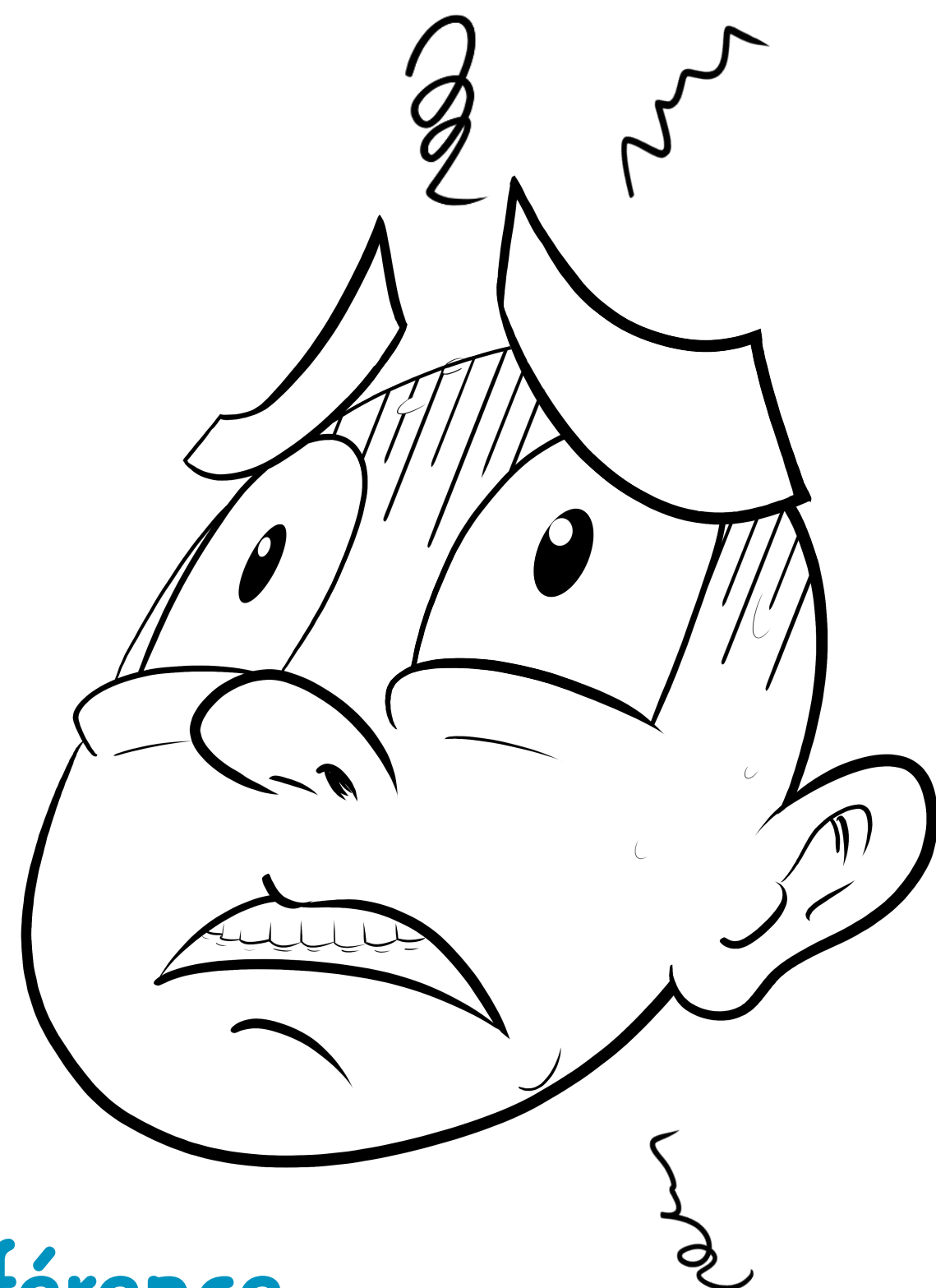
Téléphone : 1-800-263-2266

Texto : 514-600-1002

Chat : www.teljeunes.com



24/7



sebastienhache.com/conférence