

Mis à part ces techniques de relaxation, vous pouvez également faire d'autres activités vous permettant de vous apaiser. En résumé, il ne faut pas oublier de **PRENDRE SOIN DE SOI** ! Pour ce faire, prenez le temps de sélectionner des activités que vous aimez et donnez-vous le temps de vous y adonner. Par exemple :

1. Prenez un bon bain chaud avec de la musique relaxante.
2. Faites une promenade dans un parc.
3. Installez-vous confortablement dans un fauteuil en écoutant votre musique préférée.
4. Offrez-vous une séance de massage.
5. Recommencez à faire du sport et de l'activité physique.
6. Jardinez, mettez-vous les mains dans la terre et créez de beaux aménagements fleuris.
7. Allez faire une randonnée en vélo.
8. Recommencez à faire de la bonne cuisine avec un(e) ami(e).
9. Allez prendre un café avec un(e) ami(e).
10. Offrez-vous des moments pour savourer le temps qui passe.

Si une technique ne vous convient pas, n'abandonnez pas!

Essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous convient.



Techniques de relaxation



CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES
D'ACTES CRIMINELS

Montréal

Formé pour vous épauler

La relaxation ...

Après avoir vécu un acte criminel, il est normal de se sentir stressé. Vous pouvez ressentir une tension musculaire intense, de la difficulté à dormir, de l'irritabilité, une impression d'être constamment à fleur de peau, un état d'alerte permanent, de maux de tête, etc. Tout cela peut entraîner beaucoup de détresse, de fatigue et nuire à votre processus de récupération.

Certaines techniques très simples de relaxation peuvent grandement vous aider à faire face aux impacts de l'acte criminel. Elles contribueront, par exemple, à diminuer le niveau de nervosité et les tensions corporelles, à interrompre le flot de pensées qui entretient le stress et à favoriser le sommeil.



Voici quelques techniques simples de relaxation... À vous de choisir celle qui vous convient le mieux!

Technique d'ancrage... Les yeux ouverts!

Cette technique est très pratique, car elle ne vous demande pas de fermer les yeux. Vous pouvez donc demeurer conscient de ce qui vous entoure. Elle aide à vous ancrer dans la réalité lors d'un moment d'angoisse ou d'anxiété. Elle peut aussi vous aider lorsque vous avez des « flashbacks » ou de la difficulté à dormir.

D'abord, installez-vous confortablement.

Nommez 5 choses que vous voyez ;

Nommez 5 choses que vous entendez ;

Nommez 5 choses que vous sentez ou ressentez.

Nommez 4 choses que vous voyez ;

Nommez 4 choses que vous entendez ;

Nommez 4 choses que vous sentez ou ressentez.

Nommez 3 choses que vous voyez ;

Nommez 3 choses que vous entendez ;

Nommez 3 choses que vous sentez ou ressentez.

Nommez 2 choses que vous voyez ;

Nommez 2 choses que vous entendez ;

Nommez 2 choses que vous sentez ou ressentez.

Nommez 1 chose que vous voyez ;

Nommez 1 chose que vous entendez ;

Nommez 1 chose que vous sentez ou ressentez.

Stressé ? Anxieux ? Difficulté à vous détendre ? Ces techniques pourraient grandement vous aider !

Exemples : Je vois une table, je vois mon bureau, je vois la plante sur mon bureau, je vois les carreaux de mon plafond ; j'entends le bruit que fait le réfrigérateur, j'entends le tic-tac de l'horloge, j'entends une auto passer dans la rue ; je sens les draps sur ma peau, je sens qu'il fait un peu froid, je sens ma respiration, je sens mon cœur battre moins vite...

Et vous recommencez... 4 choses que... 3 choses que 2 choses que... 1 chose que...

Vous pouvez reprendre les mêmes choses tout au long de votre exercice ou en choisir d'autres.

Après avoir fait l'exercice, vous devriez être bien ancré dans le présent et vous sentir détendu. Il est possible que vous vous sentiez un peu engourdi, c'est normal, laissez-vous aller dans la détente.

La relaxation par imagerie mentale

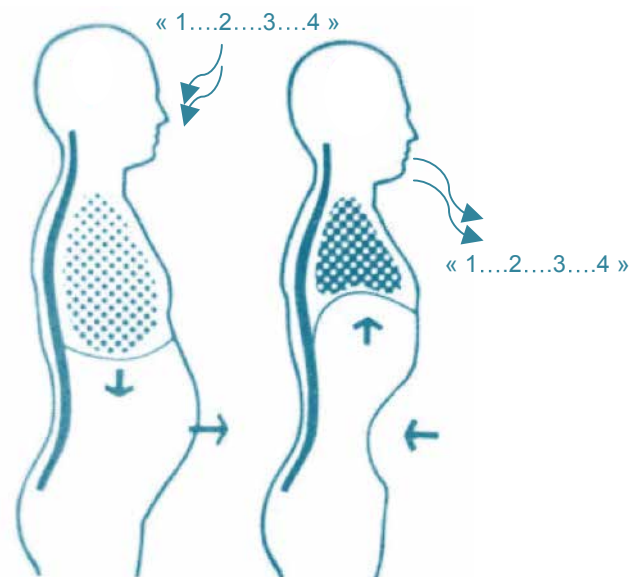
Visualisez mentalement des scènes calmes et paisibles. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Imaginez tous les petits détails de cet endroit que vous adorez (par exemple : au bord de la mer, dans un sentier dans la nature, dans un bateau, etc.). Imprégnez-vous de ces détails qui animent tous vos sens et profitez pleinement de l'apaisement que cela vous procure. Vous pouvez y rester aussi longtemps que vous le désirez et y retourner lorsque vous en avez besoin.



Simple comme... 1, 2, 3, 4, 5! Apprentissage de la respiration diaphragmatique

Posez une main sur votre estomac et l'autre sur votre poitrine. En inspirant, gonflez votre estomac. Ceci aidera votre diaphragme à descendre et procurera à vos poumons de la place pour se gonfler.

En expirant, contractez les muscles de l'estomac : ceci fera augmenter le diaphragme vers la poitrine, ce qui aidera les poumons à expirer l'air résiduel qui s'y trouve. Inspirez lentement en comptant « 1...2...3...4 », puis expirez aussi lentement que vous inspirez, sinon vous pourriez vous sentir étourdi.



Au début, cette sorte de respiration vous semblera bizarre ou inconfortable parce que vous êtes habitués à la respiration thoracique. Cependant, le corps est fait de manière à respirer de cette façon : avec le diaphragme.

À noter également que la main sur la poitrine ne bouge presque pas, comparativement lors des respirations thoraciques. Dans le cas de la respiration « diaphragmatique », le mouvement provient simplement de l'extension des poumons (gonflement) et non pas du mouvement forcé des muscles des épaules et de la cage thoracique, comme dans la respiration thoracique.

Après avoir pratiqué cette forme de respiration pendant quelques minutes, levez-vous lentement. Autrement, vous pourriez vous sentir étourdi, dû à l'augmentation de l'oxygène.



La méditation

Trouvez un endroit calme où vous vous sentez en sécurité. Concentrez-vous sur un son ou un objet.

Par exemple, il peut s'agir simplement de répéter un son ou un mot mentalement. Se concentrer ainsi permet de ne pas entretenir de pensées afin de se détendre.

Il est normal que des pensées viennent. Lorsque vous vous apercevez que vous pensez à quelque chose, revenez simplement sur l'objet de votre « focus ».

N'exigez pas de performance.