

Comment mieux gérer l'anxiété ?

5 CONSEILS

#1



APPRENDRE POUR LE RECONNAÎTRE ET LUI DONNER UN NOM

Plus nous sommes capables de reconnaître et de vivre l'anxiété, plus nous serons en mesure d'activer des actions et des comportements qui nous permettent de rester au dessus de cette émotion, plutôt que de la laisser augmenter en intensité.

#2

ÉCOUTONS NOS ÉMOTIONS, MÊME LES PLUS DÉSAGRÉABLES !

it's okay to feel



your feelings

l'anxiété peut nous donner des informations utiles sur ce que nous ressentons, si nous pouvons l'écouter. Elle peut aussi nous aider à surmonter les difficultés et cherche des solutions !

#3

PRENDRE CONSIDÉRATION DE...

Faire de l'exercice aide beaucoup à se sentir bien et à améliorer son estime de soi.

Activité physique régulière peut aider à soulager le stress et à améliorer la qualité du sommeil et contribuer à une meilleure humeur !



#4

RELAXE

Apprendre des techniques de relaxation et utilise-les lorsque la nervosité, l'anxiété et le stress prennent le dessus.

Pratique le yoga, la méditation, la respiration guidée, etc.

Les massages, l'écoute de musique de méditation peuvent être utiles aussi.



#5

ESSAYEZ DE DEMANDER DU SUPPORT

nous pouvons parler de l'anxiété avec nos proches. Mais si nous vivons un état d'anxiété qui fait qu'il est difficile de se sentir bien et effectuer des activités quotidiennes, nous pouvons demander de l'aide d'un/e psychologue !



Écris-nous sur U-Report On The Move sur FB Messenger ou Telegram!

Here4U est un service d'écoute et de soutien créé spécialement pour les garçons et les filles qui vivent une situation difficile comme celle-ci.

