



LE SYSTÈME CARD

POUR FAIRE FACE À LA PEUR ET À L'ANXIÉTÉ

Il arrive à tout le monde d'être anxieux ou d'avoir peur, mais il y a des choses que l'on peut faire pour atténuer la peur et l'anxiété. Le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction) propose des «cartes» que l'on peut jouer pour faire face aux situations stressantes. Utilisé à l'origine pour réduire la peur et la douleur lors d'interventions médicales, le système peut servir dans toute situation anxiogène. Vos «cartes» sont des stratégies pour vous aider à faire face.



CONFORT : Il est normal d'avoir des pensées et des sentiments négatifs; ils disparaissent habituellement d'eux-mêmes. Essayez d'être courageux et d'apprendre à «dominer» votre inquiétude.

AIDE : Parlez à une personne de confiance : membre de votre famille, ami ou professionnel de la santé. Posez-lui des questions sur ce qui vous inquiète et sur les moyens de vous aider à vous sentir mieux.

RELAXATION : Soyez patient avec vous-même; faites des activités propices au calme et à la détente.

DISTRACTION : Essayez de garder des habitudes normales et limitez le temps passé sur ce qui vous cause de la peur ou de l'anxiété.

CONFORT

- Validez vos pensées et vos sentiments (« Il est parfois normal d'être anxieux et effrayé. »)
- Songez à ce que vous pouvez faire pour gérer l'anxiété et la peur.
- Créez-vous un environnement confortable.
- Créez des habitudes quotidiennes qui offrent prévisibilité et contrôle.
- Faites des activités apaisantes, comme la lecture ou les casse-tête.
- Prenez le contrôle (« Je suis plus fort que je ne crois »).
- Ne remuez pas des pensées et des sentiments négatifs.
- Soyez attentif à vos conversations avec votre famille et vos amis.
- Soyez attentif à vos choix médiatiques/télévisuels et à leur effet sur vous.

C

AIDE

(QUESTIONS À POSER)

- Parlez à une personne de confiance. Interrogez-la sur vos inquiétudes et les moyens de vous sentir mieux :
- › Est-ce que d'autres se sentent aussi comme ça?
- › Comment les autres font-ils face à ce genre de sentiments?
- › Comment pourrais-je m'endormir plus facilement?
- › Comment faire pour garder une routine quand je me sens comme ça?

A

RELAXATION

- Faites des choses que vous aimez pour vous sentir plus en sécurité et connecté.
- Exercez-vous à respirer profondément.
- Écoutez une méditation de pleine conscience ou de détente.
- Pratiquez l'autopersuasion positive (« C'est difficile, mais j'y arriverai! »).
- Pratiquez la reconnaissance (pensez à 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant en vous brossant les dents).
- Soyez actif. L'activité physique (jouer à la balle, s'étirer, faire du vélo, marcher) est importante pour la détente.
- Soyez souple et redéfinissez les attentes au besoin.

R

DISTRACTION

- Passez du temps à faire et à parler des choses importantes pour vous, comme le sport, la danse ou le dessin.
- Faites une marche ou du vélo et prêtez attention aux images, aux odeurs, aux sons et aux sensations.
- Jouez à des jeux.
- Regardez des films.
- Écoutez la musique que vous aimez.
- Lisez des livres.
- Coloriez, dessinez, bricolez, réalisez un album-souvenir.
- Faites des casse-tête.

D



QUELLES « CARTES » ALLEZ-VOUS JOUER?

**COMMENT VOUS
OFFRIR DU CONFORT?**

**COMMENT
DEMANDER DE L'AIDE
(QUESTIONS À POSER)?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C

A

**COMMENT VOUS
RELAXER?**

R

**COMMENT VOUS
DISTRAIRE?**

D

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R

D

