



# Vous sentez-vous anxieux?

«Le souci donne souvent une petite chose une grande ombre»

## L'anxiété peut se sentir comme:

- Stress ou panique.
- Se sentir mal et inquiet. Vous pouvez vous inquiéter de la même chose encore et encore.
- Vous pourriez avoir un trouble du sommeil ou de la respiration.
- Battement de cœur ou une douleur thoracique.
- Être facilement effrayé.



## Vous pouvez vous sentir mieux en:

- Comptant lentement jusqu'à dix ou vingt.
- Mangeant des aliments sains.
- Faisant de l'exercice physique et en gardant un sommeil régulier.
- Pratiquant de la respiration profonde.
- Prenant de longues promenades.
- Choissant et encourageant les pensées positives.
- Vous disant, "Je sais que c'est difficile, mais je peux le faire".

## Exercice de respiration pour se calmer

- Allongez-vous ou asseyez-vous dans une ambiance détendue.
- Placez votre main sur votre estomac.
- Prenez une longue et lente inspiration par le nez et faites remplir votre estomac comme un ballon.
- Relâchez lentement votre souffle par la bouche jusqu'à ce que vous êtes vide et votre estomac est plat.
- Maintenez la position pendant une seconde.
- Répétez – inspirer, expirer lentement avec aisance.
- Faites le pendant plusieurs minutes.
- Permettez-vous de ressentir le calme.
- Entraînez-vous souvent au cours de la journée.

**Une respiration profonde et complète peut souvent dissoudre une grande partie de l'anxiété que nous ressentons.**

**La dépression postpartum est une maladie traitable. Elle prendra fin.**

**En nous parlant c'est dans votre intérêt et celui de votre bébé. Nous pouvons vous aider. Appelez 403 205 5178**

Support for this resource was generously provided by :

