

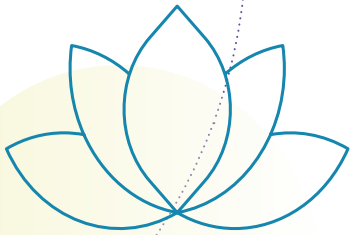


7

# STRATÉGIES SENSORIELLES

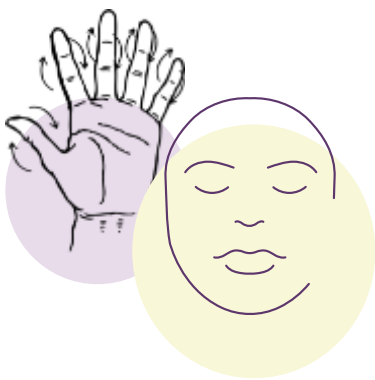
pour s'apaiser lorsqu'on  
a vécu des traumatismes





Lorsque l'on est stressé, anxieux ou en état de panique, utiliser tous nos sens pour s'apaiser peut s'avérer très efficace. Ça nous permet de descendre dans notre corps, de sortir de nos pensées et nos émotions envahissantes. Ces dernières nous jouent souvent des tours et elles déclenchent des mécanismes de survie tels que la fuite, le combat ou qui nous font figer devant une situation stressante. Notre corps a besoin de comprendre que l'on est en sécurité quand les émotions de peur ou de colère prennent le dessus.

Je vous suggère d'essayer les stratégies lorsque vous êtes bien. Vous pourrez alors vous faire un coffre à outil avec les différents objets qui vous apaisent et en faire le choix le moment venu.

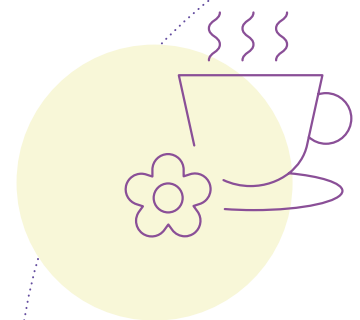


## 1 La respiration

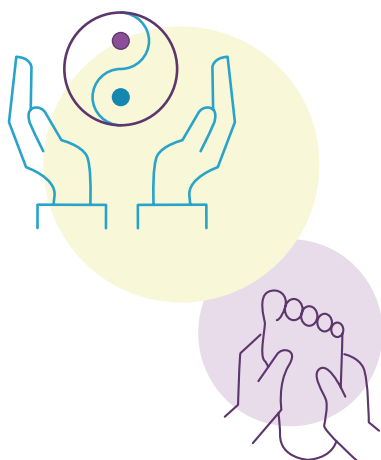
La respiration est un moyen efficace afin de retourner au calme. Je vous recommande de faire au moins 4- 5 grandes respirations. **Une technique simple est d'utiliser sa main pour suivre la respiration.** À l'inspiration par le nez, le doigt de la main droite suit le pouce gauche de la base jusqu'au bout pendant 4 secondes et il descend de l'autre côté lors de l'expiration par la bouche, pendant 4 secondes. Recommencez avec les 4 autres doigts. Répétez au besoin.

## 2 L'odorat

L'odorat par sa proximité et sa connexion directe au système limbique, qui est relié aux émotions dans le cerveau, nous ramène souvent à des mémoires olfactives agréables ou non. On se souvient, souvent inconsciemment, de l'odeur du parfum de notre mère, des plats que notre grand-mère nous cuisinait, etc. **Choisissez préalablement un objet ou contenant qui contient une odeur qui vous réconforte.** Ceci peut être une chandelle, un pot d'épice, une huile essentielle etc. Prenez le temps de bien inspirer par le nez et expirer par la bouche, lentement, 4 à 5 fois lorsque vous sentez cette odeur.



## 3 Le toucher



Le toucher, par son anatomie et physiologie peut nous apaiser ou au contraire nous mettre en état d'alerte. Généralement le toucher léger va nous indiquer un danger et un toucher plus profond va être plus apaisant. **Une stratégie pour s'apaiser est de tenir et manipuler dans vos mains un objet qui vous reconforte.** Ça peut être une peluche, un objet à manipuler (*fidget*), un morceau de tissu avec une texture que vous appréciez. On peut aussi mettre une compresse froide, glacée ou chaude sur la nuque. Se mettre les mains sous l'eau froide peut aussi s'avérer efficace lors d'une situation intense. Par ailleurs, les objets et couvertures lourdes peuvent être un support pour revenir au calme. Un suivi en massothérapie sera aussi à propos, car il fait appel au système du toucher profond.

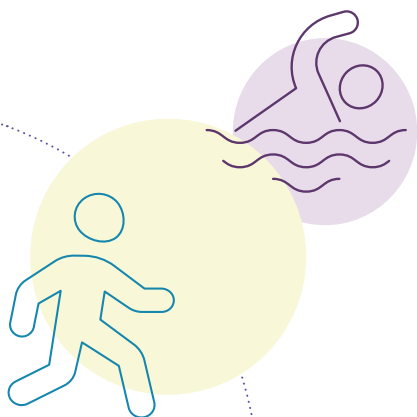
## 4 L'ouïe

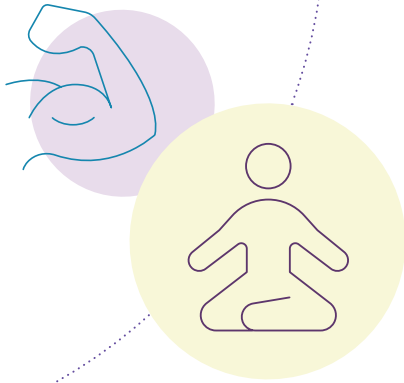
Notre corps va généralement vibrer au rythme de la musique. La musique douce, des sons de la nature, des bruits blancs, des sons binauraux ou de la musique avec une fréquence particulière vont vous mettre dans un état d'apaisement. **Il n'en tient qu'à vous de choisir un ou plusieurs types de musique qui vous apaisent.**



## 5 Le mouvement

Le mouvement dans l'espace réfère au système vestibulaire. Celui-ci se trouve dans l'oreille interne. Il nous informe sur la position de notre tête par rapport à la gravité et régule notre équilibre. Beaucoup d'expressions sont liées à notre système vestibulaire quand on n'est pas bien, tel que « l'impression de perdre pied », « se sentir étourdi », etc. Généralement, **notre cerveau apprécie les mouvements lents et rythmiques pour s'apaiser.** Des activités telles que se bercer, se balancer, faire du *rocking* sont apaisantes. On peut aussi s'asseoir sur un gros ballon et sautiller, prendre une marche ou faire un sport. On évitera les activités qui nous amènent à faire des rotations, car ces dernières sont plus stimulantes qu'apaisantes.





## 6 La proprioception

La proprioception fait référence aux sensations provenant de nos muscles, des articulations et des fascias. Celle-ci nous permet de sentir les parties de notre corps par rapport aux autres parties. Lorsque je ferme les yeux, je sais quels mouvements faire pour prendre un œuf sans le casser. **Faire travailler nos muscles en résistance ou en faisant des étirements lents, va contribuer à amener un sentiment d'apaisement.** Sur le long terme, les activités telles que le yoga, un sport ou simplement prendre une marche vont contribuer à une saine gestion de l'anxiété et du stress. Lorsque ça va moins bien, on peut faire des pompes, des redressement assis, tirer sur une bande élastique, faire des *lounges*, ou des *jumping jacks*. Ceci permet de libérer l'énergie de peur, de colère ou de frustration qui a besoin d'être évacuée afin de revenir au calme.

## 7 Le massage

Finalement, faites-vous masser régulièrement ! **Se faire masser régulièrement permet au corps d'atteindre un état de relaxation profonde.** Cela permet aussi de déloger des tensions qui sont en lien avec le stress. C'est comme aller chez le dentiste régulièrement pour un nettoyage en profondeur et se brosser les dents quotidiennement en entretien et prévention. Le massage et les stratégies sensorielles fonctionnent sur le même principe.



**En conclusion, que vous utilisiez une, deux ou plusieurs stratégies sensorielles pour vous apaiser, vous seul savez ce dont votre corps a besoin. Expérimentez, faites des essais et décidez ce qui vous fait du bien pour vous. Remplissez votre coffre à outil, gardez-le à portée de main et pensez à l'utiliser lorsque rien ne va plus. Et faites-vous masser chaque mois.**



### Anne-Marie Lévesque

Massothérapeute et ergothérapeute retraitée

Je suis Anne-Marie Lévesque, massothérapeute et ergothérapeute retraitée. Je me spécialise dans les massages sensibles aux traumatismes, de détente profonde et de relâchement des tensions musculaires et des fascias. Ces tensions peuvent être reliées à des traumatismes physiques et émotionnels. Comme ergothérapeute, j'ai travaillé auprès des enfants de la DPJ. J'ai plus d'un tour dans mon sac pour vous venir en aide. Vous pouvez communiquer avec moi au [annemarie@massocare.ca](mailto:annemarie@massocare.ca) ou visitez [massocare.ca](http://massocare.ca)