SANTÉ MENTALE

INTRODUCTION AUX TECHNIQUES DE DISTRACTION

Les techniques de distraction consistent à déplacer notre attention d'une situation à une autre pour atténuer le stress.

Les situations stressantes ou anxiogènes créent souvent un cercle vicieux dans lequel une personne commence à ressentir des symptômes physiques.

Ce cycle se répète à mesure que la personne interprète mal ces symptômes, en pensant davantage à la cause du stress ou de l'anxiété, ce qui augmente l'intensité des symptômes et notre réaction à la situation.

Événement initial ou stimulus

Quelque chose vous stresse

Le stress provoque une réaction physique

Nous pensons à ce qui cause les réactions physiques et le cercle vicieux commence.

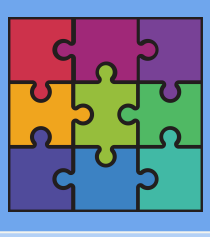
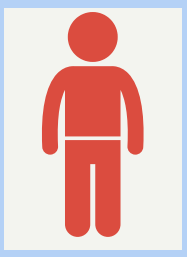
Nous remarquons le stress et l'interprétons mal

La distraction

Les techniques de distraction aident à briser ce cycle, ce qui nous permet de stabiliser notre esprit et nos pensées en nous concentrant sur autre chose.

Explorez les vidéos suivantes et mettez en pratique les exemples de distraction à effort faible, moyen et élevé que nous vous proposons.

Vidéo

Exemples d'efforts faibles	Exemples d'efforts moyens	Exemples d'effort considérables
Utilisez ces exemples lorsque vous avez besoin de faire quelque chose de facile qui nécessite peu d'efforts pour vous vider l'esprit.	Utilisez ces exemples lorsque vous avez besoin de quelque chose de divertissant qui nécessite peu d'effort physique pour vous vider l'esprit.	Utilisez ces exemples lorsque vous avez besoin de quelque chose de complexe, d'élaboré et d'actif sur le plan physique pour vous vider l'esprit.
Regardez la télévision	**Lisez un livre ou faites un puzzle** 	**Faites une promenade (en voiture, à vélo, en patins, etc.)**
Découvrez d'autres exemples dans le dépliant ci-dessous.	**Découvrez d'autres exemples dans le dépliant ci-dessous.** 	**Découvrez d'autres exemples dans le dépliant ci-dessous.**

Pour plus d'informations sur les stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : ucresourcecenter.org.