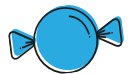


Dispositifs de soutien & apaisants



Avoir ces articles quotidiens sous la main dans un petit trousse portable peut vous aider soulager l'angoisse dans les moments de stress.

Les pastilles de menthe rafraichissantes



Sucer une pastille de menthe peut soulager l'angoisse. En la suçant, concentrez-vous sur la saveur et la fraîcheur de la pastille de menthe pour vous stabiliser.

La lotion pour les mains



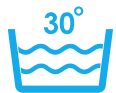
Concentrez-vous sur l'acte répétitif d'appliquer la lotion sur les mains. Faites attention aux lotions parfumées car bien qu'il y ait des parfums qui peuvent soulager l'angoisse, ils peuvent vous déclencher si vous êtes sensibles aux parfums.

Des balles anti-stress



Roulez une balle anti-stress sur la longueur de la jambe ou le bras, ou serrez-le entre les mains. On vous conseille d'avoir des différents types des balles anti-stress, comme ceux qui sont plus lourdes, sont des textures différentes ou font du bruit.

De l'eau froid & des poches de glace



Si vous vous sentez devenir bouleversé, surchauffé, se sentir comme avoir la tête qui tourne, étourdi, irrité ou anxieux, mettez une poche de glace ou buvez un verre d'eau froid. Le changement de température peut soulager le stress émotionnel.

Les bracelets enroulés ou les élastiques



Si vous êtes préoccupés, portez des élastiques ou des bracelets enroulés au poignet. Vous pouvez vous pincer pour réduire les pensées indésirables, soulager l'angoisse et vous reconcentrer.