



Stratégies de Relaxation

Cet outil décrit les stratégies de relaxation suivantes, et comment elles peuvent être utilisées pour soulager les sentiments de stress et d'inquiétude :

	Page
1. Respiration abdominale contrôlée (respiration profonde)	2
2. Relaxation musculaire progressive	5
3. Visualisation ou imagerie mentale dirigée	9
4. Respiration consciente	13
5. Activité physique régulière	15

Cet outil a été extrait du programme d'autogestion des symptômes TEMPO (programme d'autogestion sur mesure, basé sur le web). Le contenu de ce document a été revu et approuvé par des professionnels de la santé.

Suggestions afin de diminuer la tension, la colère ou le stress :

Il est possible de soulager vos symptômes de stress à l'aide de techniques de relaxation.

En voici cinq à essayer :

- ✓ Respiration abdominale contrôlée (respiration profonde)
- ✓ Relaxation musculaire progressive
- ✓ Visualisation ou imagerie mentale dirigée
- ✓ Respiration consciente
- ✓ Activité physique régulière



Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

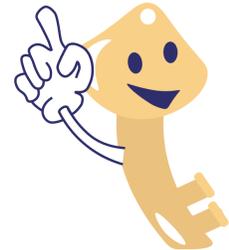
CONSEIL PRINCIPAL: Le stress se manifeste différemment chez chaque personne. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en essayer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas. Par ailleurs, en appliquer plusieurs peut vous aider à choisir celle qui est la mieux adaptée à une situation précise.



Suggestion n° 1 : Respiration abdominale contrôlée (respiration profonde)

Ce que disent les experts

Le stress nuit à la respiration. En situation de stress, la respiration devient superficielle et rapide et cela contribue à prolonger le sentiment de stress. À l'inverse, une respiration lente et profonde détendra le corps parce que cela envoie un message au cerveau de se calmer et de se détendre.



Guide d'utilisation de cette suggestion

Il a été largement démontré qu'une respiration lente et profonde diminue les symptômes de stress et de colère. La respiration abdominale contrôlée en est un exemple. Elle peut être pratiquée en quelques minutes au supermarché, dans la douche, à la plage, dans la salle d'attente du bureau du médecin, en somme peu importe l'endroit où vous vous trouvez.

Selon la recherche, les exercices de respiration lente sont sécuritaires pour la plupart des gens et ne comportent pas d'effets indésirables. Toutefois, si vous éprouvez des symptômes aigus d'asthme, ils pourraient s'intensifier au début de la séance de respiration lente. Le fait de respirer plus profondément que vous en avez l'habitude (hyperventilation) pendant vos séances, peut provoquer des picotements ou des spasmes des mains et des pieds ainsi qu'une altération de l'état mental. Afin d'éviter l'hyperventilation (respirer trop rapidement), faites une pause de quelques secondes entre les respirations. Si vous éprouvez l'un des symptômes décrits ci-dessus ou si vous avez des inquiétudes concernant la respiration abdominale contrôlée, parlez-en à votre équipe soignante.

CONSEIL PRINCIPAL: Vous devriez avoir recours à la respiration abdominale contrôlée dès l'apparition des manifestations de stress, y compris lorsque votre respiration s'accélère. Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, la respiration abdominale contrôlée devient une réponse automatique à une situation de stress.

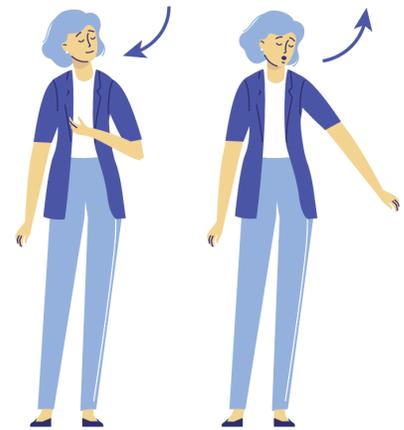


Première étape : Imaginez que votre abdomen est un ballon

- ✓ Pendant que vous inspirez par le nez et expirez par la bouche, imaginez que vous gonflez et dégonflez le ballon.
- ✓ Au moment de l'inspiration, vous gonflez le ballon et votre abdomen prend de l'expansion. Sentez comme l'air circule dans votre abdomen tout en poussant sur vos côtes inférieures pour monter jusqu'à vos poumons.
- ✓ Au moment de l'expiration, l'air sort du ballon et votre cage thoracique ainsi que votre abdomen s'aplatissent graduellement.

Deuxième étape : Concentrez-vous sur la durée de votre respiration

- ✓ Comptez jusqu'à trois pendant que vous inspirez.
- ✓ Comptez jusqu'à trois pendant que vous expirez.



Troisième étape : Entraînez votre cerveau

- ✓ Au début de l'expiration, dites-vous « détends-toi » sur un ton calme et apaisant.

Quatrième étape : Assemblez toutes ces étapes

- ✓ Prenez une grande inspiration par le nez en comptant trois secondes pour remplir le « ballon ».
- ✓ Sans retenir votre respiration, laissez l'air sortir par la bouche en vous disant « détends-toi » tout en prenant trois secondes pour dégonfler entièrement le ballon.
- ✓ Répétez l'exercice jusqu'à ce que la cadence vous convienne et cessez lorsque vous le désirez.
- ✓ Remarquez la sensation ressentie lorsque la tension quitte votre corps.
- ✓ Ne vous inquiétez pas si vous trouvez que c'est difficile au départ. Cela représente un défi de changer sa façon de respirer, surtout lorsque vous êtes soumis au stress depuis longtemps.

Ce que d'autres disent des bienfaits de la respiration abdominale contrôlée

« Maintenant que je maîtrise la technique, j'apprécie beaucoup les exercices de respiration. Avant d'apprendre à respirer, je n'arrivais pas du tout à me détendre. Cela est extrêmement pratique d'être capable de le faire quand j'en ai besoin. Par ailleurs, au moment où le diagnostic tombe, cela fait du bien qu'on nous donne des trucs qui nous aident à contrôler certains aspects. »

Tania, diagnostic de cancer du sein

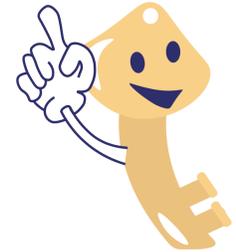
« Lorsque l'on est en proie au stress, nous avons tendance à oublier de respirer. Respirer adéquatement est une des meilleures choses que j'ai apprises pour me calmer. »

Rita, diagnostic de cancer colorectal

Suggestion n° 2 : Relaxation musculaire progressive

Ce que disent les experts

Lorsque nous sommes stressés, le corps demeure dans un état permanent de vigilance. Il veut lutter ou fuir la « menace » même si cette menace n'est qu'une pensée que nous pouvons laisser aller. Le cerveau envoie des messages au corps, lui disant de rester alerte et de ne pas se détendre jusqu'à ce que la menace ait disparu.



Mais lorsque nous faisons un effort afin de libérer la tension de notre corps, le cerveau cesse d'envoyer ces messages et la réponse au stress s'éteint. La relaxation musculaire progressive aide à diminuer la tension corporelle et amène une plus grande sensation de confort.

Guide d'utilisation de cette suggestion

Tout comme la respiration abdominale contrôlée, la relaxation musculaire progressive est particulièrement utile pour soulager le stress et la tension. On peut la pratiquer en **quelques minutes, à peu près partout et en tout temps**. La relaxation musculaire progressive consiste simplement à contracter les muscles ou les groupes musculaires un à la fois.

La relaxation musculaire progressive aide surtout les gens en proie aux tensions musculaires. Cette technique, lorsqu'elle est maîtrisée, peut être agréable dans plusieurs occasions, y compris après une bonne journée de travail.⁶ Si vous êtes soumis à des niveaux élevés de tension musculaire qui nuisent à vos activités quotidiennes, notamment l'insomnie liée à la tension, les migraines de tension ou une tension permanente (pas déclenchée par un élément stressant), vous pourriez apprécier une formation structurée en relaxation musculaire progressive donnée par un professionnel de la santé d'expérience.⁶ Pour en apprendre davantage sur des techniques de relaxation personnalisées, adressez-vous à votre équipe soignante qui pourra vous orienter vers un professionnel de la santé qui a de l'expérience en thérapie cognitive du comportement, en pleine conscience ou en relaxation.

Étapes de la technique de relaxation musculaire progressive

Première étape :

Préparez-vous : il est conseillé de lire toutes les étapes afin de se préparer à l'exercice. Lorsque vous êtes prêt, réservez vingt à trente minutes si vous prévoyez le faire au complet. Sinon, vous pouvez vous en tenir aux régions du corps qui sont tendues. Installez-vous dans une position confortable (assise, debout ou allongée), avec ou sans musique de détente. Fermez les yeux si cela vous aide à vous détendre.

Deuxième étape :

Commencez par une minute ou deux de respiration abdominale contrôlée (expliquée dans les pages précédentes) avant de passer à la prochaine étape.

Troisième étape : Pour une séance complète de relaxation musculaire progressive, suivez toutes les étapes :

- a) Roulez les orteils vers le bas de sorte à contracter le pied. Maintenez cette tension pendant une inspiration complète, puis détendez les orteils au moment où vous expirez. N'oubliez pas de vous dire « détends-toi ». **Refaire une fois.**
- b) Contractez les muscles des mollets en faisant pointer les orteils vers vous. Maintenez la contraction pendant une inspiration complète, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- c) Contractez les muscles des cuisses jusqu'au genou. Maintenez la tension, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- d) Serrez les fesses avec force. Maintenez la contraction, puis relâchez. Sentez comme les muscles des hanches et des jambes s'assouplissent et deviennent mous. **Refaire une fois.**
- e) Rentrez fermement le ventre pour contracter les muscles. Maintenez, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- f) Contractez les muscles de la poitrine en essayant de la rentrer vers l'intérieur. Maintenez, puis relâchez. Ressentez la tension qui quitte le corps au moment où vous expirez. **Refaire une fois.**
- g) Serrez les poings pour contracter les mains. Maintenez, puis relâchez. **Refaire une fois.**

- h) Roulez les avant-bras vers les épaules et contractez les biceps. Maintenez, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- i) Contractez les triceps en allongeant les bras devant vous et en baissant les mains de sorte que les doigts pointent vers le sol. Maintenez cette position pendant une inspiration complète, puis détendez les bras au moment où vous expirez. N'oubliez pas de vous dire « détends-toi ». **Refaire une fois.**
- j) Contractez les muscles des épaules en les poussant vers l'arrière comme si vous vouliez que vos omoplates se touchent. Maintenez, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- k) Contractez de nouveau les muscles des épaules en les ramenant vers l'avant comme si vous vouliez qu'elles se touchent devant vous. Maintenez, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- l) Contractez de nouveau les muscles des épaules en les soulevant vers le haut comme si vous vouliez qu'elles touchent vos oreilles. Maintenez, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- m) Contractez les muscles du cou en penchant **doucement** la tête vers l'avant comme si vous vouliez qu'elle touche la poitrine. Maintenez cette position pendant une inspiration complète, puis relâchez au moment où vous expirez. N'oubliez pas de vous dire « détends-toi ». **Refaire une fois.**
- n) Contractez les muscles du cou de nouveau, en penchant **doucement** la tête à gauche comme si vous vouliez qu'elle touche l'épaule. Maintenez, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- o) Contractez les muscles du cou de nouveau, en penchant **doucement** la tête à droite comme si vous vouliez qu'elle touche l'épaule. Maintenez, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- p) Contractez le cou et la mâchoire en fermant la bouche et pressant la langue le plus fort possible au palais. **Refaire une fois.**
- q) Contractez la mâchoire en ouvrant la bouche le plus grand possible. Maintenez, puis relâchez. Laissez les lèvres ouvertes et la mâchoire devenir molle. **Refaire une fois.**
- r) Contractez les muscles du front et des yeux en fronçant les sourcils et en fermant fortement les yeux. Maintenez cette position pendant une inspiration complète, puis relâchez le front et les yeux au moment où vous expirez. N'oubliez pas de vous dire « détends-toi » **Refaire une fois.**

- s) Contractez les muscles du front et des yeux de nouveau en fermant les yeux et en soulevant doucement les sourcils le plus haut possible. Maintenez, puis relâchez. **Refaire une fois.**
- t) Faites une tournée mentale de votre corps afin de vérifier s'il reste des zones de tension. Si certaines zones sont toujours tendues, répétez le cycle contraction-relaxation pour ce groupe musculaire.

Quatrième étape :

Arrêtez-vous à la sensation de votre corps devenu mou et lourd, puis imaginez qu'une formidable vague de relaxation l'envahit du dessus de la tête au bout des orteils. Continuez la respiration abdominale contrôlée pendant quelques minutes. Prenez un peu de temps avant de recommencer à bouger.

Ce que d'autres disent des bienfaits de la relaxation musculaire progressive

« Je fais des exercices de relaxation par intermittence depuis l'âge de 16 ans, mais je n'avais jamais entendu parler de la relaxation musculaire progressive et de ses étapes. Vous regardez cela et vous vous dites : « Bon, il s'agit seulement de contracter puis relâcher les muscles. » C'est une approche pratique de la relaxation et ce n'est pas difficile. Tout le monde peut y arriver. Et ça fonctionne, c'est aussi simple que ça. »

Jennifer, épouse de Ronald qui a un diagnostic de cancer colorectal

« La relaxation musculaire m'aide énormément. Je sais qu'elle peut me détendre et faire disparaître des symptômes que je ne devrais pas avoir, comme le cœur qui bat fort quand je suis stressé. »

Charles, diagnostic de cancer de la prostate

Suggestion n° 3 : Visualisation ou imagerie mentale dirigée

Ce que disent les experts

La visualisation (ou imagerie mentale dirigée) fonctionne parce que le corps réagit aux événements imaginés de la même manière qu'il réagit aux événements réels. Il est donc possible d'aider son corps à se détendre en visualisant des images positives et réconfortantes.

Guide d'utilisation de cette suggestion

Dans un exercice de visualisation (ou imagerie mentale dirigée), vous vous servez de votre imagination afin de visualiser une scène, un objet ou un endroit qui pour vous est relaxant, apaisant ou agréable. Le processus ne prend **que quelques minutes**. Ainsi, vous détournez votre esprit des soucis et des craintes et vous l'orientez vers des images et des sensations paisibles.⁷

Vous pouvez également faire une séance de visualisation (ou imagerie mentale dirigée) en écoutant quelqu'un lire un texte devant vous, ou encore un enregistrement audio, sur CD ou en ligne. La recherche a démontré que les gens considèrent la visualisation (ou imagerie mentale dirigée) comme une distraction utile, un moment de calme ininterrompu ou une activité relaxante qui ne requiert pas d'effort physique.⁷

Il est possible que votre expérience de la visualisation (ou imagerie mentale dirigée) soit différente. Votre réaction peut varier selon le type d'image, le rythme de l'imagerie et le temps qui y est consacré. À titre d'exemple, vous pouvez aimer être guidé dans une scène où vous déambulez sur la plage, mais vous pouvez ressentir de la frustration si on vous guide dans une scène où vous restez assis longtemps dans un jardin. Bien que nous conseillons cette approche, il faut tout de même savoir que la visualisation (ou imagerie mentale dirigée) ne convient pas à tous. Certaines personnes ont rapporté que cela ne les avait pas aidées, que la douleur avait nui à la démarche ou que les images avaient déclenché ou accentué la douleur.⁷

CONSEIL PRINCIPAL: Si vous préférez qu'on vous guide, vous pouvez accéder à de la visualisation (ou imagerie mentale dirigée) déjà préparée. Il suffit d'aller sur le site Web de la Société canadienne du cancer à l'aide du lien suivant <http://www.cancer.ca/fr-ca/support-and-services/support-services/how-we-can-help/how-we-can-help-qc/?region=qc>.



Étapes de la visualisation (ou imagerie mentale dirigée)



Première étape

Installez-vous confortablement et fermez les yeux.

Deuxième étape

Débutez pendant une minute ou deux avec de la respiration abdominale contrôlée tel qu'expliqué à la *suggestion n° 1*, puis passez à l'étape suivante.

Troisième étape

Commencez à imaginer l'endroit le plus relaxant auquel vous pouvez penser. Cela peut être la plage d'un paradis tropical où l'eau est fraîche et limpide, où on y joue une musique apaisante et où il n'y a rien d'autre à faire que de siroter un jus de fruit rafraîchissant.

Quatrième étape

Pendant que vous imaginez votre scène, faites intervenir tous vos sens. Quel est le décor? Quelles sont les couleurs? Quelles sont les sensations physiques? Quelles sont les odeurs? Est-ce qu'un parfum particulier emplit vos narines? Entendez-vous le crépitement d'un feu, le ruissellement d'une chute d'eau ou le chant d'un oiseau? Entendez-vous d'autres sons? Rendez votre vision si réelle que vous pouvez la voir distinctement et même la goûter!

Cinquième étape

Restez-y aussi longtemps que vous le désirez.

Sixième étape

Profitez du « milieu environnant » et imaginez-vous extrêmement loin de votre source de stress. N'oubliez pas votre respiration lente et profonde. Lorsque vous êtes prêt à revenir à la réalité, comptez en ordre décroissant à partir de dix ou de vingt. Dites-vous mentalement que lorsque vous atteindrez « un », vous serez calme et ragaillardi et vous profiterez du reste de la journée.

Ce que d'autres pensent des bienfaits de la visualisation (ou imagerie mentale dirigée)

« Le fait de visualiser l'océan et des images du même genre me fait du bien. Quand notre conjoint a le cancer, nous sommes envahis par une tonne d'information, et la visualisation aide à se concentrer, à faire le ménage dans sa tête et à se détendre complètement. Après, nous avons l'impression d'être en mesure de mieux y faire face. C'est comme si nous nous disons : « Bon, toute la tension est partie. » Parce que la tension ne cesse de s'intensifier et cela devient très difficile émotionnellement. Donc, de pouvoir avoir recours à cette approche et d'y intégrer la respiration profonde est génial. Cela aide vraiment lorsque l'anxiété se manifeste et prend le dessus. »

Thérèse, conjointe de Jocelyn qui a un diagnostic de cancer de la prostate

« J'ai commencé à pratiquer la pleine conscience dans la voiture en me rendant à mon traitement de chimiothérapie. Bien sûr, mon époux conduisait! J'ai trouvé que cela m'aidait à calmer ma nervosité face au traitement. Puis j'ai commencé à l'utiliser dans d'autres circonstances où j'avais l'impression de perdre pied. D'ailleurs, ma fille a observé que je semblais beaucoup plus calme et je crois que cela m'a aidée à ralentir au lieu d'avoir des idées de catastrophes. »

Monique, diagnostic de cancer colorectal

Suggestion n° 4 : Respiration consciente

Ce que disent les experts

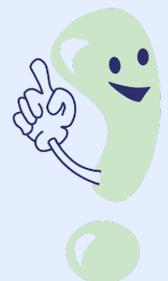
La pleine conscience permet de se rebrancher au présent et procure un temps d'arrêt par rapport aux sources d'inquiétude. Cela fournit une occasion d'avoir une perspective plus juste du déroulement des événements du moment.

Guide d'utilisation de cette suggestion

La pratique de la respiration consciente **ne prend que quelques minutes** et consiste à se détendre en se concentrant avec attention sur sa respiration. La pleine conscience est une aptitude que l'on apprend à maîtriser afin de soulager le stress, et avec de la pratique, cela peut devenir un mode de vie.^{9,10} Vous pouvez pratiquer la pleine conscience pendant que vous accomplissez vos activités quotidiennes telles que parler à un ami, laver la vaisselle, attendre l'autobus ou aller au lit le soir.¹⁰ Peu importe ce que vous faites, concentrez-vous sur la façon dont vos sens perçoivent l'activité; arrêtez-vous aux détails.

Aucun effet secondaire de la pleine conscience n'a été rapporté, mais le fait d'être plus conscient de son corps et de son environnement peut aiguïser la conscience des symptômes.¹⁰ Au lieu de changer ces symptômes, l'apprentissage de la pleine conscience porte surtout sur les ressources intérieures pour mieux composer avec les symptômes. Il existe des données probantes voulant que les personnes qui pratiquent la pleine conscience aient toujours des symptômes, mais soient moins limitées par ces derniers.¹⁰ Pour en apprendre davantage sur la pleine conscience, consultez votre équipe soignante qui pourra vous recommander un professionnel de la santé compétent.

CONSEIL PRINCIPAL: Si vous préférez être dirigé lors d'une séance de respiration consciente, allez sur le site *Web Anxiety BC: Mindfulness*. Vous pourrez y écouter un enregistrement audio fait par un homme ou par une femme selon votre choix. Pour y aller maintenant, allez à : <https://www.anxietybc.com/resources/audio/mindfulness> (anglais seulement)



Étapes de la respiration consciente

Première étape

Asseyez-vous confortablement, les pieds à plat au sol et les mains sur les genoux. Si vous préférez, vous pouvez vous allonger. Fermez les yeux ou gardez-les ouverts en fixant un point précis.

Deuxième étape

Concentrez votre attention sur votre respiration. Le but est de ne pas modifier sa respiration, mais de se concentrer sur elle. Portez votre attention sur l'air qui pénètre votre corps et qui emplit votre poitrine. Suivez-le tout au long de son entrée et de sa sortie. Essayez de vous concentrer sur une sensation précise, le mouvement de montée et de descente de votre poitrine ou le flux d'air qui entre dans votre nez. Vous verrez que parfois votre esprit vagabonde et qu'il n'est plus sur votre respiration. Prenez simplement conscience de l'endroit où il est allé et ramenez doucement votre attention sur votre respiration.

Troisième étape

Continuez à vous concentrer sur votre respiration pendant quelque temps. Chaque fois que votre esprit s'évade, prenez conscience de vos pensées et ramenez-le à votre respiration.

Quatrième étape

Lorsque vous êtes détendue, ramenez doucement votre attention à l'endroit où vous êtes et à ce qui se passe autour de vous. Souvenez-vous que vous pouvez concentrer votre attention sur votre respiration en tout temps pendant la journée lorsque vous éprouvez de la tension ou du stress.

Suggestion n° 5 : Faire de l'activité physique régulièrement

Ce que disent les experts

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui agissent comme analgésiques naturels et qu'on appelle parfois les « neurotransmetteurs du bien-être ». Réagir et faire de l'activité physique peut vous aider à oublier les tracas et à relaxer. De plus, l'activité physique contribue à améliorer le sommeil, souvent perturbé par l'anxiété et le stress.

Guide d'utilisation de cette suggestion

Rappel : Discutez avec votre équipe soignante avant d'amorcer tout nouveau plan d'activité physique. Informez-vous du moment où vous pouvez commencer, du type d'activité que vous pouvez pratiquer, ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition.

Étapes en vue d'augmenter l'activité physique que vous faites déjà ou de commencer une nouvelle activité physique :

Première étape

Choisissez une activité physique ou un exercice que vous aimeriez pratiquer régulièrement.

Deuxième étape

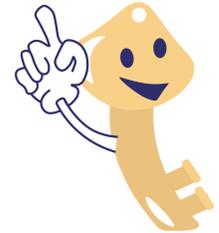
Élaborez un plan d'action visant à intégrer votre activité physique ou votre exercice à votre routine quotidienne.

Troisième étape

Planifiez des récompenses pour les progrès que vous ferez en vue d'atteindre votre objectif.

Éléments clés : Diminution de la tension, de la colère ou du stress

1. Le stress est une réaction courante aux situations éprouvantes. Au nombre des symptômes du stress, il y a la tension, l'inquiétude, la nervosité, la colère, la frustration et la tristesse.
2. Les techniques de relaxation sont un moyen utile de soulager les symptômes de stress et de calmer l'esprit et le corps.
3. Dans les techniques de relaxation, il est souvent question de modifier sa respiration et de se concentrer sur son esprit.
4. Les techniques de relaxation peuvent être pratiquées à peu près partout.



Ressources : Gestion de la tension, de la colère ou du stress

Information au sujet du stress

- Société canadienne du cancer. Stress. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/stress/?region=on>. Dernière consultation 6 septembre 2017.
- Société canadienne du cancer. Émotions et cancer. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/recently-diagnosed/emotions-and-cancer/?region=bc>. Dernière consultation 6 septembre 2017.
- Association canadienne pour la santé mentale. Stress. <https://acsmmontreal.qc.ca/?s=stress>. Dernière consultation 6 septembre 2017.
- Family Caregivers Alliance, National Center on Caregiving. Taking Care of You: Self-care for Family Caregivers (2003). <https://www.caregiver.org/taking-care-you-self-care-family-caregivers>. Dernière consultation 14 septembre 2017. (anglais seulement)
- McGill University Cancer and work. Stress and anxiety. <https://www.cancerandwork.ca/healthcare-providers/cancers-impact-on-work/effects-stress/>. Dernière consultation 6 septembre 2017 (anglais seulement)

Techniques de relaxation

- Anxiety BC. Calm Breathing. <https://www.anxietybc.com/sites/default/files/CalmBreathing.pdf>. Dernière consultation 6 septembre 2017. (anglais seulement)
- Anxiety BC. Mindfulness. <https://www.anxietybc.com/resources/audio/mindfulness>. Dernière consultation 18 septembre 2017.
- Société canadienne du cancer. Services de soutien. <http://www.cancer.ca/fr-ca/about-us/a-future-without-breast-cancer/breast-cancer-support-services/>. Dernière consultation 18 septembre 2017.
- Société canadienne du cancer. Imagerie mentale dirigée. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/complementary-therapies/guided-imagery/?region=on>. Dernière consultation 18 septembre 2017.
- Société canadienne du cancer. Maîtriser le stress. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/stress/managing-stress/?region=on>. Dernière consultation 18 septembre 2017.
- Mayo Clinic. Video: Need to relax? Take a break for meditation. Update 2017. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/multimedia/meditation/vid-20084741>. Dernière consultation 6 septembre 2017. (anglais seulement)