

# Stratégies d'adaptation : Froid au visage



Image credit: Freepik

**Sommaire :** Lorsque vous êtes stressé ou anxieux, une stratégie d'adaptation simple, mais puissante consiste à mettre du froid intense sur votre visage. Vous pouvez faire cette stratégie de plusieurs façons, notamment 1) plonger votre visage dans l'eau glacée, 2) en vous aspergez de l'eau sur vous même ou 3) en mettant un sac de glace, une compresse froide ou un sac congelé de petits pois, carottes, maïs, etc.

## Comment ça marche

Un ancien réflexe de survie câblé en nous est le "réflexe de plongée mammalien". Il existe pour aider les humains qui pourraient se trouver dans de l'eau froide au risque de se noyer.

Lorsque le froid frappe le visage et le nez, il envoie des signaux au système nerveux parasympathique (alias "repos et relaxation") pour ralentir la respiration et le rythme cardiaque afin de préserver l'oxygène.

Lorsqu'il est utilisé comme stratégie d'adaptation, il envoie un rappel à ton corps qu'il ne s'agit pas d'une urgence vitale, et lorsqu'il ralentit ta respiration et ton rythme cardiaque, il t'aide aussi à te sentir plus calme et plus détendu.

Cette stratégie est une stratégie classique recommandée dans de nombreux types de thérapies, notamment la thérapie comportementale dialectique (TCD).

## Comment le faire ?

Il existe différentes façons d'activer ce réflexe.

1) Avec de l'eau froide

- En t'aspergeant le visage.



- Avec l'utilisation d'un bol
  - Trouvez un bol de la taille approximative de votre visage.
  - Remplis le bol d'eau froide (et de glace si tu en as).
  - Mets ton visage dans l'eau pendant 10-15 secondes.
- Prends une douche froide



## 2) Avec quelque chose de froid mais pas humide.

- Certaines personnes, notamment celles qui portent du maquillage, pourraient ne pas vouloir avoir le visage tout mouillé.
- La bonne nouvelle est que tu as juste besoin de quelque chose de froid pour le faire.
- Tu peux aussi utiliser une compresse froide, un pack froid, un sachet de petits pois ou de carottes congelés.



Répétez le si nécessaire - le faire une seule fois n'est généralement pas suffisant.

## Cela ne fonctionne pas pour moi !

Tu trouves que cela ne t'aide pas à te sentir plus calme ? Il est très probable que c'est parce que tu n'as pas encore réussi à activer ton "réflexe de plongée" et donc le système parasympathique calmant.

Essaie à nouveau, mais cette fois avec :

- Quelque chose de plus froid et/ou
- Couvrir une plus grande partie de ton visage avec de l'eau froide, et/ou
- Pendant plus longtemps

## Quand est-ce que tu dois consulter un professionnel de la santé

As-tu des problèmes médicaux tels qu'un faible rythme cardiaque ou des problèmes d'évanouissement ?

- Si c'est le cas, parle d'abord à ton médecin avant d'essayer cette stratégie.

## Résumé

Lorsque tu es stressé ou anxieux, une stratégie simple mais puissante consiste à mettre quelque chose de froid sur ton visage, ce qui active ton système nerveux parasympathique pour t'aider à revenir à un état plus calme.

## Références

Contributeurs de Wikipédia. Réflexe de plongée. Wikipédia, l'encyclopédie libre. 13 juin 2022, 08:36 UTC. Disponible à l'adresse :<https://en.wikipedia.org/wiki/...> . Consulté le 24 octobre 2022.

## Auteurs

Rédigé par les membres de l'équipe eSantéMentale.ca et les professionnels du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) en Ontario, Canada. Traduction française par Mary Velez (candidate à la profession d'infirmière autorisée de l'Université d'Ottawa, promotion 2024).

Crédit image : Freepik.

[https://www.freepik.com/free-photo/closeup-woman-hand-stream-splashing-water-skin-care-concept\\_10875539.htm](https://www.freepik.com/free-photo/closeup-woman-hand-stream-splashing-water-skin-care-concept_10875539.htm)

## Licence Creative Commons

---

Tu es libre de partager, copier et distribuer cette œuvre dans son intégralité, sans aucune modification. Cette œuvre ne peut pas être utilisée à des fins commerciales. Pour la licence complète, visite <https://creativecommons.org/li...> Tu veux obtenir une licence pour cette œuvre pour d'autres utilisations ? Contacte-nous à [eMentalHealth.ca](https://eMentalHealth.ca) > Contact.

## Avis de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette fiche peuvent s'appliquer ou non à ta situation. Ton fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'informations sur ta situation.