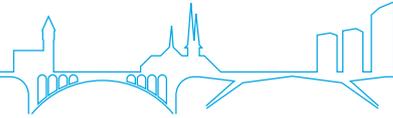




Ressources en période de confinement

Les outils des psychologues



Le Covid-19, inconnu il y a encore 3 mois, fait désormais parti de notre quotidien et il a fallu s'adapter aux mesures strictes d'hygiène et de confinement qui l'accompagnent. Afin de les appréhender à moyen long terme, voici quelques pistes pour comprendre nos réactions psychiques, ainsi que nos leviers d'action afin de manœuvrer au mieux pour éviter la détresse psychologique.

Pandémie, l'épidémie d'ordre mondial

*Une crise sanitaire de cette ampleur est inédite à l'échelle internationale et elle génère inévitablement des inquiétudes étant donné sa rapidité d'évolution, notre faible contrôle sur sa propagation et le caractère nouveau et méconnu du virus. Ressentir cela est **normal**, nous en avons le droit, et l'inverse serait plus inquiétant !*

BON CÔTÉ :

Nous ressentons les choses comme des humains et ne sommes pas les seuls à les vivre !

Mesure de confinement

*Cette mesure est mise en place dans le but d'éviter que l'épidémie n'atteigne un pic et devienne ingérable pour le système médical. Cela dit, être confiné chez soi n'est pas une situation naturelle pour l'être humain, et peut générer une panoplie de **symptômes** tels que : sauts d'humeur, anxiété, troubles du sommeil et de la concentration, par exemple.*

BON CÔTÉ :

Les mesures strictes rassurent (en partie), car redonnent un sentiment de contrôle !

Gérer ses états intérieurs

*Il s'agit désormais de gérer ses **émotions**, notamment dues à la peur de l'infection, l'isolement, l'ennui, etc. afin que ses propres comportements ne deviennent pas irrationnels, voire hors de contrôle et dommageable pour soi et/ou les autres.*

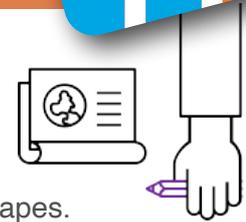
BON CÔTÉ :

Des preuves d'entraide naissent un peu partout et les priorités de vie changent !



Emotions

1. Identifier et nommer : colère, peur, tristesse, etc.
2. S'exprimer : écrire, en parler, dessiner, etc.
3. Atténuer l'émotion en répétant les deux premières étapes.



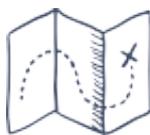
Contact Social (avec distance)

- e-Moments : e-café, session de sport virtuelle.
- Old School : e-mail, telephone, message... carte postale !
- Au minimum 2 contacts par jour pendant 10-15 min.



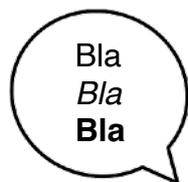
Cohérence Cardiaque

- 5 secondes d'inspiration.
- 5 secondes d'expiration.
- Répéter pendant 5 minutes.



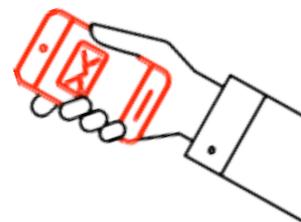
Cadre

- Structuration précise du temps.
- Se fixer des objectifs atteignables et des règles claires.
- Garder l'ancien rythme de vie, avec ses routines et repères, tout en restant flexible.



Médias

- Sources officielle en priorité (OMS, Gouvernements).
- Une fois le matin et une fois le soir. 30 minutes au maximum.
- Limiter les réseaux sociaux !
- Couper les alertes et notifications.



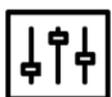
Altruisme

- Entre-aide, petites attentions aux autres, se porter volontaire.
- Support aux collègues, qu'ils soient au bureau ou en télétravail.
- Au minimum 1 interaction bienveillante pendant la journée.



Pleine Conscience

- Se réserver un moment à soi, et qu'à soi !
- Se mettre en condition : audio/video relaxante, tenue adéquate.
- Se créer un lieu mental qui permet de se sentir en sécurité.



Contrôle

- Prise de decision réfléchi : importance *versus* urgence des tâches.
- Activités qui donnent du sens et stimulent la créativité (cuisine, bricolage,...)
- Prendre du recul : "je peux agir sur moi-même et en partie sur mes relations, mais pas sur tout le reste !"