



DURANT LE CONFINEMENT

**des conseils pour aller bien...
et pour gérer le quotidien**

PARCE QU'ON DOIT S'ADAPTER À UNE SITUATION NOUVELLE...

- Depuis le 17 mars, les directives gouvernementales nous invitent à rester chez nous. Nous sommes en confinement. Par ces mesures, chacun prend vraiment conscience que seule la distanciation sociale est fondamentale pour freiner le coronavirus... Alors que nous avions, pour beaucoup, du mal à prendre conscience de la gravité de la situation en demeurant dans le déni ou la minimisation.
 - Nous sommes dans un temps de crise sanitaire et cela a des répercussions sur notre vie quotidienne, entraînant du stress (peur pour soi, nos proches...), de l'anxiété (pour l'avenir, pour nos finances personnelles...), des émotions paradoxales (peur, impuissance, colère, tristesse, joie d'être ensemble en famille...), des changements indéniables dans nos habitudes de vie...
-

... IL NOUS FAUT TROUVER DES NOUVELLES FAÇONS DE VIVRE

- Les quelques conseils de ce document ont pour but de vous soutenir et de vous aider à vous adapter à cette situation surréaliste et complètement inhabituelle pour chacun. Chacune de nos émotions ressenties en ce moment est légitime et peut trouver à s'apaiser.
 - Il nous faut accepter le confinement et l'adoption de notre nouveau mode de vie que nous n'avons pas choisi. Ce dernier est transitoire même si cela nous paraît bien long. Nous allons bientôt pouvoir reprendre notre vie d'avant.
 - Nous pouvons avoir aussi l'espoir que cette épreuve que nous traversons nous permettra d'envisager la vie différemment, plus positivement, et que cela nous fera grandir.
-

GARDER DES REPÈRES

- Garder des heures de lever et de coucher, de repas réguliers (heures plus ou moins fixes).
 - Différencier la semaine du week-end, en changeant de rythme durant le week-end, en instaurant des rituels de fin de semaine.
 - Faites un planning de journée / de semaine / de mois pour vous et pour la famille (heures de lever/coucher, de repas, plage de travail, temps de pauses, temps pour soi, temps ensemble, semaine/WE, vacances scolaires...)
-

SAVOIR S'AÉRER L'ESPRIT

- Après avoir travailler, et fait les tâches du quotidien, ..., autorisez-vous des temps de pause et de détente, des siestes.
- Nous avons l'habitude de vivre une vie pressée, régulière et pleine de maîtrise. Accepter le confinement, c'est déjà accepter de lâcher-prise. Nous n'avons pas de prise sur sa durée, mais nous avons la liberté de choisir comment nous voulons le vivre !

« Lâcher-prise, ce n'est pas adapter les choses à ses propres désirs, mais prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier. »

GARDER LES LIENS AVEC NOS PROCHES

- Nous avons la chance d'avoir internet et tous les moyens modernes de communication : profitez-en pour rester en lien avec vos proches (donner et prendre des nouvelles, se soutenir mutuellement, faire des jeux en lignes ensemble, faire des apéros/skype, des goûters/WhatsApp, des cafés/messenger...).
 - Pensez aussi, si vous êtes confinés avec d'autres personnes, à prendre du temps seulement pour vous (dans un endroit calme, votre chambre, par exemple). Pensez à intégrer ces temps précieux à votre planning.
-

GÉRER LES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES, LE STRESS, L'ANGOISSE...

- Le confinement est bien sûr angoissant. Cette angoisse est normale dans ce contexte anormal. Nous ne sommes pas faibles ou nuls à ressentir cela...
 - L'inquiétude liée aux finances, au chômage partiel, etc. est également légitime. La solidarité nationale essaie de pallier à cela. Mais, pensez que, durant le confinement, nous avons aussi moins de dépenses (carburant/déplacement, repas faits-maison moins chers que ceux pris à l'extérieur, ...)
 - Il est indispensable de s'informer de l'évolution de la situation. Mais évitez de rester scotchés devant des chaînes d'informations en continu qui répètent les choses de manière redondante et souvent anxiogène. Choisissez vos sources et gardez un temps dédié à cela. Les écrans ne sont pas seulement utiles pour s'informer, mais aussi et surtout, durant cette période, pour travailler (télétravail et/ou travail scolaire), pour rester en lien avec les autres et pour se divertir.
-

.... DES OUTILS POUR GÉRER SES ÉMOTIONS NÉGATIVES

- Pratiquer la cohérence cardiaque : Application Respirelax + (à télécharger sur google ou apple store)
 - Pratiquer des exercices de respiration
 - Pratiquer des exercices de méditation de pleine conscience : pistes audio de Christophe André sur youtube : https://www.youtube.com/watch?v=mYuZ_oUhkB8&li
 - Pour vous aider à vivre le présent : une séance de méditation proposée par Christophe André : <https://www.franceinter.fr/bien-etre/la-seance-de-meditation-de-christophe-andre-en-temps-de-confinement>
 - Pratiquer des exercices de relaxation
-

GÉRER SON ANXIÉTÉ

L'anxiété est en lien avec l'évaluation que nous faisons d'une situation. Elle est directement dépendante des informations auxquelles nous sommes exposés et de la manière dont nous y adhérons. En situation de crise il est normal de se sentir anxieux, et cela est utile car cette anxiété nous aide à augmenter notre vigilance et donc à nous comporter avec prudence. Nous recevons aussi de nombreuses informations catastrophes qui peuvent amplifier ce sentiment de menace.

LE TRI DES INFORMATIONS

Observez ce que les informations vous font

IL EST INUTILE DE MAINTENIR LE CERCLE VICIEUX EN SE SUREXPOSANT AUX MEDIAS OU EN RECHERCHANT TOUJOURS PLUS D'INFORMATIONS



Privilégiez les sources d'information fiables ou médias du service public (France TV info, France Inter...) et dosez le flux d'information auquel vous vous exposez, par exemple en coupant les chaînes d'information en continu et en refusant les messages à sensation.

POUR AVOIR TOUTES LES INFOS UTILES SUR LE CORONAVIRUS (SYMPTÔMES, MESURES SANITAIRES, CONFINEMENT...):

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
ou appelez le 0800 130 000

Votre corps est tendu, votre cœur bat plus vite et plus fort, vous pouvez aussi ressentir une oppression thoracique, avoir chaud, des maux de tête ou même trembler. Même si ces signes s'accroissent, vous ne courez pas de risque vital si vous n'avez pas d'antécédents ou de risque cardiaque particulier. Mettez-vous au calme et privilégiez une des techniques ci-dessous :

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

EN CAS D'ANXIÉTÉ MODÉRÉE À FORTE

YouTube "RESPIRELAX ÉQUILIBRE"

sur youtube (<https://youtu.be/Tr5NI74ifgw>)
Inspirez lorsque la boule monte, expirez quand elle redescend.



APPLICATION "RESPIRELAX"

sur iOS (iPhone) et Android, application gratuite

Dans le menu réglages : réglez la durée de la séance sur 5 min au moins, réglage automatique sur le mode « équilibre »

Vous pouvez aussi utiliser le réglage automatique "relaxant" sur l'appli ou youtube
Pensez aussi à vous mettre en mouvement : activité physique, étirements, yoga...

LA RESPIRATION ABDOMINALE

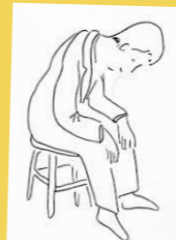
EN CAS DE FORTS SYMPTÔMES PHYSIQUES D'ANXIÉTÉ

CASSER LE CERCLE VICIEUX DE L'HYPERVENTILATION

Installez-vous sur une chaise, dos courbé, bras balants (position du cocher de fiacre) Vous devez avoir l'impression que votre ventre sort.

Mettez votre main sur le ventre. Il se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration comme un ballon.

Observez votre respiration ventrale et ressentez ces effets pendant quelques cycles. Puis redressez-vous lentement en continuant à respirer par le ventre.



Inspirez sur 4 temps, faites une pause, expirez lentement sur 6 temps, faites une pause et recommencez.

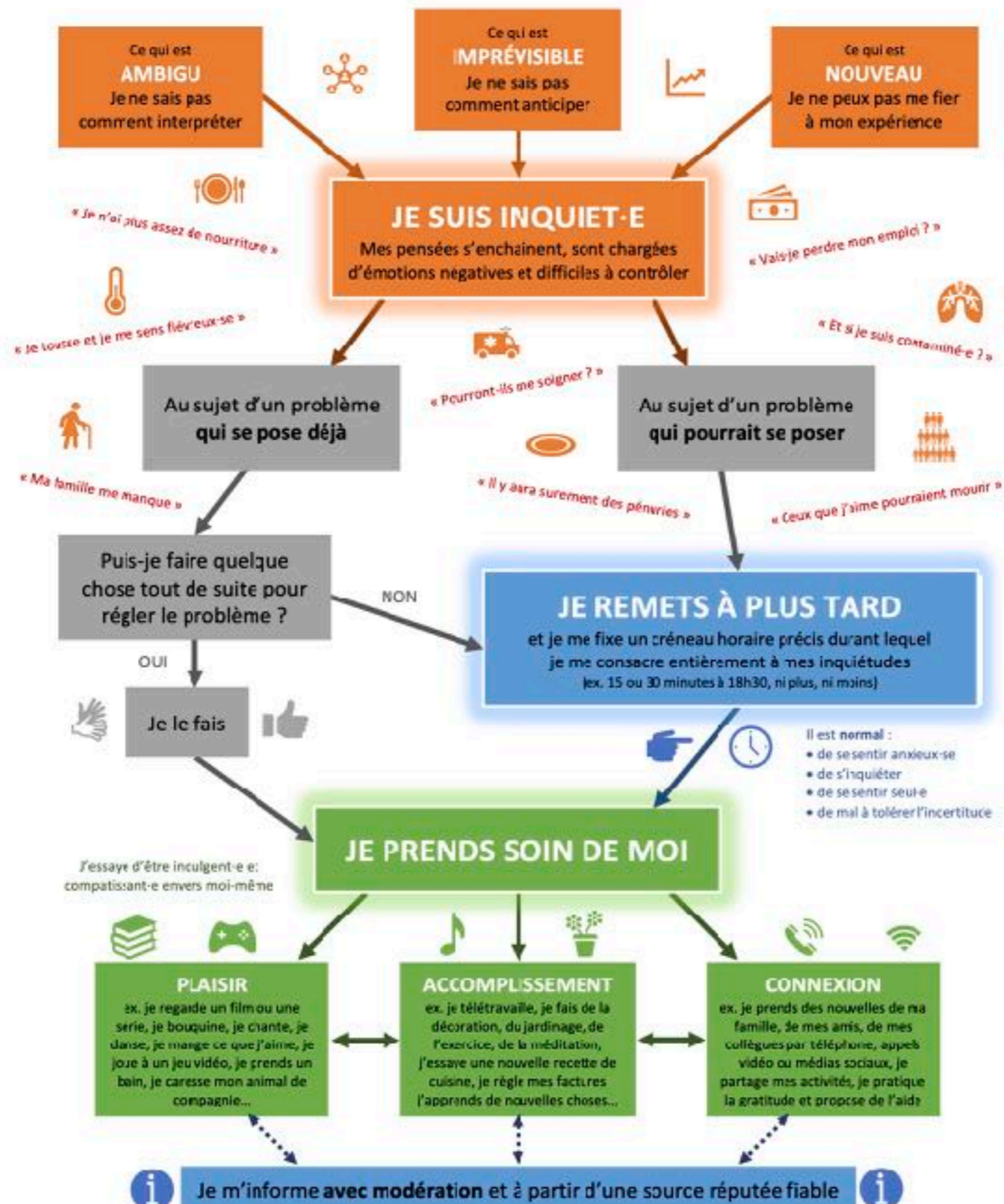
LE LIEN SOCIAL

Maintenez activement des liens sociaux. Connectez-vous à vos proches, prenez des nouvelles, partagez vos émotions et solutions.

Si vous avez besoin de soutien, contactez vos équipes soignantes. Plusieurs lignes d'écoute existent également
SOS Solitude 0262 970 000
SOS amitié 04 76 87 22 22
Croix rouge écoute 0800 858 858, etc...

LE CORONA-SOUCI

PETIT GUIDE DE GESTION DE L'INCERTITUDE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT



PRENDRE SOIN DE SOI 1/2

- Essayer de bien dormir, régulièrement : apprenez à vous relaxer avant le coucher (respiration, lecture, éviter les écrans 30 mn avant d'éteindre). Pour garder un rythme veille/sommeil adapté et efficient, obligez-vous à des horaires réguliers, prenez un temps d'au moins une demi-heure par jour à la fenêtre ou dans votre jardin pour faire un bain de lumière naturelle.
- Maintenez des gestes d'hygiène et rituels du quotidien : se laver, s'habiller, s'apprêter (coiffure, rasage, maquillage...). Ouvrez les volets/rideaux, les fenêtres...
- Profitez du temps qui vous est offert pour cuisiner maison et maintenir une alimentation la plus saine et équilibrée possible. N'abusez pas des boissons alcoolisées et des excitants (café, thé...)
- Faites de l'activité physique au moins 30 mn (plus pour les enfants) par jour.

PRENDRE SOIN DE SOI 2/2

- Prenez le temps de faire ce que vous ne faisiez pas avant dans votre vie pressée : lecture, film, jardin, cuisine, jeux de société en famille, activités créatives, repos...
 - Soyez indulgent avec vous et vos proches, essayez de vivre le moment présent !
 - N'hésitez pas, si cela devient trop dur, à demander de l'aide !
 - Pour demander de l'aide :
 - > **Le numéro vert 0 800 130 000** (Info Coronavirus) peut orienter les personnes qui en ressentent le besoin vers des plateformes pouvant apporter un soutien psychologique.
 - > Votre médecin traitant, votre psy, vos proches...
-

UN TABLEAU RÉCAPITULATIF

1. Je contrôle mon exposition aux médias	2. Je normalise mon anxiété sans céder à la panique	3. Je garde le contact social et humain	4 et 5. Je contrôle l'ennui et la frustration et maintient une hygiène de vie
<p>Je sélectionne des sources d'informations fiables, qui évitent la dramatisation en accordant un temps de qualité à des nouvelles encourageantes (sans positivisme hors de propos).</p> <p>J'éteins la télévision et les chaînes d'informations en direct.</p> <p>Je limite le temps passer à m'informer (2*30 minutes par jour, 3 articles)</p>	<p>En cas de besoin, je pratique des exercices de respiration, de relaxation/méditation de pleine conscience :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Application Respirelax +. - Relaxation de Schultz. - Relaxation de Jacobson. - Méditation de pleine conscience (Christophe André notamment). <p><i>Pistes audio qui peuvent être accessibles sur internet (youtube ou autre)</i></p>	<p>Je maintiens le lien avec mes proches (messages, appels, vidéos...).</p> <p>J'organise des apéros, goûters via skype ou autre support vidéo/audio.</p> <p>J'écoute des podcasts.</p> <p>Si je suis seul(e) : au moins 30 minutes de contact par jour. Si je vis en famille/groupe : au moins 30 minutes de temps seul, sans interaction avec les autres</p> <p>Je développe l'entre-aide</p>	<p>Je privilégie des activités simples, plaisantes et apaisantes : lecture, films, tricot, musique, puzzle, mots croisés...</p> <p>Je redéfinis « une bonne journée » en me saisissant de tous les petits moments simples du quotidien.</p> <p>Je continue à me laver, m'habiller, m'apprêter chaque jour.</p> <p>Je mange sainement/J'évite les grignotage.</p> <p>Je prends soin de mon sommeil, et garde le rythme veille/sommeil.</p> <p>Je bouge : 30 à 60 minutes d'activités physiques par jour.</p>



COMMENT FAIRE AVEC NOS ENFANTS

- Souvenez-vous : vous êtes un modèle pour vos enfants. La façon dont vous gérez cette situation stressante impacte directement la façon dont vos enfants vont gérer leurs inquiétudes.
 - Adaptez les conseils déjà donnés à votre progéniture, en leur permettant encore plus d'activités physiques pour qu'ils puissent se défouler. Programmez les plages de travail scolaire (dans un endroit dédié et qui reste toujours le même) et les temps de pause.
 - Ne les exposez pas aux informations qui pourraient être anxiogènes mais expliquez-leur ce qui se passe (cf. une bd en pdf à télécharger : <https://www.mindheart.co/descargables>)
-



La classe à la maison !

Le conseil confinement de Carla Schiappa, directrice d'école

Il va être important de **se structurer** pour ne pas perdre pied : un petit calendrier du mois pour distinguer les « jours d'école » et « sans école » (les collégiens, faites sauter le mercredi!) ainsi qu'un emploi du temps réaliste : si vous faites 2h le matin et 2h l'après-midi avec 30 minutes de coupure, c'est déjà énorme. L'important va être d'**entretenir les acquis**.

Vous pouvez prévoir aussi un petit cahier spécial pour le travail. Ne cherchez pas à multiplier les supports ou à « jouer à la maitresse ». N'oubliez pas de saisir ce moment comme une **chance de se redécouvrir et de profiter de la vie** : partagez avec votre enfant vos passions, lisez, jouez, cuisinez... étonnez-vous !

D'habitude, l'école se nourrit des situations de vie quotidienne (cf. le problème de math de la baignoire et de la goutte d'eau...), maintenant cela va être l'inverse : **la vie quotidienne sera prétexte à l'école !**

POUR ME CONTACTER :

- Portable : 06-13-81-29-17
 - Mail : psycho.chcarboulec@free.fr
 - Site pour prendre RDV en ligne :
<http://www.ibookthedata.fr/ccarboulec>
 - Site internet :
[https://christophe-carboulec.wixsite.com/psychologue?
fbclid=IwAR0lxNNhTijjsDx_IYF_VeefrLmP-6Aej-
bU5sF2lh0zkIqBOxQuWkHNqeo](https://christophe-carboulec.wixsite.com/psychologue?fbclid=IwAR0lxNNhTijjsDx_IYF_VeefrLmP-6Aej-bU5sF2lh0zkIqBOxQuWkHNqeo)
 - FaceBook :
<https://www.facebook.com/christophe.carboulec.psychologue/>
-

ET APRÈS...



- Nous voilà enfin dans cette période de déconfinement après 4...6... semaines difficiles. Nous avons traversé cette épreuve avec plus ou moins de difficultés. Il y aura un avant et un après !
- Nous allons pouvoir reprendre une vie normale : retourner à l'école, au collège, au lycée, à la fac, au travail, nous déplacer, revoir les gens qui comptent... Mais dans un premier temps, peut-être faudra-t-il encore prendre des précautions en attendant un vaccin ou un traitement.



- Après cette nouvelle expérience de vie, il va nous falloir reprendre nos habitudes et en trouver de nouvelles.
 - Le confinement dû à cette pandémie est d'une grandeur jamais vécue par l'ensemble des humains. Il nous invite à entrevoir nos vies autrement en cherchant à prendre encore plus soin de nous, des autres, de la planète,...!
-