

Petit guide pratique du confiné

Ce petit guide pratique a pour vocation de prévenir les risques psychologiques dans une période de confinement.

Dans ce contexte inconnu et incertain, il est normal de ressentir un cocktail d'émotions négatives et positives. Il est important de les identifier :

- › La peur ex : le coronavirus est effectivement présenté comme un danger
- › La colère ex : les personnes qui prennent à la légère le confinement
- › La tristesse ex : ne plus pouvoir voir des proches, ne pas être présent lors d'événements importants
- › Le dégoût face à certains comportements
- › Et même de la joie dans certaines circonstances ex : avoir du temps pour soi, profiter de ses proches avec qui on est confiné

C'est l'occasion de se rappeler que nos émotions sont éphémères et qu'elles sont ainsi changeantes au cours d'une même journée.



Vous pouvez regarder le film d'animation « Vice-versa » qui offre une vision poétique du monde des émotions.

Petites pistes et idées des choses à faire et ne pas faire dans cette période de confinement pour préserver sa santé mentale et celle de ses proches.

1. Je contrôle mon exposition aux médias

- › Je sélectionne des **sources d'informations fiables** (site du gouvernement, articles de presse)
- › Je **limite le temps passé à m'informer** (2x30 minutes par jour ou 3 articles de presse maximum par jour)
- › J'éteins les chaînes d'informations en continu

2. Je normalise mon anxiété sans céder à la panique

En cas de besoin, je pratique :

• des exercices de respiration

Le contrôle respiratoire

- › J'inspire 3 secondes
- › Je bloque ma respiration pendant 3 secondes
- › J'expire pendant 6 secondes
- › Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes

• des exercices de méditation

Pistes audio de méditation

ex : <https://www.euthymia.fr/meditation/>

• des exercices d'écriture

Tenir un carnet/un journal où vous pouvez noter vos émotions, vos activités, etc. Cela a un effet positif sur la réduction du stress et le sentiment de bien-être

3. Je garde le contact social et humain

- › Je maintiens le lien avec mes proches (messages, appels, vidéos...)
- › J'organise des soirées jeux via Skype
- › Si je suis seul : au moins 30 minutes de contact par jour
- › Si je vis en famille ou en groupe : au moins 30 minutes de temps SEUL, sans interaction avec les autres

4. Je contrôle l'ennui et la frustration et j'adapte mes objectifs de travail

- › Je privilégie des **activités plaisantes** et qui permettent **une réalisation chaque jour** : cuisiner, jardiner, bricoler, apprendre une langue, etc.
- › **Trouver un sens au confinement**
J'apprends à prendre le temps en écoutant de la musique, en écoutant des podcasts pour se découvrir (*développement personnel* : <https://changemavie.com>) ou approfondir des intérêts
- › **Adapter ses objectifs**
Les conditions étant différentes, le stress étant différent, les facteurs de distractions étant omniprésents, adaptez vos exigences au contexte. Je revois mes objectifs à la baisse par rapport au travail habituel.

5. Je maintiens une hygiène de vie

Entretenir un rythme

- › Je continue à m'apprêter chaque jour
- › Je respecte les temps de repas
- › Je garde un rythme de sommeil (environ 8h/nuit)

Prendre soin de soi et de son corps

- › Je limite ma consommation de drogue, d'alcool ou de tabac
- › Je fais 30 à 60 minutes d'activité physique par jour
Vidéos de sport/ Yoga sur Youtube *ex: Delphine Bourdet – Yoga du matin*

Ouvrir et aérer son habitation



Être attentif à ses émotions et ses ressentis

Si vous êtes envahis, surmenés et que vous souffrez de la situation, n'hésitez pas à contacter les numéros ci-dessous.

- › Accompagnement psychologique gratuit dans le contexte de crise sanitaire actuelle : numéro vert **0 800 71 08 90** (du lundi au vendredi 10h à 18h)
- › SOS Suicide Phénix : **01 40 44 46 45**
- › Suicide écoute : **01 45 39 40 00**
- › Croix rouge écoute : **0 800 858 858**