

Prendre soin de sa santé en temps de confinement

Des émotions normales face à des situations stressantes



Des techniques afin de gérer ses émotions



Prendre soin de soi

- Mettre en œuvre des actions qui ont du sens et comptent pour vous
- Se traiter avec bienveillance
- Abandonner la lutte avec vos pensées et vos sentiments
- Privilégier les activités qui vous font du bien
- Maintenir une hygiène de vie saine (alimentation équilibrée, bonne qualité de sommeil, pratique des activités physiques, ...)
- Exprimez-vous, soyez créatif
- Structurer votre journée



Techniques centrées sur les réponses physiologiques et émotionnelles

- La cohérence cardiaque
- Le Yoga
- Le « Karaté des soucis »
- La respiration abdominale
- La technique du lieu sûr
- La relaxation musculaire
- La méditation de pleine conscience



Trier les informations

- Limiter les expositions aux médias
- Sélectionner vos sources d'informations



Garder du lien social

- Demander de l'aide si besoin
- Parler avec vos proches



Des techniques afin de gérer ses émotions



Prendre soin de soi

- **Mettre en œuvre des actions qui ont du sens et comptent pour vous**
- **Se traiter avec bienveillance** : Prenez un temps chaque jour pour apprécier et remercier le fait d'être vivant, d'avoir des personnes qui prennent soin de vous.
- **Abandonner la lutte avec vos pensées et vos sentiments** : Accueillez avec gentillesse, curiosité et sans jugement tout ce qui se passe en vous, ne cherchez pas à fuir.
- **Privilégier les activités qui vous font du bien** : Accordez-vous des plaisirs, des moments de détente, de loisirs, d'apprentissage de nouvelles connaissances, ...
- **Maintenir une hygiène de vie saine** : Alimentation équilibrée, bonne qualité de sommeil, pratique des activités physiques, ...
- **Exprimez-vous, soyez créatif** : Consacrez du temps chaque jour à une activité créative qui vous permet de vous exprimer (écrire, chanter, écouter de la musique, dessiner, ...).
- **Structurer votre journée** : Conservez un emploi du temps avec certaines activités (travail, obligations de la vie quotidienne, rituels bien-être, interactions sociales, ...).



Garder du lien social

- **Demander de l'aide si besoin** : Appelez le numéro vert qui répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 (0 800 130 000) et/ou le service de soutien psychologique (7j/7 de 8h à 20h) au 0 800 858 858.
- **Garder contact avec vos proches** : Créer un blog familial, envoyer des courriers papiers/électroniques, téléphoner, utiliser les réseaux sociaux, faire des jeux à distance, ...



Techniques centrées sur les réponses physiologiques et émotionnelles

- **La cohérence cardiaque** : Au calme, respirez lentement puis prenez une grande inspiration de 4 secondes. Retenez l'air dans vos poumons pendant 2 secondes puis relâchez l'air dans une expiration qui dure 4 secondes. C'est la méthode « 365 d'O'hare » (*3fois/jour, 6 respirations/minute, pendant 5 minutes*).
- **Le Yoga** : Chaîne YouTube de Lucile Woodward.
- **Le « Karaté des soucis »** : Positionnez votre bras à l'horizontale, devant soi, en imaginant qu'on tient dans son poing fermé un sentiment négatif, un moment difficile. En inspirant, pliez votre bras vers l'arrière comme si vous armiez un arc. Puis expirez fortement en tendant votre bras et en imaginant lancer ce ressenti le plus loin possible devant vous. *A répéter 3 fois, pour chaque poing, puis avec les deux en même temps.*
- **La respiration abdominale** : Au calme, asseyez-vous sur une chaise main sur votre ventre. Prenez une inspiration en gonflant votre ventre puis expirez calmement par la bouche en rentrant votre ventre (comme un ballon).
- **La technique du lieu sûr** : Au calme, allongez-vous ou restez assis confortablement. Fermez les yeux, prenez une grande inspiration. Visualisez un lieu où vous vous sentez en sécurité ou un lieu que vous trouvez agréable. Observez vos sensations corporelles (chaleur, légèreté, ...) et sensorielles (odeur, sons, ...). Pensez à un événement qui vous a légèrement perturbé, notez le changement dans votre corps, de votre respiration quand vous vous remémorez l'image et le mot symbolisant votre lieu sûr. Vous pourrez ainsi profiter de cette technique pour retrouver votre lieu sûr quand vous êtes légèrement perturbés.
- **La relaxation musculaire** : La détente peut se faire en contractant différents muscles du corps puis en les relâchant. Partez des muscles inférieurs puis remontez vers les muscles du haut du corps en passant par le thorax, le dos et l'abdomen.
- **La méditation de pleine conscience** : Apprenez à vous arrêter, à diriger votre attention sur votre respiration puis explorer avec curiosité, sans jugement les expériences et sensations au niveau de votre corps. Exercez-vous à être attentif à vous-même. Site [Stéphany Pelissolo](#).



Trier les informations

- **Limiter les expositions aux médias** : Ne regardez pas les informations en continu.
- **Sélectionner vos sources d'informations** : Consultez uniquement des informations fiables et officielles, recherchez des informations positives.