

# #RESTONSCOOL&ZEN

[PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES]  
[SÉLECTION D'ARTICLES, TRUCS ET ASTUCES]

## Édito — #Gestiondesémotions

La période de confinement que nous vivons est inédite et bouscule notre quotidien !

C'est pourquoi l'équipe du CSI souhaite vous accompagner en cette période à l'aide de ce petit guide. Nous espérons que vous trouverez les ressources nécessaires pour comprendre les émotions qui vous traversent et vivre au mieux ce confinement !

Pour commencer, gardez en tête que le confinement, bien qu'il puisse être angoissant, est une mesure de protection pour vous ainsi que pour vos proches. Il est nouveau pour tout le monde et chacun s'adapte à sa façon.

Nous vous proposons ici des explications rationnelles aux phénomènes que vous pouvez découvrir en vous et nous vous proposons quelques activités/ idées pour appréhender au mieux cette période. Ce document se veut utile au plus grand nombre d'entre vous mais il est également possible que les propositions que nous vous ferons ne vous correspondent pas. A chacun son confinement, à chacun ses activités et si vous le souhaitez, vous pouvez nous partager les vôtres pour, à votre tour, aider les habitants du territoire.

LISTE DES RESSOURCES À LA FIN DE CE LIVRET

Méditation ++

Note à moi-même

Dans la situation « anormale » que nous vivons, ressentir des émotions que vous ne ressentez pas habituellement est donc « normal ». Chacun réagit à sa manière face à cette nouvelle situation qui se présente à nous.

Sachez tout d'abord que ressentir ces émotions est légitime en ce temps particulier. Vous avez le droit de vous sentir dépasser, démuni, triste, déprimé... L'important est d'accepter vos émotions et d'apprendre à les maîtriser. C'est dans cet objectif que nous vous proposons à la fin de ce document des idées d'exercices possibles afin de vous apaiser et de contrôler ces surplus d'émotions. Peut-être qu'ils vous aideront à mieux accepter ce nouveau mode de vie temporaire.

Des études montrent qu'une exposition médiatique excessive à un événement stressant augmente notre stress face à cette situation. Pour éviter de laisser trop de place aux angoisses oppressantes, vous pouvez limiter votre exposition aux chaînes d'information continu qui augmentent la situation anxieuse et préférez des médias fiables à lire : le site de l'Organisation Mondiale de la Santé, celui du Gouvernement ou de l'Agence Régionale de Santé.

Aussi, si vous rencontrez des problèmes d'endormissement, préférez vous informer en journée (le midi par exemple) plutôt que le soir, vous aurez plus de temps pour digérer les informations plus angoissantes et serez plus serein au moment du coucher.

De plus, si vous avez des enfants, gardez en tête que certaines images des JT peuvent être choquantes pour les plus jeunes (personnes sous respirateurs, adultes en détresse, images de cercueils...). Pour préserver vos enfants de ces images angoissantes, vous pouvez regarder les informations sans eux et discuter simplement, avec vos mots, de la situation actuelle. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'en parler, soyez honnête avec votre enfant et utilisez des mots adaptés à son âge.

# #RESTONSZEN

## À PENSER

La période de confinement peut vous faire vivre des émotions négatives (anxiété, peur, irritabilité...). Il est important d'accueillir ces émotions et de comprendre que celles-ci sont normales. La situation inédite que nous traversons donne lieu à des incertitudes qui peuvent être angoissantes pour beaucoup d'entre nous. Cependant, si vous vous sentez submergés par les émotions, pourquoi ne pas essayer d'apprendre à les gérer ?

De nombreux exercices de méditation peuvent vous aider dans la régulation de vos émotions (et celles de vos proches, petits ou grands !)

### **COHÉRENCE CARDIAQUE**

Inspirer pendant 5 secondes ; expirer pendant 5 secondes...

APPLI GRATUITES : Respirelax - Petitbambou

### **CONTRÔLE RESPIRATOIRE**

Le 3-3-6 = 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.

### **LE SERRÉ-DESSERRÉ**

#### CONTRACTION/DÉCONTRACTION MUSCULAIRE

> Avec le haut du corps : Je serre mes bras contre mon corps et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30 dans ma tête, et je relâche.

> Avec le bas du corps : Je serre mes genoux et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30.

> Avec les 2 parties du corps en même temps pendant 30 secondes.

### **MÉDITATION GUIDÉE**

> Petitbambou (applications)

> Méditation pour les enfants : Calme et attentif comme une grenouille (Youtube)

> Pratiquer des exercices de méditation de pleine conscience : pistes audio de Christophe André (Youtube)

### **YOGA**

De nombreux cours en ligne sont disponibles gratuitement.

# #PRENONS SOINDENOUS

Etre confiné, seul ou en famille, ce n'est pas toujours simple. En famille, il faut accepter que chaque membre a besoin d'un temps pour soi.

Vous ne savez pas quoi faire ? Le CSI vous propose de nombreuses idées d'activités tous les jours sur sa rubrique « RESTONS EN LIEN »

Aussi, pourquoi ne pas renouer avec vos loisirs passés ? Relire un bon livre, regarder des conférences en ligne, appeler un ami de longue date, boire son thé préféré, jouer, peindre, accepter de prendre simplement un temps pour soi !

Préservez votre intimité, prenez aussi du temps seulement pour vous, avec vos activités propres ou même, autorisez-vous à flâner, ne pas être « productif »...

Accepter de ne rien faire et se retrouver avec soi-même, c'est aussi un grand défi !

Tous les liens utiles sur le site du CSI

# #RESTONSORGANISÉS

## RÉGULER SES JOURNÉES AVEC DES **REPÈRES TEMPORELS**

Continuez à garder un rythme de vie proche de celui habituel : mangez à des horaires fixes, le coucher peut aussi se faire à une heure proche de votre rythme habituel. Ceci est important car votre organisme a besoin de repères. Vous pouvez également structurer la semaine en différenciant le week-end (peut-être un rythme différent ? Des activités différentes de la semaine ? Plus de temps accordé aux activités de loisirs ?)

Si vous rencontrez des difficultés d'organisation ou que vous avez du mal à vous motiver, vous pouvez, soit tous les jours soit une fois par semaine, faire une liste (en famille si besoin) des tâches à effectuer, loisirs compris.

Qui fait quelle tâche ? à quel moment ai-je besoin d'être seule ? Quels moments partageons-nous en famille ? De quoi ai-je envie aujourd'hui ? Quelles doivent être mes priorités ? Quand dois-je travailler ? Quel moment dédié au travail scolaire des enfants ? ...

## GESTION DES ÉCRANS

Le confinement peut également rimer avec ennui et donc une plus grande utilisation des écrans. Vous et vos enfants serez surement plus souvent devant les écrans qu'en temps normal.

Il est important dans votre planning d'inclure des temps d'écrans, fixez des horaires ou des émissions spécifiques vous aidera à garder la maîtrise de ce temps passer devant les écrans. Aussi, pourquoi ne pas profiter de ce temps pour partager un moment en famille autour des écrans ; des plates-formes pour jouer aux jeux de société existent, d'autres proposent des visites virtuelles dans des musées, etc...

# #RESTONSENLIEN

Les réseaux sociaux et autres technologies vous permettent de #RESTERENLIEN.

Réinventez vos moments sociaux, soirée-facetime, apéromessenger, thé-skype ou un simple coup de téléphone sont autant de moyens de vous permettre de garder un lien avec l'extérieur et pourquoi pas de vous divertir.

DOCUMENT RÉALISÉ À L'AIDE DE DIFFÉRENTES RESSOURCES

Document mis à disposition par Clarisse DUCHON, Psychologue et neuropsychologue  
Document de Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC  
Exercices de méditation proposés par Mélanie Lafond ; Christophe André  
Exposition médiatique et stress : CSTS  
Marianne KEDIA : <https://www.telerama.fr/television/lorsdes-attentats-les-chaines-d-infofonctionnent-comme-un-cerveau-traumatise-marianne-kediapsychologue,140140.php>  
Emission : la vie quotidienne au temps du corona virus avec C. André qui normalise l'anxiété : <https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-17-mars-2020>