



Conseils ressources : faire face au stress pendant le confinement

La situation actuelle peut s'avérer stressante à de multiples points de vue. Elle peut être plus ou moins difficile à vivre selon sa situation individuelle, son état de santé, son histoire personnelle... Les conséquences peuvent être désagréables mais peuvent être également envahissantes et provoquer un déséquilibre important du bien être psychique. Pour vous aider à y faire face, quelques conseils peuvent être mis en œuvre.



Pour faire face, **prendre la main sur ses pensées** :

- ◇ **Éviter de se projeter dans des scénarios catastrophes** : repérer les scénarios négatifs qui traversent ses pensées, tenter de se rattacher à l'ici et maintenant.
- ◇ **Focaliser sa pensée n'est jamais bon**, on finit par ruminer et rester sur des pensées négatives qui ne font que renforcer le malaise et nourrir l'angoisse
- ◇ **Mettre à distance les pensées négatives** tout en gardant vigilance et contrôle par l'application des recommandations (gestes barrières)
- ◇ Prendre le contrôle des pensées négatives : se **distraire pour dévier son attention!** Tv, jeux, mots croisés,.....
- ◇ **Limiter les sources d'informations** et leur consultation, faire un tri dans ses sources, garder les infos des autorités et des scientifiques, et garder un peu de recul. Ne les consulter qu'une à deux fois par jour maximum.

Pour faire face, **positiver la quarantaine** :

- ◇ Isolement = **c'est comportement civique**, responsabilité sociale
- ◇ Même dans un contexte d'épidémie, **continuer à vivre**, tout en prenant les précautions nécessaires pour éviter la contamination
- ◇ **Etre actif pour ne pas subir** et pour contrecarrer le sentiment d'impuissance : comment mettre à profit cette situation ? Quels objectifs positifs peuvent émerger de cette situation, quels avantages peut on identifier ?
- ◇ **Se donner de « petits » objectifs quotidiens** pour lutter contre la négativité, s'accorder des récompenses quand on les a atteints
- ◇ **Rester en contact avec des personnes positives** (celles qui nous font du bien)
- ◇ **Faire place à l'humour** ! Intégrer l'humour dans le quotidien autant que possible : jeux, blagues, visionnage de contenus humoristiques...

Pour faire face, **prendre soin de soi**:

- ◇ **Soigner son sommeil**
- ◇ **Soigner sa santé physique** : sport, alimentation
- ◇ **Soigner son mental** : s'organiser des moments de détente psychologique. Bienfaits méditation, yoga, sophro, relaxation, pratique de la pleine conscience...
- ◇ **Soigner ses émotions** : se faire plaisir, vivre le moment présent
- ◇ **Cultiver l'image de soi** (prendre soin de son corps et de son image, faire des choses dont on se sent fier/valorisantes, reconnaître ses qualités et réussites/progrès...)

Pour faire face, **gérer efficacement sa vie** :

- ◇ Il est important de **conserver ou de s'établir une routine**, une organisation de journée, une gestion des temps familiaux et de l'espace (temps communs/séparés, travail/loisir/logistique...).
- ◇ **Définir et affirmer ce qui est essentiel pour sa vie** : se donner des priorités, et peut-être renoncer à ce qui revêt finalement peu d'importance pour soi
- ◇ **Se concentrer sur ses priorités et planifier**
- ◇ **Prendre le temps**, ne pas faire plusieurs choses en même temps

Pour faire face, **développer le lâcher-prise** :

- ◇ **Identifier ce qu'on peut contrôler et ce qu'on ne pourra pas contrôler** :
 - ↵ Le virus? Non on ne peut pas !
 - ↵ Le respect des recommandations et la prise de précautions, on peut !
 - ↵ Poser ses questions, se mettre d'accord sur des mesures de protection, on peut !
- ◇ **Attention aux biais de pensée** :
 - ↵ **Catastrophisme** : imaginer des conséquences dramatiques ou excessives à un évènement mineur ou moins important qu'on ne le pense sur le moment (ex : le fait de ne pas pouvoir garder toutes ses habitudes ...)
 - ↵ **Sur-généralisation** : faire d'un évènement particulier une généralité (ex : mon voisin a du mettre la clé sous la porte, tous les commerces vont fermer, c'est sur.)
 - ↵ **Pensée en tout ou rien**
 - ↵ **Personnalisation** : s'attribuer la pleine responsabilité d'une situation qui ne dépend pas de soi ou pas uniquement de soi (ex : la transmission de la maladie, le chômage)
 - ↵ **Tirer des conclusions sur une situation sans preuve manifeste**
=> **Repérer ses pensées, les examiner, évaluer leur justesse.**
- ◇ **Prendre du recul et positiver** : pour toute situation même les plus négatives, rechercher les aspects positifs qu'elles pourraient recéler....
- ◇ **Pour ce faire, ne pas rester en permanence sur les sites d'informations**

Pour faire face, **s'appuyer sur des relations positives** :

- ◇ **Développer un réseau de personnes amies qui soutiennent efficacement**, même à distance. Conserver un contact très régulier
- ◇ **Ayez contact avec des personnes qui reconnaissent le positif chez soi** (effet miroir : ils ont une bonne image de soi et la renvoie)
- ◇ **Réduire le contact avec les personnes négatives ou qui dévalorisent**
- ◇ **Attention ! Le stress est contagieux! Préservez vous les uns les autres!**
- ◇ **Aider les autres** (=en étant actif, on subit moins).

Des ressources peuvent être consultées : sites internet, vidéos ou TED en ligne, podcasts, achat de livres en ligne...

A tout moment, vous pouvez faire appel à un professionnel de santé (médecin traitant, psychologue,...). Les consultations se poursuivent par visio et téléphonie.

Heureusement **des techniques peuvent aider** :

- ◇ Relaxation
- ◇ Méditation pleine conscience
- ◇ Cohérence cardiaque, exercices de respiration
- ◇ Activité sportive d'intérieur
- ◇ Activité de loisir ayant un effet calmant (coloriage de mandalas, bricolage, pratique d'un instrument...)

...

A tout moment, vous pouvez solliciter l'appui du soutien psychologique via l'adresse mail : soutienpsy@ast74.fr

Si vous ne pouvez pas envoyer de mail (et seulement dans ce cas), vous pouvez envoyer un sms au numéro suivant : Tél : 06 13 29 78 71 (1ER CONTACT PAR SMS EXCLUSIVEMENT)

En indiquant :

- Nom, prénom,
- Mail et/ou numéro de téléphone où vous recontacter,
- Nom de votre entreprise
- Votre fonction dans l'entreprise
- Vos disponibilités et souhaits (heures, jour) d'être recontacté

Service gratuit, inclus dans les contreparties à l'adhésion.

Service confidentiel, tracé dans votre dossier personnel de santé au travail.

Pour toutes autres demandes, nous vous rappelons la **possibilité de contacter votre service de santé au travail via le mail info@ast74.fr** (interprofessionnel) et **asmtbtp@ast74.fr** (BTP).

