

LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT

Le contexte actuel nous amène à rester tant que possible à domicile afin de limiter la propagation du Covid19. Cette mesure de protection est indispensable à notre santé individuelle et collective, mais a des effets sur notre santé psychologique. Nous voyons apparaître de nouveaux stressseurs :

Ces ressentis sont naturels lorsque l'on est confronté à une menace :

La Peur, l'anxiété

La peur du virus pour soi et son entourage, des craintes précises ou très vagues, des ruminations anxieuses, des peurs anciennes qui resurgissent...

La solitude, la tristesse

Le confinement peut isoler malgré les technologies de communication. La limitation de nos échanges perturbe notre équilibre et peut engendrer de la tristesse.

La culpabilité

Il est également naturel de ressentir du plaisir face aux élans de solidarité, aux contacts renoués, à la reprise de certaines activités... et ce sans culpabiliser.

Le sentiment d'incertitude, d'impuissance

Concernant l'évolution de l'épidémie, la reprise des activités, l'économie ... L'imprévisibilité de la situation et le peu de contrôle que nous avons dessus peuvent générer un mal-être profond.

L'irritabilité

Nous sommes plus ou moins patients naturellement. Le contexte actuel peut accentuer les difficultés à réguler ses émotions, se sentir plus sensible à la colère.

L'ennui

Au bout de quelques jours l'ennui peut s'installer et mettre notre moral à rude épreuve.

Les émotions ne sont pas anormales, si nous les ressentons c'est qu'une situation les provoque.

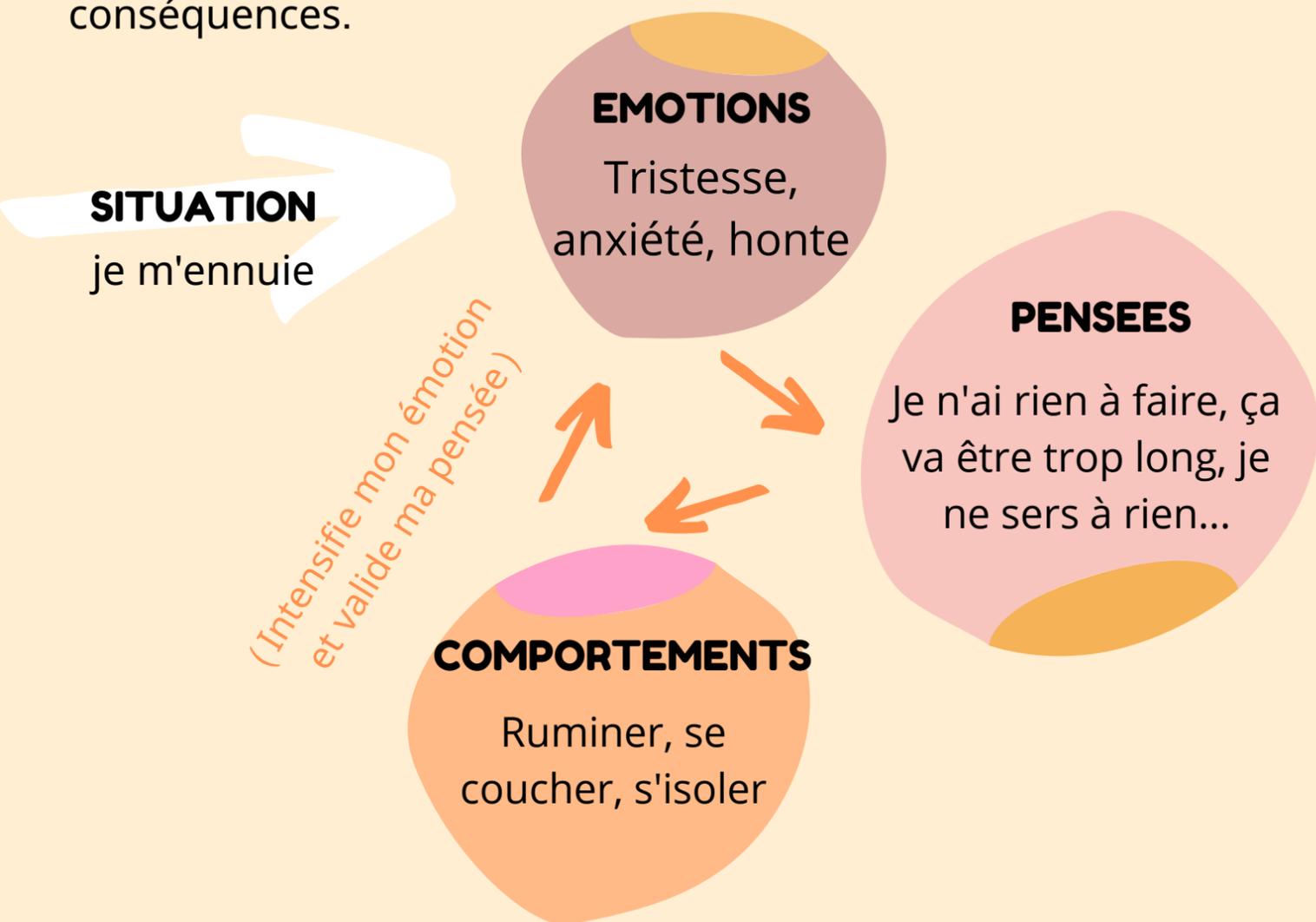
Elles peuvent par contre devenir invalidantes si elles sont trop intenses, inadaptées ou ressenties comme incontrôlables, voire insupportables. Nous pouvons donc tenter de les

REGULER



REGULER SON VÉCU DURANT LE CONFINEMENT

Ce qu'il se passe à l'intérieur de moi est une réaction à : ce que je vis, ce que j'en pense, ce que je fais et ce que cela a comme conséquences.



Si je change un des éléments de ce cycle, cela aura une influence sur les autres :

J'agis sur mes PENSEES

Mes pensées correspondent à un point de vue à un moment donné dans une situation précise. Elles ne reflètent pas forcément LA vérité, elles arrivent automatiquement, sans filtre.

Opter pour un autre point de vue :

- Que dirais-je à untel s'il pensait ça ?
- Que pourrais-je me raconter d'autre ?
- Est ce que ma pensée s'appuie sur des faits ou sur une impression, une peur ?
- Qu'est ce que j'en penserai dans un mois, une semaine ?

S'informer moins et/ou mieux :

Les médias d'information sont un de nos ponts vers l'extérieur mais ils sont également anxiogènes et peuvent faciliter les ruminations.

- Limiter la quantité : éviter les infos en direct, pas plus de 2 fois/jour, pas plus d'1/2h, pauses de 2h sans réseau social,
- Sélectionner l'information : télécharger des applis d'info et choisir les articles à lire,
- Choisir le moment : pas avant de se coucher, ni directement au réveil.

Je régule mes EMOTIONS

L'objectif de ces techniques est d'atteindre un état de détente par l'intermédiaire de son "ATTENTION".

La validation :

Je repère mes émotions et les accepte telles qu'elles sont, sans les juger. Je me rappelle qu'elles ne durent pas et changent au cours de la journée.

La respiration :

Quand nous sommes angoissés, notre respiration s'accélère, change de rythme et devient moins profonde, plus superficielle. Nous inspirons et expirons plus d'air, ce qui engendre une consommation plus importante de gaz carbonique et un manque d'oxygène. Ce n'est pas dangereux mais cela provoque des sensations désagréables : le cœur qui bat vite, les muscles tendus etc.

Le contrôle respiratoire (3min à 5min) :

En se focalisant sur sa respiration avec pour objectif qu'elle devienne "profonde et calme".

2. Bloquer la respiration 3 sec

1. Inspirer 3 sec



3. Expirer profondément 6 sec

La Relaxation :

Notre tonus musculaire augmente lorsque nous percevons une menace. Cette réaction d'alerte est naturelle : elle nous prépare à fuir ou combattre. Or, dans de nombreuses situations dont celle du confinement, nous n'avons pas besoin de ce tonus musculaire qui devient dysfonctionnel et alimente notre état de tension.

1. Inspirer profondément en contractant un groupe de muscles (ex : les poings, puis les avant bras etc.).

2. Expirer lentement en se disant "détente" et lâcher la contraction.

Focaliser son attention ailleurs en cas d'état de panique :

Sur LES SENS

Je repère autour de moi :
5 choses que je peux VOIR
4 choses que je peux TOUCHER
3 choses que j'ENTENDS
2 choses que je SENS
1 chose que je peux GOÛTER

Sur L'ENVIRONNEMENT

Dans cette pièce :
Qu'est ce qui est bleu ?
Qu'est ce qui est doux ?
Qu'est ce qui est rouge ?
Qu'est ce qui est rugueux ?

Je mobilise mes COMPORTEMENTS

Garder contact : téléphoner, faire coucou à ses voisins, contacter les proches, les moins proches parfois...

Briser le silence : les podcasts radio permettent d'entendre des gens parler sans avoir l'image et en continuant ses activités (cuisiner par exemple). Nombreux sont ceux qui ne parlent pas de coronavirus !

Créer du calme en s'aménageant des moments de solitude (au moins 30 min) dans la journée. Retrouver du dynamisme en pratiquant du sport (YouTube regorge de coach yoga ou sportifs par ex.).

Conserver des habitudes de vie saines (pas si facile !) au moins pour soi. J'ouvre mes volets et j'aère. Avoir un rythme de coucher/réveil régulier et des repas équilibrés (oui!).

Je retrouve des activités parfois délaissées ! Tri, puzzle, mots croisés, magazines, tricot, jeux de société, jeux vidéos, classement de photos, visite de musée interactive, café avec un ami par vidéo, coloriage, écriture, cuisine etc...

Les règles d'Hygiène de sommeil

- Avoir une routine le soir et manger léger,
- Pas de caféine ni excitant dans les 6h avant le coucher,
- Garder le corps au frais : pas d'activité sportive ni de douche chaude avant de dormir,
- Garder une chambre à coucher calme, obscure et fraîche (18-19°).

En cas de réveil nocturne que faire ?

- Ne pas rester dans le lit trop longtemps sans dormir : au bout d'un moment, s'asseoir au calme et reprendre une lecture ou autre activité apaisante. Retourner dans le lit quand les signes de sommeil sont présents.
- Ne pas regarder l'heure lors de réveils ! C'est difficile, mais votre cerveau ne pourra pas s'empêcher d'en penser quelque chose...

Tolérer les pensées : "Seul et dans le calme, fermez les yeux. Essayez de mettre un instant entre parenthèses les préoccupations de façon à vous concentrer sur votre corps, ses sensations, contractions et ses détente. Des idées intrusives arrivent inévitablement. Ne les chassez pas, elles ne seraient que renforcées, laissez les passer comme une plume qui vole".

