

PRENEZ SOIN DE VOUS



Un guide sur le stress et l'anxiété, et comment
nous pouvons y faire face







1. Le stress: de quoi s'agit-il?

Aujourd'hui, on entend régulièrement parler de stress. Nombreux sont celles et ceux d'entre nous qui s'en plaignent et qui réalisent que nous vivons dans un environnement stressant. Mais le stress est-il systématiquement négatif ? Est-il vraiment toujours néfaste ? Est-ce toujours un ennemi qu'il faut combattre à tout prix ? La réponse est « Non » !

STRESS NATUREL/ STRESS UTILE / STRESS PROTECTEUR

Le stress est un mécanisme biologique naturel d'adaptation. L'organisme libère du cortisol, l'hormone du stress, lorsque nous faisons face à un danger ou à une menace de mort. Cependant, outre les menaces physiques qui mettent notre vie en danger, nous ressentons aujourd'hui des menaces psychologiques qui déclenchent la même réponse biologique automatique.

Le cortisol fait battre le cœur plus fort et plus vite pour apporter plus de sang (et donc d'oxygène) aux muscles afin de préparer l'organisme à réagir rapidement à la menace perçue. Le stress agit habituellement comme une force créative, motivante qui permet aux personnes de mobiliser leurs ressources pour faire face à une situation qui est ressentie comme difficile, tout en restant efficaces. Il aide les gens à accomplir des tâches et à chercher de nouveaux projets et de nouvelles relations qui les fassent progresser dans la vie. C'est ce qu'on appelle le « stress utile » ou « stress naturel ».

Hans Selye, pionnier de la recherche sur le stress, a défini trois phases différentes dans ce mécanisme naturel d'adaptation:

- o **La phase d'alarme:** Tout le système physiologique et psychologique est alerté et bloque immédiatement toutes les autres pensées et considérations pour se concentrer uniquement sur la menace ou le défi perçu.
- o **La phase de mobilisation:** les réponses physiologiques et psychologiques sont maintenues pour réagir à la menace et agir selon les besoins.
- o **La phase de récupération:** Une fois que le facteur de stress a été neutralisé, le niveau de tension baisse et la personne commence à se relaxer.

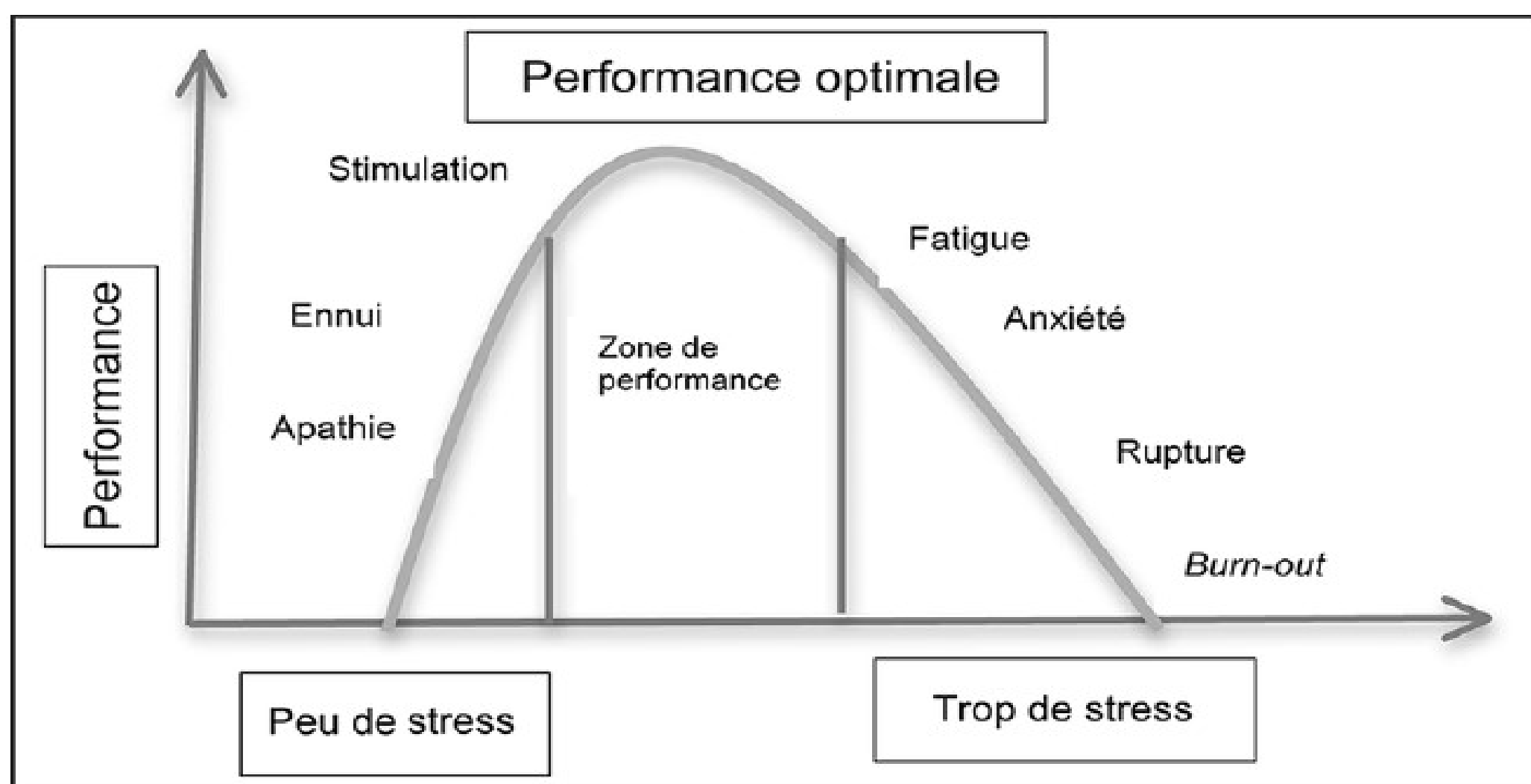
Le stress n'est donc en soi ni mauvais ni néfaste.





STRESS SEVERE / STRESS NEGATIF

Le stress peut devenir nuisible pour la personne si le besoin d'adaptation dure trop longtemps ou si les efforts déployés par la personne sont excessifs par rapport à ses capacités (physiques, émotionnelles ou mentales). Dans une telle situation, une personne peut être sujette à un stress sévère susceptible de la mener à l'épuisement et de diminuer ses performances. Si aucune mesure n'est prise, l'impact prolongé du stress peut occasionner d'autres problèmes. Si nous nous tracassons constamment, notre organisme produit des niveaux élevés de cortisol pendant longtemps, ce qui est nuisible pour notre cerveau et notre santé en général.



Comme illustré à gauche de la courbe, l'absence de stress dans nos vies entraînerait l'absence de performances/l'ennui. L'augmentation du stress a pour effet d'augmenter la productivité - jusqu'à un certain point, après quoi les choses se détériorent rapidement. Trop de stress peut diminuer ou arrêter les performances des personnes, mener à l'épuisement et à un stress sévère. Le point ou pic à partir duquel les performances commencent à baisser diffère pour chacun de nous, il nous faut donc être attentifs aux premiers symptômes et signaux d'avertissement qui suggèrent qu'une surcharge de stress est en train de nous entraîner du mauvais côté de la pente.



Lorsque nous sommes trop stressés, nous ne pouvons plus penser clairement.





2. Comment le stress se manifeste-t-il?

Les signes de stress sont nombreux, variés et d'intensité différente. Ils varient en fonction des situations et des personnes, chacun ayant souvent ses « propres symptômes de stress ». Bien vous connaître et être capable de reconnaître vos signes personnels de stress vous aidera à mieux comprendre vos limites, de manière à pouvoir mettre en place des stratégies pour réagir efficacement quand le stress commence à s'accumuler.

Réfléchissez quelques secondes à la façon dont le stress se manifeste généralement chez vous. Quand vous êtes stressé(e), le ressentez-vous dans votre corps ?

À quoi pensez-vous?

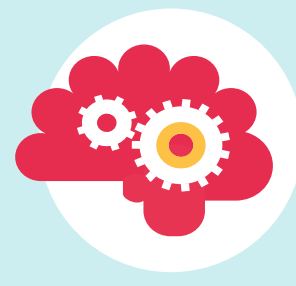
Que faites-vous?

Si rien ne vous vient à l'esprit, regardez quels en sont les symptômes ci-dessous et identifiez ceux que vous avez déjà ressentis quand vous étiez stressé(e).



Les symptômes physiques

- Maux et les douleurs (maux de tête, douleurs musculaires,..)
- Nausées, des étourdissements
- Douleur thoracique, rythme cardiaque rapide
- Perte de libido
- Troubles du sommeil



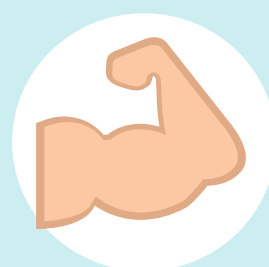
Les symptômes cognitifs

- Les problèmes de mémoire
- Incapacité à se concentrer
- Mauvais jugement
- Ne voir que le négatif
- Pensées anxieuses
- Constant inquiétante



Les symptômes émotionnels

- Sautes d'humeur
- Irritabilité ou coléreux
- Agitation, incapacité à se détendre
- Un sentiment d'écrasement
- Sens de solitude et d'isolement
- La dépression ou la tristesse générale



Les symptômes comportementaux

- Manger plus ou moins
- Dormir trop ou trop peu
- Vous isoler des autres
- Tergiverser ou négliger certaines responsabilités
- Utilisation de l'alcool, les cigarettes et les drogues pour se détendre
- Habitudes nerveuse





Nous avons vu que dans une grande majorité des événements qui surviennent dans notre vie, le stress est un état qui nous permet de nous adapter et de gérer le changement de façon appropriée.

Toutefois, si un état de stress perdure trop longtemps et/ou est trop intense, il peut avoir des effets néfastes sur notre bien-être physique et mental et nous empêcher, de ce fait, de fonctionner comme nous le souhaiterions.

L'exposition cumulée et de longue durée au stress peut mener une personne au burnout. Il est dès lors crucial d'avoir conscience des changements cognitifs/émotionnels/comportementaux et d'intervenir en conséquence afin de prévenir l'apparition d'un burnout.

LE SAVIEZ-VOUS?

Au début, et même si on se connaît relativement bien, certains signes de stress peuvent être tellement subtils qu'on ne les voit pas ou qu'inconsciemment, on refuse de les voir. Il arrive fréquemment que d'autres réalisent que l'on est sur la mauvaise voie avant qu'on ne le réalise soi-même. Alors, s'il-vous-plaît, encouragez certain(e)s collègues en qui vous avez confiance à vous donner du feedback lorsqu'ils ou elles constatent des changements en vous.



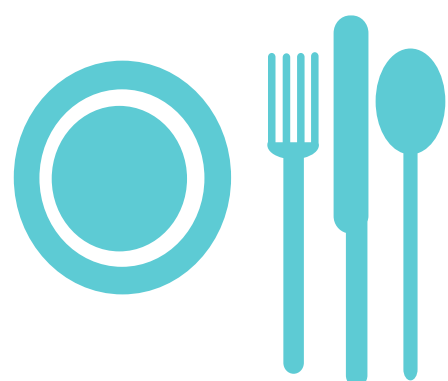


3. Stratégies de gestion du stress

Quand nous vivons dans un état de stress prolongé ou trop intense, certains d'entre nous tentent d'ignorer ce qu'ils ressentent et agissent comme s'il n'y avait aucun problème. D'autres essaient de se distraire à n'importe quel prix pour tenter de ne plus y penser. D'autres encore essaient d'éviter la source de stress ou d'y échapper. Même si cela procure un sentiment de soulagement temporaire, dans la plupart des cas, ces stratégies ne font que contourner le problème sans le résoudre et peuvent, à long terme, se révéler nuisibles sur les plans émotionnel, psychologique et physique.

Les stratégies « gagnantes » sont celles qui vous permettent de trouver une solution efficace et durable à votre état de stress.

Les recommandations suivantes sont des actions spécifiques que tu peux mettre en place pour réguler et gérer ta réponse au stress.



Réponds à tes besoins de base. Assure-toi de manger, de boire et de dormir régulièrement. Une privation physiologique t'expose à des risques et peut également compromettre ta capacité à prendre soin des patients.

Connecte-toi avec des collègues. Parle à tes collègues et soutenez-vous les uns les autres. Les épidémies peuvent isoler les personnes en raison de leur peur et de leur anxiété. Raconte ton histoire et écoute celle des autres. Identifie un "buddy", (quelqu'un dont tu prends particulièrement soin et qui fait de même avec toi) et prenez soin l'un de l'autre.



Communique de manière constructive.

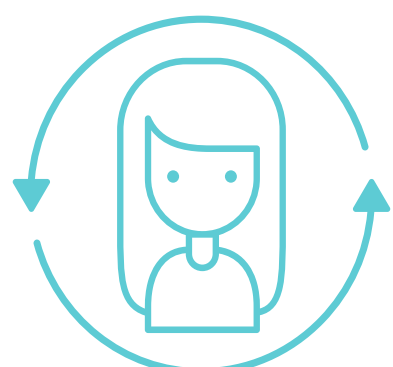


- Partagez vos frustrations et réfléchissez ensemble aux solutions. Rechercher des solutions ensemble est plus utile que de se concentrer uniquement sur les problèmes.
- Communiquez clairement avec vos collègues. Concentrez-vous sur les faits, exprimez votre opinion de manière simple et vérifiez si l'autre personne a bien compris. Communiquez de manière constructive.
- Se complimenter : les compliments peuvent être de puissants motivateurs et modérateurs de stress.





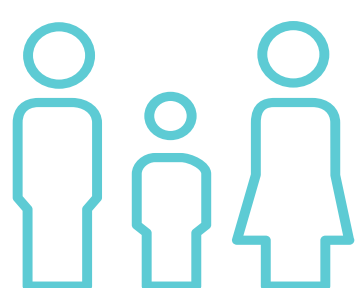
Limite l'exposition aux médias. Les images et les messages inquiétants augmenteront ton stress et pourraient réduire ton efficacité au travail et ton bien-être général. Ne reste pas connecté toute la journée aux alertes médias et choisis un seul moment par jour pour consulter les actualités. Une mise à jour quotidienne régulière à partir d'une source fiable suffit.



Respecte les différences. Certaines personnes ont besoin de parler tandis que d'autres ont besoin d'être seules. Reconnais et respecte ces différences chez toi-même, tes patients et tes collègues.

Tu pourrais être **stigmatisé** par tes amis, ta famille et ta communauté pour être à risque élevé d'être contaminé.

- Informe-les des mesures de protection que tu prends pour faire ton travail. Cela peut les rassurer.
- Partage avec tes collègues : ils peuvent vivre des situations similaires et vous pouvez partager des conseils pour vous sentir mieux.
- Si la stigmatisation crée des difficultés qui affectent ton travail, parles-en à ton responsable et /ou au responsable de la santé du personnel.



Contact avec la famille. Contacte tes proches si possible. Ils sont un point d'ancrage de soutien en dehors du système de santé. Partager et rester connecté peut également les aider à mieux te soutenir.

Auto-vérification.

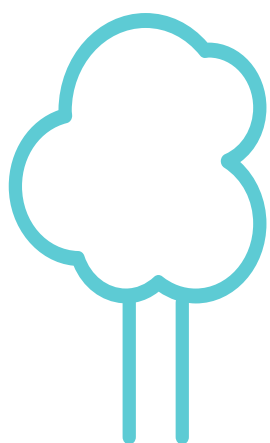
- Surveille ton niveau d'énergie et de fatigue au fil du temps. Si tu te sens trop fatigué et avant de te sentir dépassé et épuisé par le travail, parles-en à ton responsable pour revoir tes objectifs et tes priorités. Fais la différence entre ce qui est urgent et ce qui est important ; vois ce qui peut être délégué, ce qui peut être adapté; demande un peu de repos... cela te permettra de recharger tes batteries et d'être en meilleure forme pour continuer à travailler.
- Surveille au fil du temps tout symptôme de dépression ou de stress: tristesse prolongée, difficulté à dormir, souvenirs intrusifs, désespoir. Parle à un pair, un superviseur, la personne en charge de la santé du personnel ou cherche de l'aide professionnelle si nécessaire.





Si tu as déjà souffert de problèmes de santé physique ou mentale : parles-en au responsable de la santé du staff et fais très attention à ne pas épuiser tes ressources et à ne pas dépasser tes limites. Adapte ton travail en conséquence.

Reconnais ton travail. Rappelle-toi que malgré les obstacles ou les frustrations, tu remplis une noble tâche : prendre soin de ceux qui en ont le plus besoin. Sois doux envers toi-même et reconnais ce que tu fais. Fais preuve de reconnaissance pour le travail de tes collègues (officiellement ou officieusement). À la fin de chaque journée, reconnais ce que toi et ton équipe avez accompli.



Déconnecte-toi du travail. Accorde-toi des temps de repos. Autant que possible, permets toi de faire quelque chose sans rapport avec le travail qui est réconfortant ou relaxant pour toi. Si possible, fais une promenade, de l'exercice, écoute de la musique, lis un livre ou parle à un ami. Certaines personnes peuvent se sentir coupables si elles ne travaillent pas à plein temps ou prennent le temps de prendre soin d'elles-mêmes alors que tant d'autres souffrent. Reconnais que prendre un repos nécessaire conduit à des soins appropriés aux patients après ta pause.

LE SAVIEZ-VOUS?

C'est bon pour votre sommeil

Il est prouvé que les activités suivantes contribuent à améliorer le sommeil:

- Faites de l'exercice physique tôt le matin, pendant la journée, ou en début de soirée plutôt que juste avant d'aller vous coucher.
- Réduisez votre exposition aux stimulations visuelles (ordinateurs, TV, téléphone portable, etc.) juste avant d'aller vous coucher.
- Faites un exercice de relaxation (Outil 3) avant d'aller au lit, prenez l'air frais si le contexte l'autorise, ou écoutez de la musique relaxante.
- Ne vous forcez pas à vous endormir: au lieu de vous retourner dans votre lit, faites de préférence autre chose (exemple: lisez, notez ce qui vous tracasse pour le chasser de votre tête, etc.) en attendant que le sommeil arrive.





TOOLBOX



Prendre soin de soi ne prend pas longtemps.
Voici quelques conseils pour utiliser votre temps efficacement.

Si vous avez...



2 minutes

- o Respirez
- o Étirez-vous
- o Rêvez
- o Riez
- o Dessinez
- o Reconnaissez la valeur de votre travail
- o Dites non à une nouvelle responsabilité
- o Discutez avec vos proches
- o Regardez par la fenêtre
- o Passez du temps avec votre animal de compagnie
- o Partagez vos blagues préférées
- o

5 minutes

- o Écoutez de la musique
- o Poussez un grand cri
- o Discutez avec un collègue
- o Chantez à haute voix
- o Sortez pour prendre l'air frais
- o Profitez d'une collation ou faites-vous une tasse de café/thé
- o

10 minutes

- o Évaluez votre journée
- o Tenez un journal intime
- o Appelez un ami
- o Méditez
- o Rangez votre zone de travail
- o Dessinez
- o Dansez
- o Écoutez des sons apaisants
- o Surfez sur le web
- o Lisez un magazine
- o

30 minutes

- o Faites de l'exercice
- o Faites une video-call avec quelqu'un qui vous manque
- o Prendre un bain moussant
- o Lire de la littérature non liée au travail
- o Faites une promenade dans la nature
- o Pratiquez le yoga
- o Regardez un film, un documentaire, une série que vous préférez
- o





TOOL 2: Pratiquer la gratitude



La gratitude est un sentiment qu'une personne ressent quand elle est reconnaissante pour un plaisir qu'elle éprouve ou un service ou une attention qui lui sont offerts.

La gratitude a fait l'objet d'études qui ont révélé ses effets parmi lesquels: une amélioration de la qualité du sommeil, un renforcement de l'estime de soi, une augmentation de l'empathie et une diminution de l'agressivité, une augmentation de la résilience, etc. Tous ces éléments nous amènent à voir ce qui nous entoure et nos relations avec les autres de façon plus positive.

La pratique de la gratitude implique d'identifier les événements qui nous apportent du plaisir et nous font du bien.

À la fin de la journée, remémorez-vous votre journée et énumérez mentalement ou écrivez 3 choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance et souhaitez dire merci. Vous pouvez également choisir quelque chose dont vous êtes fier/fière, qui vous a apporté du bonheur ou fait plaisir (par ex: vous avez fini un document sur lequel vous avez travaillé plusieurs jours, votre collègue vous a remercié(e) pour votre aide sur un projet, etc.).

Vous pouvez commencer par essayer de le faire tous les jours avant de quitter le bureau ou la clinique, en retournant à la maison, dans la douche, avant d'aller dormir, etc. Essayez d'associer cette pratique à un moment spécifique de la journée pour que cela devienne une habitude.

Si la tâche vous semble trop lourde, répartissez-la sur 2 ou 3 fois par semaine.

Si cet exercice fonctionne pour vous, vous pouvez ajouter les questions suivantes pour vous aider en début de journée: De quoi suis-je reconnaissant(e) ce matin ? Grâce à quoi est-ce que j'aurai de bons moments aujourd'hui ?

Ce peut être une journée ensoleillée. Vous pouvez commencer votre journée en prenant le petit-déjeuner à un endroit que vous aimez beaucoup, avec un(e) collègue sympa, etc.

Essayez de faire cet exercice pendant quelques semaines et observez l'effet que cela a sur votre satisfaction et votre humeur générale.





TOOL 3: Auto-évaluez votre bien-être



Évaluez vous-même ce qui vous fait du bien pour traverser au mieux les moments difficiles. Créez votre propre programme de soins et ajustez-le selon vos envies et besoins. Cela vous permettra de comprendre vos difficultés, d'identifier vos émotions, et de mieux affronter cette période difficile.

1. Quels sont les signes de mon mal-être ? Quels sont les pensées, humeurs, sentiments ou sensations corporelles que je remarque ?



2. Qu'est-ce qui me **prend** beaucoup d'énergie ?

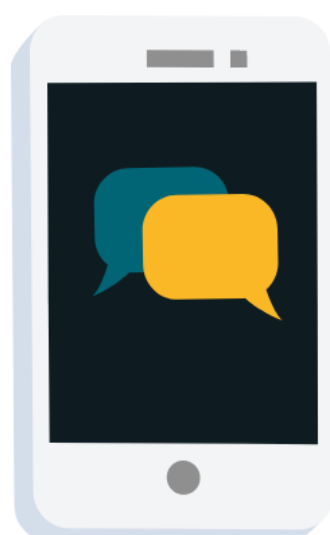
3. Qu'est-ce qui me **donne** de l'énergie positive ?

4. Quels sont mes besoins les plus urgents ? Par exemple : garder le contrôle, être en contact avec les autres, le sentiment d'appartenance, les besoins physiologiques...

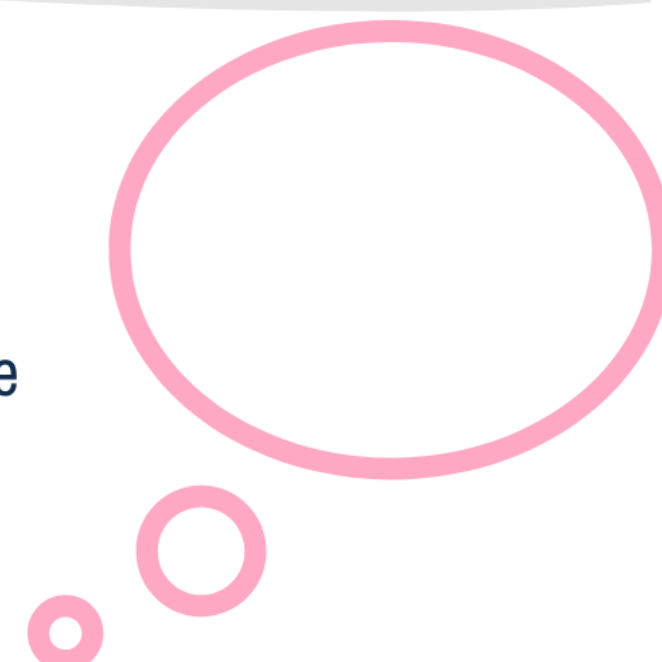
5. Que pourrais-je faire pour m'aider à répondre à ces besoins?



6. Il est également bon de chercher des distractions. Qu'est-ce qui pourrait vous faire changer d'air ? Faire une promenade, regarder une série, prendre un bain ou tout simplement faire quelque chose qui procure l'énergie ?



7. À qui pouvez-vous parler quand vous ne vous sentez pas bien ?





TOOL 4: Exercices de gestion du stress



Les exercices que nous proposons dans les pages suivantes sont des exercices simples pour vous aider à gérer votre stress. Comment? Tout d'abord, ces exercices permettent de lâcher prise et de se débarrasser de la tension physique créée par le stress. Ils peuvent être effectués régulièrement non seulement comme outil préventif mais aussi dans des situations de stress intense comme outil de gestion du stress.

Ils peuvent être réalisés individuellement ou en groupe. Pratiqués dans une ambiance agréable dans un groupe, ils contribuent à créer une bonne dynamique de groupe. Cette dynamique de groupe positive sera l'une de vos premières sources de soutien en cas de situation très stressante ou d'incident critique.

Pour qu'une pratique perdure dans le temps, nous recommandons de l'intégrer dans une activité régulière. Par exemple, quand vous vous levez, commencez votre journée par 5 minutes d'exercice, ou faites-les en fin de journée avant d'aller vous coucher, ou pourquoi pas, débutez une réunion par un exercice. Ça ne prend pas beaucoup de temps et ça peut ajouter un réel « plus ».

Certains exercices conviennent mieux à certaines personnes qu'à d'autres. Nous proposons d'en essayer quelques-uns pour identifier ceux que vous préférez ou ceux qui vous détendent le plus.

1. Agissez comme si vous étiez calme

Faites comme si vous étiez calme. Peu importe l'état de stress dans lequel vous vous trouvez. Simulez simplement un état calme pour vous relaxer. Même si cela semble bizarre, comme un acteur sur scène, jouez le rôle d'une personne calme: ralentissez vos mouvements, juste un petit peu, respirez lentement, juste un petit peu, souriez à tout le monde, juste un petit peu, etc. En quelques minutes, vous vous sentirez réellement plus calme.

Cette technique fonctionne bien pour une raison physiologique. En 1994, des chercheurs d'un laboratoire physiologique américain ont réalisé une étude sur des acteurs. Ils ont demandé aux acteurs de simuler différentes émotions : joie, colère, peur, etc. Ils ont chaque fois mesuré les réactions physiologiques (battements de cœur, respiration, etc.) et fait des analyses de sang. Les résultats ont été les mêmes que ceux obtenus avec des émotions réelles !

Le calme est contagieux ! Quand tout le monde autour de vous est agité, adoptez une attitude sereine et attentive en même temps. Soyez présent(e) à vous-même et vous remarquerez rapidement un résultat.





2. Souriez

Souriez aussi souvent que possible, même si vous n'en avez pas envie. Quand vous souriez, vous activez 42 muscles faciaux qui envoient des signaux électrochimiques au système nerveux autonome qui régule certaines fonctions du corps comme la respiration, l'activité cardiaque et la tension musculaire. Ce processus active également les endorphines dans le cerveau, les fameuses «molécules du bonheur ». L'effet est immédiat.

3. Bâillez

Bâiller est un excellent exercice anti-stress ! Faire semblant de bâiller génère automatiquement les réflexes physiologiques de relaxation d'un vrai bâillement. Le principe est assez simple : chaque fois que vous sentez votre tension intérieure croître et que votre moral est en baisse, ouvrez la bouche et bâillez ! Plus vous bâillez généreusement, plus vite vous serez physiquement détendu(e) et plus vite votre moral repartira à la hausse.

4. Pleine conscience

Cet exercice est effectué quand la situation est calme

« La pleine conscience d'être ici et maintenant » n'est pas juste l'état de Zen ultime. Ce précepte s'est également révélé être un excellent remède contre le stress. Cet exercice est basé sur votre présence consciente, l'utilisation de vos sens (vue, odorat, toucher, ouïe et goût), et votre ancrage dans le moment présent. Dès que vous sentez le stress monter, faites attention à chacune de vos actions: Quand vous marchez, dites-vous mentalement « Je suis en train de marcher et j'ai conscience d'être en train de marcher. »

Quand vous préparez le petit-déjeuner, dites-vous mentalement « Je suis en train de préparer le petit-déjeuner et j'ai conscience d'être en train de préparer le petit-déjeuner. »

Quand vous faites la vaisselle, dites-vous mentalement « Je suis en train de faire la vaisselle et j'ai conscience d'être en train de faire la vaisselle. »

Quand vous entrez dans une voiture, dites-vous mentalement « J'entre dans une voiture et j'ai conscience d'entrer dans une voiture ». Etc.





5. Exercice de relâchement musculaire progressif

Cet exercice permet d'atteindre un relâchement musculaire profond grâce à la contraction progressive de différents groupes de muscles qui libère des endorphines. Ces neurotransmetteurs produisent une sensation de relaxation et de calme dans tout le corps pendant plusieurs heures. Cette technique vous permet de vous relaxer en quelques minutes en accordant simplement de l'attention à votre corps.

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez calmement et profondément par l'abdomen 3 fois. Vous allez relâcher chacun des groupes musculaires opposés.

- 1) Respirez profondément et contractez un groupe musculaire au choix (voir la liste ci-dessous).
- 2) Retenez votre souffle pendant environ 5 secondes, puis relâchez les muscles tout en expirant.
- 3) Dites-vous après chaque contraction-relaxation, « relaxe-toi, détends-toi, calme-toi ». Laissez votre corps s'engourdir légèrement, se relâcher, se réchauffer. Que vous soyez couché(e) ou assis(e), sentez votre corps lâcher prise peu à peu après chaque relaxation.

Les groupes musculaires sont à contracter dans l'ordre suivant:

- La main, le bras et l'avant-bras droits
- La main, le bras et l'avant-bras gauches
- Le pied et la jambe droites
- Le pied et la jambe gauches
- L'abdomen (en le rétractant)
- Les épaules et le haut du dos (soulevez-les aussi haut que possible vers les oreilles)
- L'arrière de la tête (en poussant la tête vers l'arrière)
- La bouche (en fermant la mâchoire et en poussant la langue contre les dents).
- Les yeux et le visage (en contractant fortement les paupières et les muscles faciaux).





6. Exercice consistant à contracter/relâcher ses épaules et/ou sa nuque

Mettez-vous debout, pieds légèrement écartés, bras relâchés.

Poussez votre bassin légèrement vers l'avant.

Respirez lentement, aussi profondément que possible, en soulevant les épaules vers les oreilles et en fermant les poings. Ne forcez pas et laissez pendre les bras librement.

Retenez votre souffle pendant 5 secondes et, tout d'un coup, expirez rapidement, en relâchant vos épaules et vos poings.

Faites ce mouvement de contraction-relâchement 8 fois.

7. Respiration

Asseyez-vous confortablement. Essayez de garder le dos droit et les pieds à plat sur le sol.

Placez vos mains sur votre abdomen un peu en dessous de votre nombril.

Inspirez lentement et profondément par le nez, en relâchant l'abdomen au fur et à mesure qu'il gonfle naturellement à chaque inspiration.

Expirez par la bouche, en contractant légèrement l'abdomen. Essayez d'avoir une concentration détendue et focalisez-vous sur les mouvements de votre respiration abdominale. Même si cela semble anormal, c'est un mouvement naturel.

Répétez vingt fois: l'effet relaxant est immédiat.

8. Respirer avec un mouvement des mains sur l'abdomen

Placez vos mains l'une à côté de l'autre sur la partie inférieure de la cage thoracique juste en dessous de la poitrine. Les deux doigts les plus longs doivent se toucher.

Inspirez lentement et profondément par le nez. Vos deux mains doivent s'écarter l'une de l'autre. Expirez profondément par la bouche: vos mains retrouvent leur position initiale.

Cet exercice qui permet d'augmenter l'oxygénation du corps et de diminuer le stress, apporte un état de relaxation en une seule minute.





9. Respirer avec une paille

« Respirer avec une paille » est une technique bien connue au Japon pour réguler le rythme cardiaque, faire baisser la tension artérielle, gérer le stress et libérer les émotions négatives.



Debout, pieds légèrement écartés et tête droite, inspirez lentement par le nez, en laissant gonfler l'abdomen.

Expirez lentement par la bouche, comme si vous souffliez à travers une paille.

Inspirez lentement par le nez, en vous concentrant sur vos épaules.

Expirez « à travers la paille », en relâchant vos épaules.

Inspirez légèrement, en vous concentrant sur votre abdomen.

Expirez « à travers la paille », en relâchant complètement votre abdomen.

Inspirez lentement, en vous concentrant sur votre mâchoire inférieure.

Expirez « à travers la paille », en relâchant autant que possible la mâchoire inférieure.

Inspirez en vous concentrant en même temps sur vos épaules, votre abdomen et votre mâchoire.

Expirez « à travers la paille », en relâchant vos épaules, votre abdomen et votre mâchoire.

Répétez cet exercice cinq fois.

10. Les bras flottants

Debout avec les jambes légèrement écartées, fermez les yeux. Laissez pendre vos bras comme s'ils étaient « vides ».

Imaginez qu'une corde, attachée au dos de chaque main, est tirée lentement par une force supérieure et que vos bras se lèvent tous seuls. Prenez votre temps : imaginez ! Vous sentirez d'abord une sorte de « flottement » dans vos bras et vos mains. Vous sentirez ensuite probablement un très léger mouvement indépendant de votre volonté. N'ayez pas peur ! Vos bras vont se soulever de 1 cm, 5 cm, 10 cm, voire plus. La hauteur du mouvement n'a pas d'importance. Le but est de ressentir cette sensation très particulière. Laissez retomber vos bras. Ouvrez vos yeux. Respirez profondément





11. Mon refuge

Cet exercice est un outil de prévention du stress à utiliser d'abord dans des conditions de calme et de sécurité. Après, vous pourrez l'utiliser dans des situations de stress.

Asseyez-vous confortablement, les deux pieds à plat sur le sol, les mains sur les genoux, le dos droit, les épaules relâchées, les yeux fermés. Respirez lentement et profondément par l'abdomen.

Pensez à un endroit où vous vous sentez bien, en sécurité et en paix. Visualisez cet endroit dans votre tête avec le plus de détails possible.

Que voyez-vous ?

Concentrez-vous sur les couleurs et la lumière présentes à cet endroit.

Écoutez les bruits, les sons présents.

Sentez les odeurs de l'endroit.

Observez l'environnement, les différents éléments présents dans cet endroit de bien-être.

Quand vous avez cette image en tête, savourez-la, laissez-vous envahir par la sensation de bien-être qu'elle génère.

Comment vous sentez-vous quand vous vous imaginez à cet endroit ?

Donnez un nom à cet endroit.

À partir de maintenant, cet endroit sera un refuge imaginaire à visualiser pour trouver le calme et la sécurité dans des situations tendues ou à utiliser de façon systématique pour prévenir le stress.





Plus de ressources d'aide

lbfsm.be : En cette période de confinement, les professionnels des Services de Santé Mentale (SSM) offrent un appui aux professionnels et aux particuliers

psyformed.com : Psy For Med met en lien le personnel médical qui fait actuellement face au coronavirus avec des psychologues bénévoles

worldwideempathyformeds.org : Un soutien en ligne - pour mettre en contact le personnel de santé avec un(e) écoutant(e) empathique

toutlemondeok.be : Nous vivons une drôle d'époque. La crise sanitaire nous met tous à rude épreuve. Dans un tel contexte, il importe plus que jamais de renforcer votre résilience mentale (mais aussi celle de votre famille ou de vos proches). Cette intervention en ligne peut vous aider à retrouver votre sérénité et à maintenir votre routine quotidienne. Il s'agit d'une feuille de route basée sur des principes scientifiques, qui vous prendra environ quarante-cinq minutes.

headspace.com : Pour vous aider à surmonter cette crise, ils mettent à disposition gratuitement une sélection de méditations à utiliser à tout moment.

télé-accueil : Tele-accueil reste présent et accessible. Quelqu'un à qui parler au numéro 107, gratuit, anonyme, 24h/24



PRENEZ SOIN DE VOUS



Être confronté à cette épidémie est perçu comme une menace directe et indirecte pour notre sécurité. Le système limbique de notre cerveau est conçu pour détecter les menaces et activer la réponse “Fight - Flight - Freeze”.

Cette réponse prépare notre corps physiquement à faire face au danger réel et perçu. Il s'agit d'un mécanisme de survie très utile. Toutefois, s'il perdure dans le temps :

- nous devenons anxieux et nerveux
- nous pouvons avoir des troubles du sommeil
- nous réduisons l'accès à la partie analytique rationnelle de notre cerveau (cortex préfrontal), nécessaire pour prendre du recul, réfléchir et prendre des décisions logiques.
- nous nous concentrons davantage sur nos propres besoins et nous devenons moins sensibles aux besoins des autres. Cela pourrait être perçu comme de l'égoïsme et un manque d'empathie.

Ces réactions sont automatiques et pour la plupart inconscientes. Se sentir stressé et préoccupé est en fait très normal dans cette situation. Gérer ton stress et ton bien-être en cette période est aussi important que gérer ta santé physique.

Les recommandations suivantes sont des actions spécifiques que tu peux mettre en place pour réguler et gérer ta réponse au stress.

