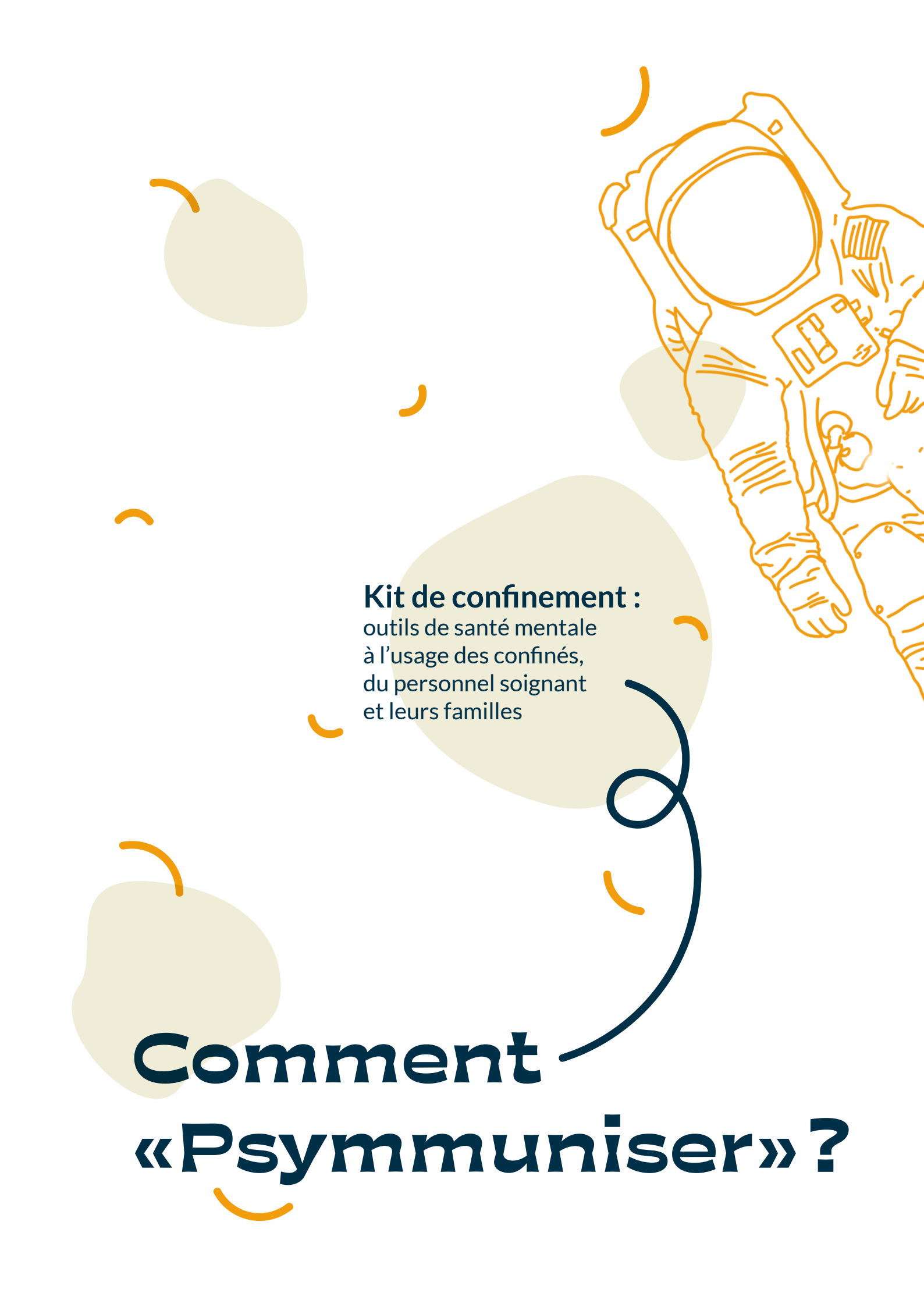




Kit de confinement :
outils de santé mentale
à l'usage des confinés,
du personnel soignant
et leurs familles

Comment
«Psymmuniser» ?

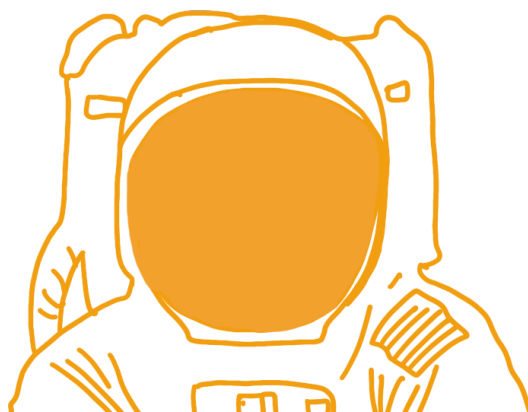
Un peu d'information...

L'utilisation efficace de la quarantaine ou de l'isolement comme mesure de santé publique nécessite la réduction, autant que possible, des effets négatifs sur le bien-être psychologique et la santé mentale.

Ce kit est à utiliser avant tout comme une source d'inspiration pour la prise en charge de sa propre santé mentale ainsi que celle de son entourage. Il peut être adapté en fonction de la situation : seul, en groupe, isolement complet, quarantaine, confinement en équipe ou en famille,...

Si vous êtes seul, il y a un risque accru de sentiment d'impuissance, d'introspection et de ruminations. Cela peut produire des sentiments négatifs et dans les cas extrêmes, flouter les frontières entre le monde intérieur et le monde extérieur. Trouvez alors le moyen d'entrer en contact (même à distance) avec d'autres : famille, voisins, personnel soignant, réseaux sociaux, etc. !

La liste des exercices n'est bien sûr pas exhaustive, mais peut servir de point de départ pour vos recherches. En fin de dossier, vous trouverez d'ailleurs la bibliographie ayant servi à cette compilation.



Qu'est-ce qui stresse pendant la quarantaine ?

- Durée de la quarantaine
- Peur d'être infecté
- Frustrations (annulations, impossibilités,...) et ennui
- Éventuelle difficulté à subvenir aux besoins de base
- Information inadéquate

Qu'est-ce qui stresse après la quarantaine ?

- Finances
- Stigmatisation des « porteurs »

Impact possible après la quarantaine :

- Stress aigu
- Exténuation émotionnelle
- Détachement
- Anxiété au contact avec personnes fébriles
- Irritabilité (voire agressivité)
- Insomnie
- Perte de concentration
- Manque de prise de décision
- Performance au travail réduite
- Hésitation à travailler
- Résignation
- Tristesse
- Stress
- Dépression
- Risque d'ESPT

L'état de santé physique et mental préalable à la quarantaine ou l'isolement joue bien sûr un rôle dans les risques associés. Le présent kit est là pour désamorcer l'ampleur de l'impact.

Que faire pour atténuer les conséquences d'une quarantaine :

- La faire aussi courte que possible : il est primordial que les autorités limitent la quarantaine ou le confinement « à ce qui est scientifiquement raisonnable compte tenu de la durée connue des périodes d'incubation » ou d'épidémie, et que les personnes les plus « fragiles » soient les mieux suivies durant ces phases.
- Donner autant d'informations que possible à la population
- Avoir suffisamment de provisions, dans le respect civique
- Réduire l'ennui et améliorer la communication
- Porter une attention spéciale au personnel soignant
- Altruisme

「 Les résultats suivants sont issus d'une méta-analyse anglaise. 」

De quoi ai-je besoin... maintenant ?

Même si vous pouvez déceler une certaine logique dans la suite des chapitres, les exercices peuvent tout simplement être utilisés quand le besoin s'en fait ressentir

Respirer
page.6

Dormir
page.7

Sécurité
pages.8-9

Se relaxer
pages.10-12

Être présent
page.15

S'exprimer
page.16

Se connaître
page.17

**Vivre
ensemble**
page.18

Communiquer
page.19

Remercier
page.20

Réaliser
page.21

Décider
page.22

Mener à bien
page.23

**Pour les
enfants**
pages. 24-28



Respirer

Exercice de cohérence cardiaque (3 x 5 min)

Un des besoins de base de l'être humain est la respiration. Quoi de plus naturel que de commencer ce kit par un exercice utilisant cette source centrale d'énergie.

Les bonnes raisons d'intégrer le biofeedback de cohérence cardiaque à sa routine quotidienne sont nombreuses.

Sous ce terme un peu technique se cache un exercice de respiration en réalité très simple qui peut être «dégainé» à tout moment pour calmer les tempêtes émotionnelles et chasser le stress. L'efficacité de l'outil s'appuie sur un rythme respiratoire régulier qui va réguler les battements du cœur et le système nerveux autonome (notre pilote automatique), réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme tout en augmentant nos défenses immunitaires.

Au-delà de la détente, qui n'est pas l'objectif premier, la cohérence cardiaque aboutit à un état mental calme en agissant sur le nerf vague (système parasympathique) qui influence le rythme cardiaque et la pression artérielle.

Une question de souffle

La technique consiste à inspirer en comptant jusqu'à 5 et expirer en comptant jusqu'à 5 en restant bien concentré sur le trajet du souffle.

Pour obtenir un effet puissant, l'idéal est de pratiquer l'exercice pendant 5 minutes, soit six cycles d'inspiration/ expiration par minute, trois fois par jour pour bénéficier tout au long de la journée de la baisse du cortisol, l'hormone du stress. L'horaire idéal étant une fois après le lever, une fois avant de manger à midi et une fois vers 17h. Si vous avez des problèmes d'endormissement, n'hésitez pas à le faire au lit mais au lieu d'inspirer 5 secondes et expirer 5 secondes, inspirez 4 secondes et expirez 6 secondes.

La méthode peut se découvrir de manière autonome grâce à des applications comme RespiRelax sur iPhone ou CardioZen sur Android ou iPhone. Des vidéos en ligne ludiques permettent également de caler sa pratique sur des bulles d'air ou des paysages agréables.

「Équipe soignante : à utiliser en équipe lors des transmissions.」

Lâchez-vous !

Dormir

Hygiène de sommeil (7 à 8 h)

Un autre besoin de base : le sommeil. Comment s'assurer d'un sommeil de qualité ?

Dormez dans un endroit confortable, frais et sombre. Le corps est sensible à la lumière. Éloignez-vous du bruit. Limitez votre usage de caféine dans la soirée. Évitez également de fumer avant d'aller dormir, la nicotine est un stimulant. L'alcool perturbe votre cycle de sommeil, même si vous avez l'impression d'être plus lourd. Évitez la nourriture riche en protéine avant d'aller au lit, privilégiez les snacks avec carbohydrates. Ne faites pas d'exercice physique intense au moins 3 heures avant l'heure du coucher. Gardez une routine de sommeil identique au rythme habituel.

Les exercices de relaxation et de cohérence cardiaque sont d'excellents outils pour s'endormir.

「 Youtube : énorme choix en séances de sport, de yoga, de danse, de relaxation... ainsi que tutoriaux en tous genres. 」

Sécurité

Lieu agréable (10-15 min)

Se sentir en sécurité en tout lieu et en toute circonstance. Un challenge ! Ce petit exercice peut vous créer une oasis là où vous le désirez.

Lors de cet exercice, vous allez expérimenter un phénomène de dissociation. Cela veut dire « deux », ou plus. Deux quoi ? Par exemple deux lieux : je suis ici (dans mon salon) tout en étant ailleurs (à la montagne). Le degré de l'ailleurs est variable en fonction de la profondeur de la transe. Cela va de la simple imagination au vécu qui paraît réel. L'imagination n'est pas de la transe. C'est un processus avant tout de pensée. Je suis en contact avec une image plus ou moins vague de montagne. La transe, à son degré de dissociation le plus fort, fabrique un vécu corporel qui paraît réel. Je ne suis plus dans mon salon mais à la montagne. Ce que je vois, entends, ressens dans mon corps est lié à ce contexte.

EXERCICE : Me construire un lieu agréable

Nous vous conseillons de lire l'ensemble de l'exercice, qui est assez simple et dont vous pourrez facilement retenir les étapes, puis de prendre 15 min pour le faire. Lisez ce texte à vos collègues et à vos proches.

Préparation de l'exercice

Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Prenez quelques minutes pour réfléchir à un lieu dans lequel vous vous sentez bien. Ce lieu peut être un paysage agréable de nature ou urbain que vous connaissez. Vous pouvez aussi bien l'inventer. Et, dans ce dernier cas, vous créez alors un endroit unique qui n'appartient qu'à vous. Il est important d'être seul dans ce paysage ou que les personnes présentes (si vous choisissez un paysage urbain par exemple) n'interagissent pas avec vous directement. Cela vous permettra d'être autonome et de mieux répondre à vos besoins.

7

Si vous préférez, vous pouvez choisir un objet ou une musique qui vous y fait penser. Vous gardez alors cet objet avec vous ou vous écoutez cette musique pour retrouver votre lieu agréable.

Un petit gribouillage ?

1

Induction par focalisation sensorielle sur la posture

Une fois le paysage agréable choisi, prenez votre temps et laissez votre attention se porter sur votre position dans le fauteuil. Laissez vos paupières se fermer, si elles le souhaitent, ou bien gardez les yeux ouverts cela n'a aucune importance. Il est probable qu'à un moment donné vos paupières préféreront se fermer d'elles-mêmes.

Comment est le contact de votre dos, de votre bassin, de vos cuisses sur ce fauteuil ? Si besoin, ajustez votre position pour encore plus de confort, et donnez-vous la permission de modifier cette position chaque fois que vous en aurez besoin au cours de la séance. C'est très bien, d'ajuster votre confort, cela favorise l'exercice.

2

Approfondissement par focalisation sur la respiration

Pendant qu'une partie de votre esprit reste attentif à ce confort et cette détente qui s'installent de façon de plus en plus agréable dans votre corps, laissez une autre partie de votre esprit se porter sur votre respiration pour qu'elle devienne plus profonde et plus ample. Quelle narine reçoit le plus d'air ? La droite ? La gauche ? L'air qui entre dans votre nez est-il frais ? Chaud ? Froid ? Sentez-vous le mouvement respiratoire s'installer de façon confortable et ample, et devenir de plus en plus général dans l'ensemble de vos poumons ?

3

Installation visuelle, auditive et kinesthésique dans le lieu agréable

Laissez cette partie de votre esprit rester attentive à cela, et permettez à une autre partie encore de votre esprit de vous emmener dans ce lieu agréable que vous avez choisi. Laissez votre esprit inconscient vous suggérer des odeurs, des couleurs, des bruits, des sensations agréables venues de ce lieu. Prenez le temps de vous attarder sur des détails (les nuances de vert de la nature, les variations de couleur de la mer, le soleil qui scintille, les sons, les paroles ou bruits de la nature, etc.). Laissez le plaisir d'être dans ce lieu se propager dans votre corps.

4

Amplification des sensations confortables

Où ressentez-vous le plus de plaisir, de confort dans votre corps ? Cette partie de votre corps peut apprendre aux autres parties à ressentir également cette sensation agréable. Laissez votre attention se porter sur l'amplification de ces sensations agréables. Pendant que vous explorez ce lieu, ses sensations, son univers sensoriel, peut-être votre esprit inconscient va-t-il vous surprendre en vous aiguillant sur de nombreux moments où vous avez pu expérimenter ces sensations agréables. Laissez-vous simplement guider.

5

Ancrage du lieu agréable pour le réutiliser plus tard

Lorsque vous avez suffisamment profité de ce moment de confort dans ce lieu agréable, choisissez une image, un objet, un son que vous souhaitez garder comme ancrage pour vous permettre de retourner dans ce lieu chaque fois que vous en aurez envie - cela peut être un caillou, la sensation du vent, le bruit des oiseaux...

6

Retour et utilisation dans le futur

Reprenez maintenant contact avec votre respiration, avec votre position dans le fauteuil. Étirez-vous, prenez une bonne respiration ample et profonde comme après une bonne nuit de sommeil, et revenez ici et maintenant, reposez et détendez-vous. Vous pourrez revenir dans ce lieu agréable chaque fois que vous en aurez besoin, ou envie, vous en connaissez désormais le chemin. Vous pouvez aussi, pour plus de rapidité et d'efficacité, rendre concret l'ancrage que vous avez choisi. Pour cela, notez ici l'ancrage de votre lieu agréable. Écrivez le nom du son, de la musique, faites un dessin du lieu ou de l'objet qui le représente... De l'autre main, recopiez ce mot ou ce dessin. Utiliser l'autre main sera peut-être un peu difficile. Faites cet effort ! Cela va renforcer votre mémoire et améliorer l'ancrage. Dès que vous avez besoin de retrouver ce lieu, refaites ce dessin, réécrivez les mots, d'une main puis de l'autre...



Se relaxer

Exercice de relaxation musculaire (15-20 min)

Est-il nécessaire d'expliquer pourquoi ?

Je m'installe confortablement, je ferme les yeux si j'en ai envie.

Je respire calmement.

Je prends conscience de ma respiration, j'inspire, j'expire.

Je peux utiliser ma respiration relaxante préférée si j'en ai envie. Une respiration profonde, qui me détend.

Je prends le temps de respirer à mon rythme.

Je respire, je me détends petit à petit.

Je prends conscience de mes sensations corporelles.

Je respire calmement.

Je vais maintenant me préparer à faire une relaxation musculaire indirecte.

Je me prépare à commencer par mon visage.

Je sais que les contractions se feront dans les limites de mon corps et de mon bien-être.

Je vais contracter mon visage pendant 3 temps. Ok c'est parti.

J'inspire à fond, je bloque et je contracte tous les muscles de mon visage, 2, 3.

Je souffle et je relâche.

Je sens la détente s'installer dans mon visage et je me prépare à recommencer en 5 temps.

J'inspire, je bloque, je tends tous les muscles de mon visage, mon front, mes yeux, mes joues, mes mâchoires, mes dents, je serre les lèvres. 4, 5 et je relâche. C'est très bien.

Je souffle, je sens la détente de mon visage.

Je respire, je me détends, je suis bien.

Je vais refaire cet exercice une fois, à mon rythme, en tenant le plus longtemps possible.

J'inspire à fond et je contracte, je contracte, encore et encore, le plus fort que je peux, et je tiens au maximum, encore et encore, je contracte tout mon visage jusqu'au cou. Je tiens aussi longtemps que je le peux, sans dépasser mes limites, jusqu'à ce que je doive relâcher mon air.

Je souffle et je relâche totalement mon visage.

Je sens la détente dans mon visage, une détente agréable et profonde. Je respire calmement.

Je me prépare à contracter mes bras, d'abord pendant 3 temps. C'est parti.

J'inspire je contracte le plus possible, 2, 3 et je relâche, je souffle.

Je sens la détente qui s'installe progressivement dans mes bras, des épaules au bout des doigts. Je vais recommencer durant 5 temps.

J'inspire, je contracte mes bras, je serre, 3, 4, 5 et je relâche, je souffle.

Je vais encore faire cet exercice une fois, à mon rythme, en gardant la contraction le plus longtemps

possible, jusqu'à ce que je ne puisse plus garder mon air.

J'inspire, je bloque et je contracte, encore et encore, le plus possible, des épaules aux bouts des doigts, je sens la tension dans les épaules, les biceps, les avant bras, les mains mes bras sont totalement contractés, mes épaules, mes coudes, mes poignets. Je contracte dans les limites de mon bien être. Et je tiens, encore et encore, au maximum, jusqu'à ce que je doive expirer.

Je souffle et je relâche totalement mes bras.

C'est très bien.

Je sens que mes bras sont totalement détendus. Ils sont peut-être lourds comme du plomb ou légers comme une plume.

Je suis bien, je suis relax, serein.

Je me prépare à contracter mon thorax et mon ventre, d'abord en 3 temps.

J'inspire à fond, je bloque et je contracte tous les muscles de mon ventre et de mon thorax, 2, 3.

Je souffle et je relâche. Je prends conscience de mes sensations.

Je sens la détente s'installer dans mon ventre et dans ma poitrine et je me prépare à recommencer en 5 temps.

J'inspire, je bloque, je serre mes abdos, ma poitrine 4, 5 et je relâche.

Je souffle, je sens la détente qui s'installe de plus en plus.

Je respire, je me détends, je suis bien.

Je vais refaire cet exercice une fois, à mon rythme, en tenant le plus longtemps possible.

J'inspire à fond et je contracte, je contracte, encore et encore, le plus fort que je peux, et je tiens au maximum, encore et encore, je contracte tout mon ventre et mon thorax.

Je tiens aussi longtemps que je le peux, sans dépasser mes limites, jusqu'à ce que je doive relâcher mon air. Je souffle et je relâche totalement mon ventre et ma poitrine.

Je sens la détente, une détente agréable et profonde. Je respire calmement.

Je me prépare à contracter mon dos, de la nuque jusqu'aux fesses, d'abord en 3 temps.

J'inspire je contracte mon dos le plus possible, 2, 3 et je relâche, je souffle.

Je sens la détente qui s'installe progressivement dans mon dos, de la nuque au bas du dos. Je vais recommencer durant 5 temps.

J'inspire, je contracte tout mon dos, ma nuque, mes omoplates, je serre, 4, 5 et je relâche, je souffle. Je sens une détente agréable qui s'installe de plus en plus dans tout mon dos

Je vais encore faire cet exercice une fois, à mon rythme, en gardant la contraction le plus longtemps possible dans les limites de mon bien être, sans douleur, jusqu'à ce que je ne puisse plus garder mon air.

J'inspire, je bloque et je contracte ma nuque, mes omoplates, tout le long de ma colonne vertébrale, mes lombaires, jusqu'au fesses, encore et encore, le plus possible, Je contracte. Et je tiens, encore et encore, au maximum, jusqu'à ce que je doive expirer.

Je souffle et je relâche totalement mon dos.

C'est très bien.

Je sens que mon dos est totalement détendu.

Je suis bien, je suis relax, serein.

Je me prépare à contracter mes jambes, des hanches au bout des orteils, d'abord en 3 temps.

J'inspire, je contracte mes deux jambes plus possible, 2, 3 et je relâche, je souffle.

Je sens la détente qui s'installe progressivement dans mes jambes, mes hanches, mes cuisses, mes

mollets, jusqu'aux pieds. Je vais recommencer durant 5 temps.

J'inspire, je contracte mes jambes, je serre tous mes muscles, 3, 4, 5 et je relâche, je souffle.

Je vais encore faire cet exercice une fois, à mon rythme, en gardant la contraction le plus longtemps possible, jusqu'à ce que je ne puisse plus garder mon air.

J'inspire, je bloque et je contracte, encore et encore, le plus possible, des hanches aux bouts des orteils, je sens la tension dans les hanches, les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles, les pieds et les orteils. Mes jambes sont totalement contractées dans les limites de mon bien être. Et je tiens, encore et encore, au maximum, jusqu'à ce que je doive expirer.

Je souffle et je relâche totalement mes jambes.

C'est très bien.

Je sens que mes jambes sont totalement détendues. Elles sont peut-être lourdes comme du plomb ou légères comme une plume.

Je suis bien, je suis relax, serein.

Je vais maintenant contracter tout mon corps, du sommet du crâne au bout des orteils

J'inspire je contracte le plus possible, 2, 3 et je relâche, je souffle.

Je sens la détente qui s'installe progressivement dans mon visage, mes bras, mon ventre, mes jambes. Je vais recommencer durant 5 temps.

J'inspire, je contracte tout mon corps, je serre, 3, 4, 5 et je relâche, je souffle.

Je vais encore faire cet exercice une fois, à mon rythme, en gardant la contraction le plus longtemps possible, jusqu'à ce que je ne puisse plus garder mon air.

J'inspire, je bloque et je contracte, encore et encore, le plus possible, du sommet du crâne, en passant par le visage, le cou, les épaules, les bras jusqu'au mains, le ventre et le dos, mes deux jambes jusqu'au bout

des orteils. Je contracte dans les limites de mon bien être. Et je tiens, encore et encore, au maximum, jusqu'à ce que je doive expirer.

Je souffle et je relâche totalement mon corps.

C'est très bien.

Je sens que mon corps est totalement détendu. Je prends bien conscience de ces sensations de détente dans tout mon corps.

Je suis bien, je suis relax, serein.

Lorsque je le souhaite, petit à petit je vais revenir à la réalité, reprendre conscience de mon environnement.

Je vais sortir progressivement de ma bulle en conservant les sensations de bien-être et de détente.

Je prends une grande inspiration en 3 temps et j'expire d'un coup, complètement, je souffle.

Je me redynamise, je sens l'énergie qui vient progressivement dans mon corps.

Et je souffle.

Je suis de plus en plus dynamique, comme si j'étais dans une cascade vivifiante.

Je me sens de plus en plus énergique et éveillé.

Je suis dans un torrent d'eau fraîche qui me réveille.

J'ouvre les yeux quand je le sens, je prends bien le temps de m'étirer, je sens l'énergie qui revient dans tous mes muscles, dans tout mon corps, je suis complètement réveillé.

┌ Astuce : n'hésitez pas à remplacer le « je » par « tu », et faites-vous une séance mutuelle. (Ça fonctionne même par Skype et FaceTime). Vous pouvez également enregistrer le texte lu par vous-même, grâce à votre téléphone, et vous le rediffusez. ┘



Utilisez vos crayons !

Ruminations ?

STOP

「 À afficher à un endroit
de passage fréquent. 」

Être présent

Exercices d'introduction à la pleine conscience (3 à 30 min selon la séance)

Vivre dans le passé, se projeter dans le futur... Parfois il faut accepter le moment présent.

Porter attention à sa respiration

Prenez-vous un peu de temps et trouvez un endroit calme pour vous asseoir confortablement.

Portez votre attention sur votre respiration alors que vous inspirez.

Remarquez la sensation au bout du nez alors que l'air entre dans votre corps. Continuez à respirer normalement. Remarquez la dilatation de vos poumons alors qu'ils se remplissent d'air et leur contraction avec l'expiration. Continuez de cette manière à observer le mouvement de votre respiration pendant 10 minutes.

Les premières fois que vous pratiquerez, vous trouverez sans doute que vous passez beaucoup de temps perdu(e) dans vos pensées plutôt que concentré(e) sur votre respiration. Il s'agit simplement de remarquer ces distractions intérieures et de se reconcentrer. Vous pouvez ainsi perdre le focus et ramener votre attention de nombreuses fois en quelques minutes. Avec la pratique, vous trouverez probablement que vous maintenez votre concentration plus longtemps et êtes moins distrait(e) par les pensées et les émotions qui surgissent.

Observer ses émotions

Comme les pensées, les émotions surviennent et disparaissent. Alors que pour plusieurs, il peut être plus difficile d'observer les émotions que les pensées sans se laisser capter par elles, une stratégie facilitatrice peut être de les nommer, ce qui peut amener à étendre son vocabulaire et sa capacité à distinguer les différents types d'émotions. Mieux identifier les émotions est une capacité qui favorise une meilleure résolution de différentes situations.

Observer ses pensées

Il s'agit de prendre une position d'observateur des pensées qui surgissent et disparaissent dans son esprit.

La pleine conscience de ses pensées est différente de la façon normale de réagir ou d'être capté(e) par leur engrenage. Il s'agit simplement d'observer les pensées et les images qui passent. Lorsqu'il vous arrive d'être pris par les pensées elles-mêmes, il s'agit simplement de prendre note que nous avons pensé. Si vos pensées consistaient en un monologue négatif (catastrophisme ou blâme), il suffit de le constater. En faisant cela, vous êtes à nouveau présent et pouvez faire le choix de vous retirer tranquillement de ces pensées et de continuer à observer. Cet exercice renforce l'expérience que les pensées sont simplement des formations mentales éphémères qui vont et viennent, auxquelles il n'est pas nécessaire de se joindre, et que l'on a la capacité de contrôler son esprit.

Porter attention aux sensations du moment présent

Prendre une marche, prendre une douche, prendre une collation... sont autant d'occasions de pratique de la pleine conscience. Il s'agit de porter attention aux sensations et perceptions variées de l'expérience, de prendre conscience de l'esprit qui vagabonde puis de recentrer son attention sur les sensations et les perceptions du moment présent.

Applications pour le téléphone :
Petit Bambou, 7Mind,
Headspace, Calm

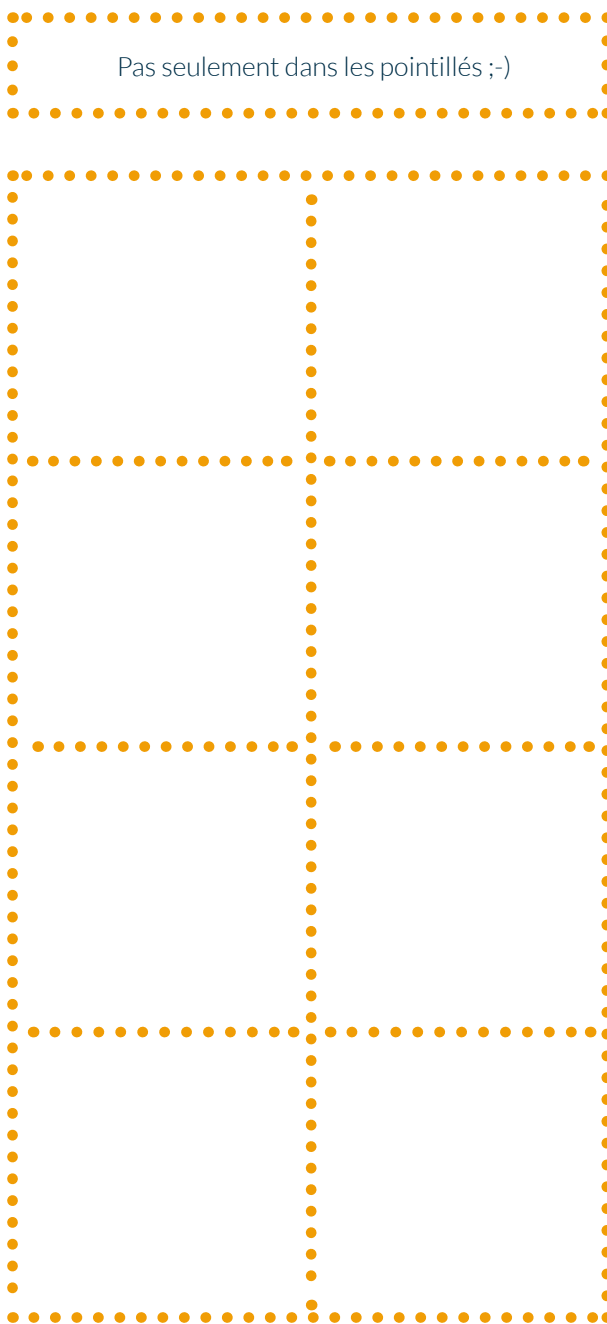
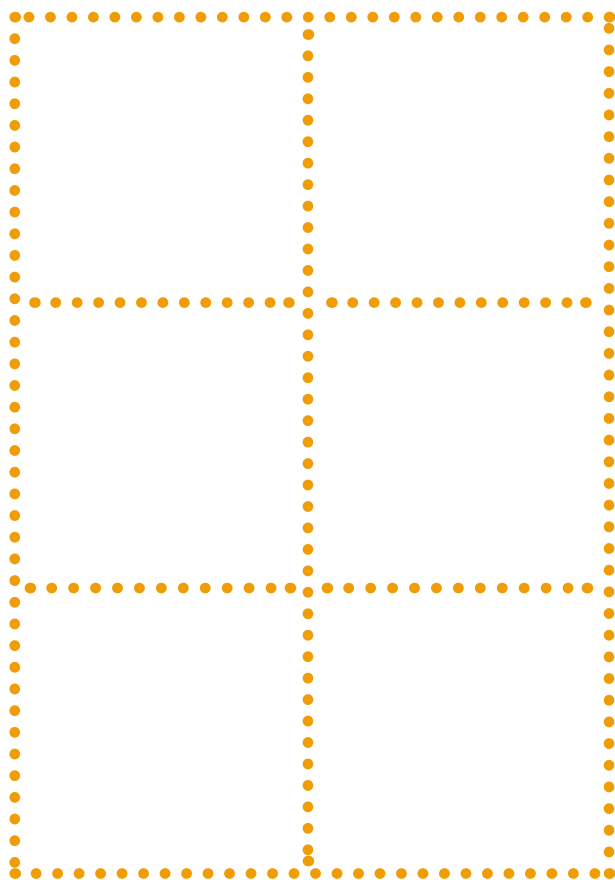
S'exprimer

Gribouillage du jour

Une image en dit davantage que mille mots.
Pas besoin d'être un artiste, le tout est de coucher
ses pensées sur papier. La qualité du dessin ?
Imparfait mais fort, voilà ce qui nous intéresse. Ne
rectifiez pas un trait tordu, cela prêterait à confu-
sion. Quel petit dessin simple représente le mieux
votre état. Une sorte de petit haïku graphique.

Tiens ! Faire un haïku par jour, sympa aussi !
Technique japonaise. Petit texte en 17 syllabes : 1
phrase en 5, puis une en 7, puis à nouveau une en 5.

Pas seulement dans les pointillés ;-)



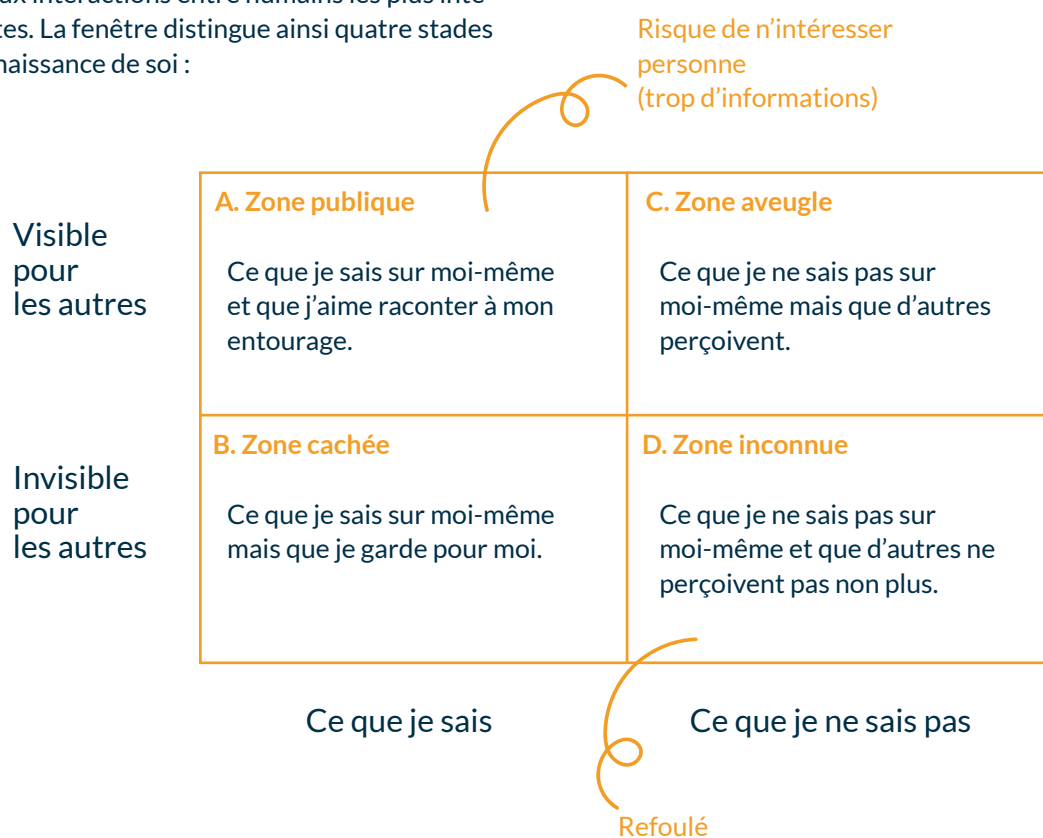
Créativité : compiler des photo-
graphies, scrapbooking, dessin,
peinture, bricolage

Se connaître

La fenêtre de Johari

Ce que d'autres savent à votre sujet...

La « fenêtre de Johari » est une des matrices conçues aux interactions entre humains les plus intéressantes. La fenêtre distingue ainsi quatre stades de connaissance de soi :



À faire en famille : chacun choisit 5 adjectifs (drôle, fiable...) qui lui correspondent bien. Ensuite, 5 qui décrivent les autres membres de la famille. Quels sont les mots vous concernant qui se trouvent uniquement sur votre liste, quels sont ceux qui se retrouvent également dans la description de vous chez les autres,...

Il s'agit maintenant de répartir ces adjectifs dans les cases. Une manière de faire un peu de développement personnel en apprenant à se connaître et à connaître la manière dont les autres nous voit.

Vivre ensemble

Gestion de l'agressivité

Les périodes de confinement, de frustration, d'ennui et de promiscuité sont propices à l'énervement, l'irritabilité et l'agressivité.

- **Restez calme** et faites preuve d'une **écoute active**.
- **Évitez** d'imiter le comportement de l'autre et d'entrer dans une spirale de **compétition** tant au niveau des paroles que des gestes.
- **Faites attention à votre comportement verbal**: privilégiez un choix de mots judicieux sans connotation.
- **Faites également attention aux intonations ainsi qu'à vos gestes** qui trahissent vos pensées.
- **Montrez de la compréhension** : l'autre peut réagir différemment aux mêmes événements et mérite néanmoins le respect.
- **Respectez le besoin d'espace personnel** de l'autre.
- **Faites des compliments**, même sur de petites choses.
- **Prenez soin de vous**, moins vous êtes stressé mieux vous réagirez.

┌ Pour les couples : s'offrir un moment à soi. Il est important de veiller à se ménager des moments en solo : par exemple, on va faire les courses à tour de rôle, puisque cela est autorisé (et bien sûr les activités plus ludiques) ┐

┌ Maintenir une routine quotidienne (se lever comme pour aller travailler, se laver, soins personnels (esthétique, bien-être) manger aux horaires habituels...) et organiser sa journée tout en continuant à communiquer avec son entourage via internet, les réseaux sociaux et les appels téléphoniques. À défaut de pouvoir contacter des proches, intégrer des groupes de soutien local ou de discussion en ligne. ┐

┌ Stimuler ma plasticité neuro-nale : l'enrichissement sensoriel (privez-vous d'un sens et redécouvrez les choses), l'exercice physique, la nouveauté (modifier la main qui brosse vos dents, changez votre tasse préférée, changer les places à table,...) ┐

Vous savez quoi faire !

Communiquer

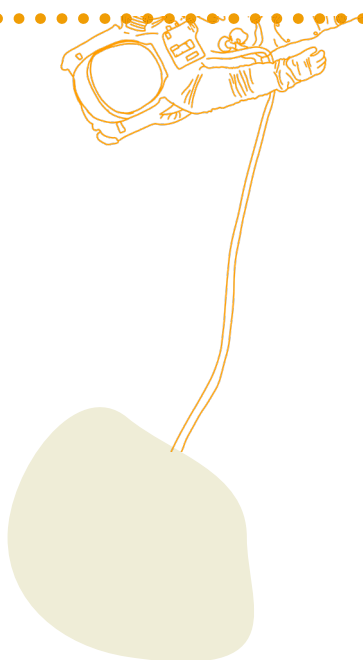
Fiche sourire

Voilà longtemps qu'on sait que le sourire est un facilitateur de bien-être. Celui que nous lisons sur les visages des autres, mais aussi celui que nous esquissons sur notre propre visage. L'effet est immédiat mais il s'exerce aussi à long terme”.

Inutile de se forcer à sourire si l'on est très malheureux ou si l'on a de gros soucis. En revanche, lorsque tout va à peu près bien dans nos vies, pourquoi ne pas sourire davantage plutôt que d'adopter une mimique impassible ou renfrognée. Les informaticiens diraient: programmer par défaut le mode « sourire ». Plusieurs fois dans votre journée (au contact du personnel soignant, de la famille, à soi-même face au miroir, en travaillant, en marchant, en attendant quelque chose ou quelqu'un...), laissez monter à votre visage un léger sourire. Et observez ce que ça donne.

「 Skype, FaceTime, WhatsApp, Messenger,...
Autant de moyens de rester en contact même à distance. 」

「 Faire des activités qui donnent du contrôle, et la possibilité de prendre des décisions, un sens de la communauté, de l'effectivité! 」



Remercier

Pratiquer la gratitude

Tout le monde connaît cet exercice classique de la psychologie positive, qui consiste à se demander peu avant de s'endormir : quels bons moments ai-je vécus aujourd'hui .

Souvent, les personnes à qui l'on propose ce travail commencent par chercher non pas de bons moments mais de grands moments, de grandes joies. En fait, ce sont simplement des petits bonheurs que l'on suggère d'évoquer, dans une démarche simple. Nous disposons de travaux montrant les bénéfices de ces exercices”.

Bénéfices qui semblent plus clairs encore lorsqu'on demande de centrer ces pensées positives sur des états d'âme de gratitude: en quoi ces bons moments que j'ai vécus sont-ils dus à d'autres personnes ? Penser alors aux gestes directs dont j'ai bénéficié, mais aussi indirects : les humains qui ont créé et entretenu le sentier sur lequel j'ai marché, ceux qui ont écrit et joué la musique que j'ai écoutée, fait pousser le fruit que je mange, ou encore ceux qui prennent soin de moi en toute circonstance, les soignants,

les femmes de ménage, les caissières,...

Toutes ces personnes qui donnent de leur engagement pour subvenir aux besoins d'autrui.

Cet exercice peut également se pratiquer sous forme de lettre de gratitude adressée à la personne en question. A faire, par exemple, en fin de journée. On peut également tenir un journal ou carnet de gratitude.

Derrière le concept de gratitude, il y a également celui de feedback positif. N'oubliez pas de remercier vos collaborateurs au quotidien.

「 Un grand merci aux équipes soignantes ! 」

Merci à qui ?

Réaliser

La boîte à envie

Cet exercice se fera en plusieurs temps, et vous réserve de belles surprises, dans un esprit ludique.

Prenez une boîte (suffisamment grande : boîte de mouchoirs, boîte de céréales que vous pourrez décorer si vous en avez envie).

Remplissez cette boîte de papiers sur lesquels vous notez vos rêves et vos envies, sans aucune limitation. Cela peut donc aller de « Boire un café à la terrasse au soleil » à « Être danseuse étoile » en passant par « Devenir cavalier voltigeur » ou « Apprendre à piloter une voiture de course »... Ne vous censurez pas ! Laissez libre cours à votre imagination et laissez venir ces envies de toutes sortes.

Chaque jour, tirez au sort un de ces papiers. Observez si cela est réaliste, là, tout de suite ou dans les jours qui viennent. Si c'est réaliste, faites-le.

Par exemple si vous tirez le papier « Boire un café à la terrasse au soleil », même si là, tout de suite, vous ne pouvez pas y aller, vous pourrez probablement y aller dans les quelques jours qui viennent, par exemple un midi avant de retourner travailler...

Organisez-vous pour le faire vraiment. Et si vous lisez ce texte en plein hiver, sous la pluie et dans le froid, adaptez votre rêve... Allez boire un café, même si ce n'est pas en terrasse...

Si cela n'est pas réaliste, laissez votre esprit s'absorber par ce vœu.

Comment pourriez-vous rendre cette envie réaliste, au moins en partie ? Quels sont les détails de cette envie qui sont réalistes ? Bien sûr, vous n'allez pas devenir danseuse étoile ! Mais vous pouvez prendre des cours de danse, ou voir des ballets, assister à des spectacles, etc.

Veillez à remplir régulièrement cette boîte, et lorsqu'une envie n'a pas pu être réalisée, remettez le papier dans la boîte, vous trouverez quelque chose plus tard lorsque vous le tirerez à nouveau...

Cette expérience peut bien-sûr se faire avec l'équipe lors des transmissions sous forme d'envie d'équipe, ou encore avec toute la famille !

「Tâches de travail structuré : liste de to-do par jour, sites d'apprentissage (langues étrangères, etc.)」

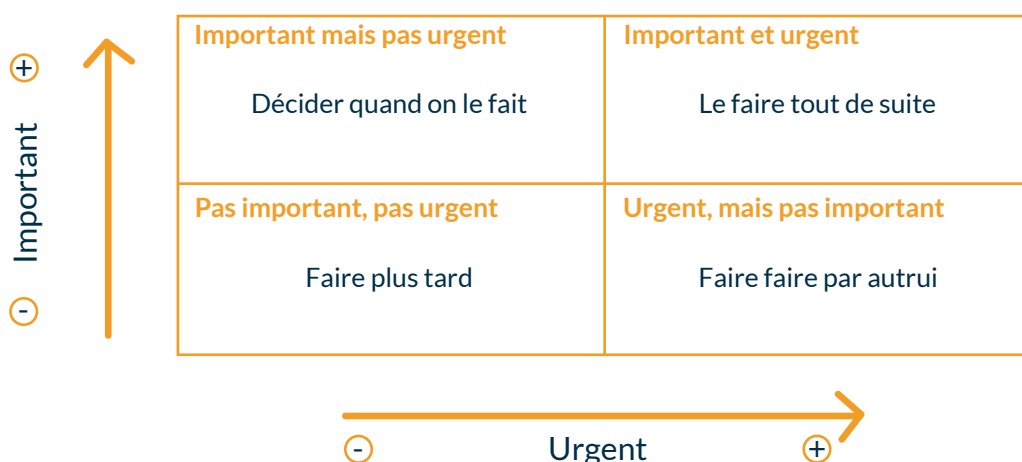
Décider

La matrice d'Eisenhower

Être confiné est synonyme de « réfléchir ». Un moment où l'on prend des décisions. Cette matrice vous aidera sûrement à mieux les structurer.

L'ancien président des États-Unis Dwight D. Eisenhower aurait affirmé que « Les choses urgentes sont rarement importantes, et les choses importantes sont rarement urgentes ». Cet homme passait pour un maître dans la bonne gestion de son temps, plus précisément pour sa capacité à faire ce qu'il fallait au bon moment. Grâce à la méthode d'Eisenhower, vous apprendrez à différencier ce qui est important de ce qui est urgent. Peu importe la tâche : commencez par la classer selon la matrice d'Eisenhower et décidez ensuite du meilleur moment pour effectuer telle ou telle tâche. Il n'est pas rare que nous nous concentrons trop sur le champ « urgent et important », c'est-à-dire sur les choses qui doivent être effectuées immédiatement. Posez-vous la question suivante : quand vais-je faire les choses qui sont importantes, mais non urgentes ? Quand vais-je trouver le temps d'accomplir des tâches importantes avant qu'elles ne deviennent urgentes ? C'est dans ce champ que doivent être inscrites les décisions stratégiques à long terme.

Une autre méthode permettant d'organiser son temps de manière optimale a été attribuée au multimilliardaire Warren Buffett : rédigez une liste de tout ce que vous voulez faire aujourd'hui. Commencez par la tâche qui se trouve en haut de la liste et ne passez à la tâche suivante qu'une fois que VOUS l'aurez terminée. Rayez les tâches que vous avez accomplies.



Mener à bien

Smart objectifs

Comment vérifier si on poursuit le bon objectif?

Quand vous vous fixez des objectifs, différenciez l'objectif final et les objectifs de performance. Un objectif final est un souhait, par exemple : « J'aimerais participer à un marathon. » Un objectif de performance est le chemin qui mène, par exemple : « Je voudrais courir 30 minutes chaque matin. »

Inscrivez votre objectif final sur une feuille de papier et vérifiez point par point s'il est:

- SMART (intelligent)
- PURE (pur)
- CLEAR (clair)
- Pointez bien chaque lettre pour vérifier ce qu'impliquent ces 3 mots.

Quelques remarques supplémentaires : Si votre objectif n'est pas atteignable, il ne sert à rien d'espérer : s'il ne représente aucun défi pour vous, il ne vous motivera pas. Si cela vous semble trop fastidieux de satisfaire aux 14 exigences, veuillez tout au moins à observer cette règle d'or quand vous formulerez votre objectif.

Pourquoi compliquer quand on peut faire simple?

「 Faire des activités avec des objectifs, qui donnent du sens et produisent du changement :
- réaménagement, réparations
- nettoyage de la maison... 」

S	Spécifique	Le bon objectif		C	Compréhensible
M	Mesurable	P	Positif	L	Légal
A	Atteignable	U	Entendu (compris)	E	Écrit
R	Réaliste	R	Pertinent	A	Approprié
T	Temporel	E	Éthique	R	Reconnu

Pour les enfants

Les contes et les histoires : des bulles de bien-être

La tempête

«Tu vis (as vécu) un moment difficile. C'est un peu comme une tempête. On sent venir certaines tempêtes, mais parfois certaines arrivent brutalement sans qu'on les ait vues venir...

Les tempêtes laissent parfois des traces, comme des arbres tombés, des tuiles envolées, des clôtures abimées...

Il est parfois nécessaire de faire appel à des jardiniers, des maçons, des professionnels, pour réparer ce qu'il y a à réparer. Cela peut parfois prendre du temps, parfois moins. Ce qui est certain, c'est qu'après le passage d'une tempête, il y a toujours une fleur qui repousse au printemps suivant, puis une autre. Imagine cette fleur, resplendissante au milieu du reste. Tu peux faire confiance au rythme naturel des choses.»

Suggérer à l'enfant de dessiner la fleur !

Le bateau dans la tempête

«Tu traverses (as traversé) un moment difficile.

C'est un peu comme un bateau dans la tempête.

À certains moments, l'océan est calme, à d'autres il est agité; parfois même, c'est la tempête.

Quand la tempête s'installe, il est d'abord nécessaire de mettre un gilet de sauvetage, et ensuite de se mettre à l'abri. Peut-être sur le pont, ou à l'intérieur.

Quand la tempête est là, il faut s'accrocher comme on peut, où l'on peut. Quand la tempête est là, la pluie tombe fort, le tonnerre gronde et le bateau bouge d'avant en arrière. Les vagues sont hautes et débordent sur le pont du bateau. On sent l'eau des vagues sur le visage.

Sois rassuré, la coque de ton bateau est solide, elle est faite pour résister à toutes sortes de tempêtes.

En attendant que la tempête diminue, il est important de se tenir en sécurité. C'est l'essentiel.

Et quand la tempête s'éloigne, les vagues sont de moins en moins hautes. Le ciel est de plus en plus dégagé. On aperçoit même le soleil. Pour des raisons de sécurité, il est préférable de garder encore un peu son gilet protecteur.

Quel calme après le passage d'une tempête! On sent parfois une certaine fatigue. Alors, tranquillement, tu peux prendre le temps de te reposer.»

(Suggérer à l'enfant d'imaginer un bateau : couleur, forme, taille. Et attirer son attention sur la qualité et la solidité des matériaux pour résister à toute sorte de tempête)

「Chaque âge a ses spécificités et il était illusoire de vouloir proposer des exercices pour tous les âges et toutes les individualités. Néanmoins, les idées suivantes sont une source d'inspiration à adapter à vos enfants.」

Dessine ton histoire !

Le chemin

«Tu vis actuellement (as vécu) un moment difficile. C'est un peu comme quand on marche sur un chemin : il peut y avoir des passages difficiles, avec des obstacles sur la route, comme un arbre tombé ou des grosses pierres.

Quand on se trouve face à un obstacle, on peut décider d'avancer quand même, en escaladant par exemple, mais cela peut être dangereux, ou bien on peut décider de contourner cet obstacle et de prendre un chemin de côté.

Quand on avance sur un chemin, on peut rencontrer une tempête. Il est alors plus sage de trouver un abri en attendant que la tempête se calme.

Quand on avance sur un chemin, il est préférable d'être bien équipé, avec de bonnes chaussures de marche et des vêtements protecteurs.

Quand on avance sur un chemin, on a le droit de faire une pause et d'observer tout le chemin déjà parcouru. On peut se féliciter d'avoir si bien marché.

Quand on avance sur un chemin, on peut rencontrer d'autres marcheurs qui nous viennent en aide et avec lesquels on partage son expérience, mais aussi de bons moments.

Quand on avance sur un chemin, on a le droit de faire demi-tour ou de décider de prendre une nouvelle route. Quand on avance sur un chemin, peu importe où l'on va. L'important est d'avancer tranquillement, à son rythme.»

(Interrogez votre enfant sur son chemin : comment l'imagine-t-il ? Est-ce un chemin qu'il connaît ?...)

Conte thérapeutique : Tara et les dragons

Il était une fois... en Irlande, un village au bord de la mer où les gens vivaient en paix et en harmonie. Certes, chacun avait son caractère, mais tous essayaient de trouver une solution lorsqu'il y avait un problème. Comme disait Tara, une petite fille de 7 ans aux cheveux de couleur d'or : « On y arrive toujours ! »

Un jour où le vent soufflait très fort, tout près de la côte, deux dragons apparurent... L'un était rouge, et l'autre vert. Ils commencèrent par voler au-dessus du village en poussant des cris aigus. À peine les habitants eurent-ils le temps de sortir de leur maison et de s'éloigner que, déjà, les dragons laissaient jaillir de leur gueule grande ouverte des torrents de flammes ! Les maisons, les arbres... tout était en feu ! En quelques instants, le petit village n'existait plus. Les habitants, choqués, tremblaient de peur ! Cependant, très vite, chacun essaya de retrouver un peu de calme pour consoler et aider les autres.

Pause 1 : proposez à votre enfant de réchauffer ses paumes en les frottant l'une contre l'autre, puis de masser ensuite ses avant-bras, sa poitrine, son ventre : dites-lui que cela aide à faire sortir de soi les tristesses, les douleurs, comme s'il passait un bon coup de balais dans et sur son corps, puis qu'il écoute la suite de l'histoire...

Tara avait eu très peur et, en plus, elle ne comprenait vraiment pas ! Comment des êtres vivants, même si c'étaient des dragons, pouvaient-ils avoir autant de méchanceté en eux ? Qu'est-ce qui les poussait à faire autant de mal ?

C'est alors que le druide Cerunos, un homme sage, se mit à parler doucement : « Les dragons naissent dans des endroits où règnent la nuit et la méchanceté. C'est là qu'ils grandissent et qu'ils trouvent leur force. Mais c'est aussi leur limite, car même

entre eux, ils ne s'aident jamais, et ils finissent par se battre les uns contre les autres » Cerunos ajouta : « Tara, regarde autour de toi : les gens s'aident, se portent secours, comme dans cette épreuve.

Les hommes, les femmes et les enfants de ce village arrivent à bien vivre ensemble. Chacun peut compter sur l'autre dans les moments difficiles. C'est une très grande force... »

Cerunos poursuivit : « Il existe, dans ce monde, des êtres méchants, il faut le savoir, mais rien ne nous oblige à les supporter. Nous allons donc trouver des solutions pour que les dragons ne reviennent jamais. Tara, commence par allumer une bougie ; imagine que sa lumière est celle de ton cœur, et que tu la donnes à tous ceux qui en ont besoin. Offre tes meilleures pensées, cela fera du bien à ceux qui sont autour de toi. Ainsi, tu montreras aux dragons que quoi qu'ils fassent, ils ne t'empêcheront pas de vivre comme tu le désires, en aimant les autres. » Et Tara alluma la bougie en pensant très fort aux habitants de son village.

Pause 2 : dites à votre enfant de fermer les yeux et de rester quelques instants dans le silence.

Proposez-lui d'envoyer de l'amour par la pensée à tous ceux qui en ont besoin, à ceux qui viennent de souffrir et à ceux qui les entourent, comme Tara qui allume une bougie et envoie son amour... Puis qu'il écoute la fin de l'histoire...

Cerunos s'éloigna et réunit plusieurs hommes. Il leur demanda de grimper en haut de la montagne qui dominait le port et d'y construire un fort de pierre avec quatre tours. Sur ces tours, il fit installer des arcs géants avec leurs flèches pointées vers l'horizon. En effet, les légendes disaient que « la froide flèche d'acier éteint le feu des dragons ».

A partir de ce jour, les dragons ne revinrent jamais. Ils avaient compris qu'ils étaient désormais atten-



dus, et que tous les habitants du village, en restant unis et toujours prêts à s'aider, étaient trop forts pour eux. Seul le feu né de la méchanceté donnait de la force aux dragons. Mais ce feu était trop faible face au courage et à l'amour qu'il y avait dans le cœur de chaque villageois...

Pause finale :

Vous pouvez dialoguer avec votre enfant en lui posant les questions ci-dessous et en l'aidant à trouver des réponses dans le conte:

As-tu déjà vécu des moments aussi difficiles, aussi durs ? Peut-être en as-tu entendu parler autour de toi, ou à la télévision ? Veux-tu en parler un peu ? Prends le temps et, surtout, respire doucement en sortant ton ventre, puis en le rentrant... Sais-tu que tu seras toujours bien entouré et protégé ?

Comprends-tu qu'on est plus fort quand on est ensemble, et quand l'on s'aide les uns les autres ?

As-tu déjà ressenti de la méchanceté ? Dans l'histoire de Tara, tu as vu que l'on peut toujours se défendre...

Conseil :

Mieux vaut, ici, ne pas trop chercher à prolonger la discussion sur l'histoire en elle-même, mais plutôt créer un « sas » pour passer au sommeil directement, en parlant positivement de la journée du lendemain, d'un appel agréable que vous avez reçu d'un membre de la famille... Ou encore utiliser l'idée d'union développée dans le conte en décrivant une

réunion d'amis ou de proches qui se sont retrouvés, par exemple, pour fêter un anniversaire...

Il peut être intéressant de laisser une veilleuse allumée en sortant de la pièce, pour rassurer l'enfant.

L'application Calm pour iPhone propose des histoires pour s'endormir

Le cadavre exquis : raconter des histoires en famille, où chacun continue l'histoire de la personne précédente.

Il existe bien sûr différentes formes et façons de jouer à ce jeu. Libre cours à votre créativité !

Le cadavre exquis en dessin :

Un premier joueur dessine une tête de bonhomme avec un cou en haut de la feuille. Il plie la feuille de manière à cacher la tête mais à laisser dépasser les traits du cou.

Puis il passe la feuille à un autre joueur qui continue le dessin à partir des traits.

Définissez un thème. Mélangez plusieurs thèmes, ou laissez carte blanche !

Le cadavre exquis de la phrase :

Un substantif / un adjectif / un verbe / un autre substantif et enfin un autre adjectif).

Le cadavre exquis des définitions :

C'est à dire que chaque joueur sur sa feuille écrit dans le haut une question (par exemple: qu'est-ce qu'un éléphant ?) et le suivant répond en donnant une définition (sans voir bien entendu la question (par exemple: c'est une machine avec des roues). Ce qui donnera à la lecture: «Qu'est-ce qu'un éléphant ? Une machine avec des roues.»

Le cadavre exquis avec des «si» :

Le premier écrit une phrase commençant par un «si»; par exemple «si j'avais des ailes». Il plie le papier de manière à cacher sa phrase et le second poursuit «je mangerais des champignons».

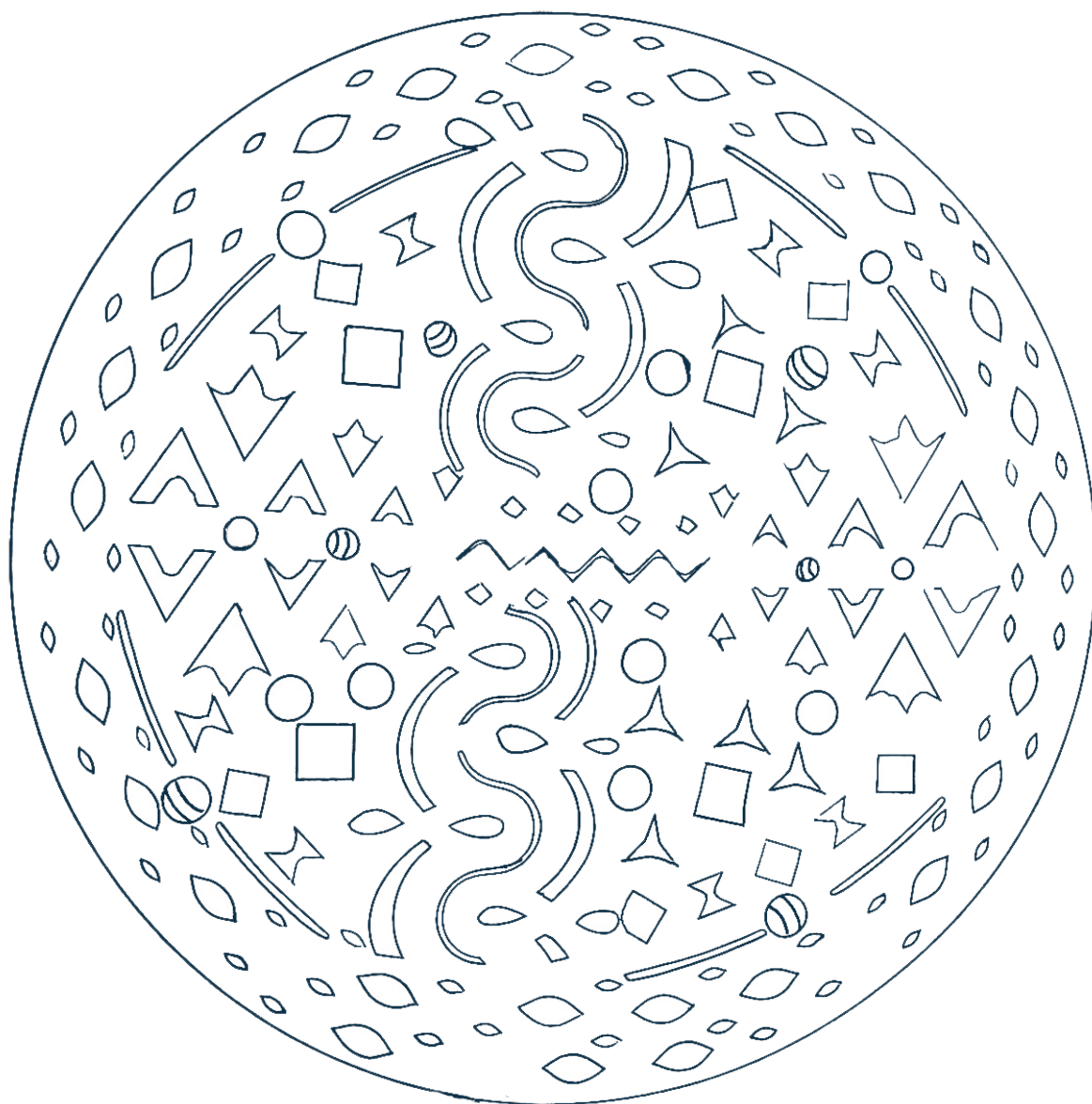
Le cadavre exquis des syllabes :

On utilise des mots de 3 ou 4 syllabes, on définit un thème, par exemple «les animaux» et on doit noter les syllabes des noms des animaux : «cro» (pour crocodile), «ra» (pour girafe) et «phant» (pour éléphant).

On obtient un drôle de «croraphant» !



Une alternative sympa pour s'aider : les Story cubes où le but est de raconter une histoire en lançant des dés et en se basant sur le résultats en images. Vous les trouverez pour téléphone mobile en cherchant Story Dice.



En orbite, la terre est bien différente.
Qu'en penses-tu ?

Bibliographie

Cette compilation ainsi que les contenus supplémentaires ont été réalisés par les psychologues Frenay-Degrotte Sandrine et Frenay Frederic. Mise en page par la graphiste Frenay Zoë (+ 3 autres soeurs, tous en confinement). Un grand merci à Dimitri, Thierry et Danielle pour leurs avis éclairés et leurs relectures.

Sources :

- (1) « A Warriors guide to psychology and performance ». Mastroianni, Palmer, Penetar, Tepe (Potomac books inc.)
- (2) « Cohérence cardiaque 365 » O'Hare (Thierry Soucar Editions)
- (3) « Des bulles de bien-être pour mon enfant ». Bienvenu (Solar éditions)
- (4) « Il était une fois... 24 contes thérapeutiques ». Diederichs (Larousse)
- (5) www.justcolor.net
- (6) « Le livre des décisions ». Krogerius, Tschäppeler (Alisio)
- (7) www.momes.net
- (8) « Pendre soin de soi par l'auto hypnose ». Lelarge - Prévot-Stimec (Dunod)
- (9) « Psychologie positive : le bonheur dans tous ces états ». André, d'ansembourg, Filliozat, Lambin, Lecomte, Ricard, Kotsou, Lesire (Jouvence éditions)
- (10) « Techniques d'optimisation de potentiel ». Perreault-Pierre (Interéditions)
- (11) « The psychological impact of quarantine and how to reduce it » The Lancet Vol 395, March 14, 2020

「 Toutes questions ou commentaires sont les bienvenus :
kitconfinement@icloud.com 」

Stay home
Stay safe
Stay cool

「 Vous trouverez ce document en téléchargement libre, ainsi que des liens vers des méditations sur le site :
www.triggersolutions.eu/kitdeconfinement.html 」