

A l'attention des parents et des adultes : prendre soin de soi durant ce temps de confinement

Voici quelques points d'appui et pistes pour les adultes

J'observe le retentissement de ce que je vis : signes de fatigue, somatisations, isolement, évitement... Lorsqu'on est confronté à une situation difficile, ces signes sont souvent observés :

- Sommeil difficile, difficultés d'endormissement, cauchemars...
- Sentiment d'impuissance, d'incompétence, de culpabilité, d'absurdité...
- Retour brutal et fréquent des images, sensations et émotions liées à la journée qui vient de s'écouler
- Irritabilité, Besoin d'isolement et de retrait,
- Sentiment d'abattement
- Perte de l'appétit ou troubles de l'alimentation

Soyez vigilant afin de pouvoir y répondre de façon adaptée. Si les signes cités précédemment prennent des proportions perturbantes ou s'ils durent dans le temps, il est recommandé de rechercher une aide psychologique

Je prends soin de moi

Je veille à mon hygiène de vie : alimentation, exercice physique, sommeil. Je vis autant que possible à des horaires réguliers.

J'évite les chaînes d'infos en continu, je peux lire les infos sur des applis/sites dédiés fiables.

Je prévois quotidiennement des activités agréables, qui me ressourcent : écouter de la musique, un podcast, lire, regarder un film, une série, prendre un bain, téléphoner à un ami...

Je peux relever quotidiennement 3 moments positifs.

Je m'accorde de vraies pauses pour me vider la tête.

Je modifie mes routines pour les adapter à la situation, je me concentre sur ce que je suis en mesure d'accomplir.

Je modifie mes attentes et mes priorités pour ne garder que ce qui fait sens pour moi et qui me donne un sentiment d'accomplissement.

Je cherche du soutien social

J'identifie les personnes avec lesquelles je suis à l'aise pour partager mes émotions, mes inquiétudes, ma souffrance et aussi les personnes avec lesquelles je ressens des émotions agréables, avec lesquelles je passe facilement de bons moments. Je profite des messageries pour garder le lien, je n'hésite pas à les mettre en sourdine si j'en ressens le besoin, je garde le contact avec mes proches (appels visio, téléphone, mails...) Je m'autorise à exprimer mes besoins à mes proches. Certaines façons de penser sont « dysfonctionnelles », c'est-à-dire qu'elles tournent à vide en ne générant que de la souffrance. Apprenez à les repérer pour les remplacer par des pensées plus positives.

Je peux m'inspirer de techniques d'affirmation de soi :

Lorsque... *Décrire la situation qui pose problème*

Je me sens... *Décrire son ressenti*

J'aimerais... Exprimer son besoin, Formuler une demande

Par exemple : «Lorsque je rentre après ma journée de travail, **je me sens** encore un peu dans ma tête au travail, **j'aimerais** avoir un petit temps au calme pour me reconnecter en prenant une douche»

En toutes circonstances, je peux pratiquer des exercices de respiration

On utilise la respiration abdominale : l'inspiration se fait par le nez en gonflant le ventre, l'expiration par la bouche comme si on soufflait dans une paille, ou comme si on soufflait sur la flamme d'une bougie juste pour la faire vaciller en creusant le ventre. L'essentiel est de ne pas inspirer davantage qu'on expire (on évite ainsi les effets anxiogènes de l'hyperventilation).

Manœuvre vagale respiratoire : Relâcher l'air déjà présent dans ses poumons, sans forcer, comme si on laissait un ballon se vider. Puis inspirer par le nez en comptant jusqu'à 3. Bloquer sa respiration en comptant jusqu'à 3. Expirer tout doucement en comptant jusqu'à 6.

On peut choisir le chiffre avec lequel on est le plus à l'aise, l'essentiel est d'expirer toujours le double de l'inspiration et de se sentir bien. En plus de l'apaisement ressenti par cette respiration, le fait de compter permet de se concentrer sur autre chose et de se distraire de pensées désagréables.

Pratiquez des exercices de relaxation et de pleine conscience :

Pour pratiquer ces exercices, il faut se mettre dans des conditions favorables à la détente : choisir un lieu au calme, faire en sorte de ne pas être dérangé, adopter une posture confortable mais pas avachie, décroiser bras et jambes. Il est normal de partir dans ses pensées, à chaque fois que cela se produit essayer de se recentrer sur ce qu'on entend ou sur sa respiration... C'est aussi un exercice qui développe les capacités attentionnelles ! Ne pas oublier que la relaxation est avant tout un outil et pas un but en soi. Avec l'entraînement, il devient de plus en plus facile de se détendre. Il est conseillé de choisir un moment pour s'exercer, chaque jour, par exemple au réveil. Ne pas hésiter à tester différentes approches pour trouver ce qui vous convient le mieux.

CHU R. Debré – Pr R. Delorme – H. Poncet-Kalifa, Dr C. Stordeur