FAIRE FACE AU confinement

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Le confinement et le contexte actuel sont source de stress. Nous avons à faire face à nos inquiétudes, à l’incertitude, au manque d’information fiable et claire, peut être même à la solitude ou à l’ennui.

Il est alors il est normal de ressentir un état émotionnel désagréable d’anxiété, de tristesse, de colère, d’impuissance,…

Il est humain de se laisser happer par nos préoccupations : sur ce qui pourrait arriver dans le futur, comment le virus pourrait nous affecter, nous ou nos proches, sur notre situation financière et ainsi de suite.

Alors que faire pour préserver notre santé mentale et celle de nos proches?

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Des émotions normales

Lorsque nous sommes confrontés à une crise, quelle qu'elle soit, la peur et l'anxiété sont inévitables ; ce sont des réactions normales et naturelles à des situations difficiles, empreintes de danger et d'incertitude.

Il est normal de ressentir :

- **La peur, le stress et l'anxiété** : Face à une menace, la peur permet à l'être humain de mettre en place des actions pour se défendre. Cependant, quand l'anxiété devient trop forte, ces actions ne sont plus efficaces. L'imprévisibilité, la nouveauté de la situation et le sentiment de perte de contrôle entraînent inévitablement un stress important.
- **La tristesse, la déprime et la solitude** : En étant isolé, limité dans ses activités et éloigné de ses amis, collègues et proches, le quotidien peut devenir plus lourd.
- **La frustration, la colère et l'irritabilité** : L'isolement est frustrant, d'autant que nombreux sont ceux qui sont confinés à la maison avec leurs enfants et privés d'activités et de contacts sociaux.

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Des inquiétudes normales

« *L'homme ne peut s'empêcher de penser, et souvent pour son propre supplice. Un spectacle horrible il le revoit en souvenir ; il le repasse en détail ; il n'en oublie rien. Ou bien il suppose et imagine le pire, par une sorte de pressentiment qu'il veut croire. Ou bien il se répète quelque mot qui l'a piqué au vif. Enfin il pense noir. Beaucoup auraient besoin d'un art d'oublier et d'une insouciance étudiée. […] Comment bannir une pensée ? C'est toujours l'avoir. Et la faute commune c'est d'engager la lutte contre une pensée dont on veut se délivrer. On argumente contre soi ; on se prouve qu'on ne devrait pas regarder par là ; c'est y regarder.* ».

Alain (1934)

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Et comme nous sommes humains et que nous n’aimons pas ressentir ces émotions que l’on vit comme désagréables, nous tentons par tous les moyens de les supprimer.

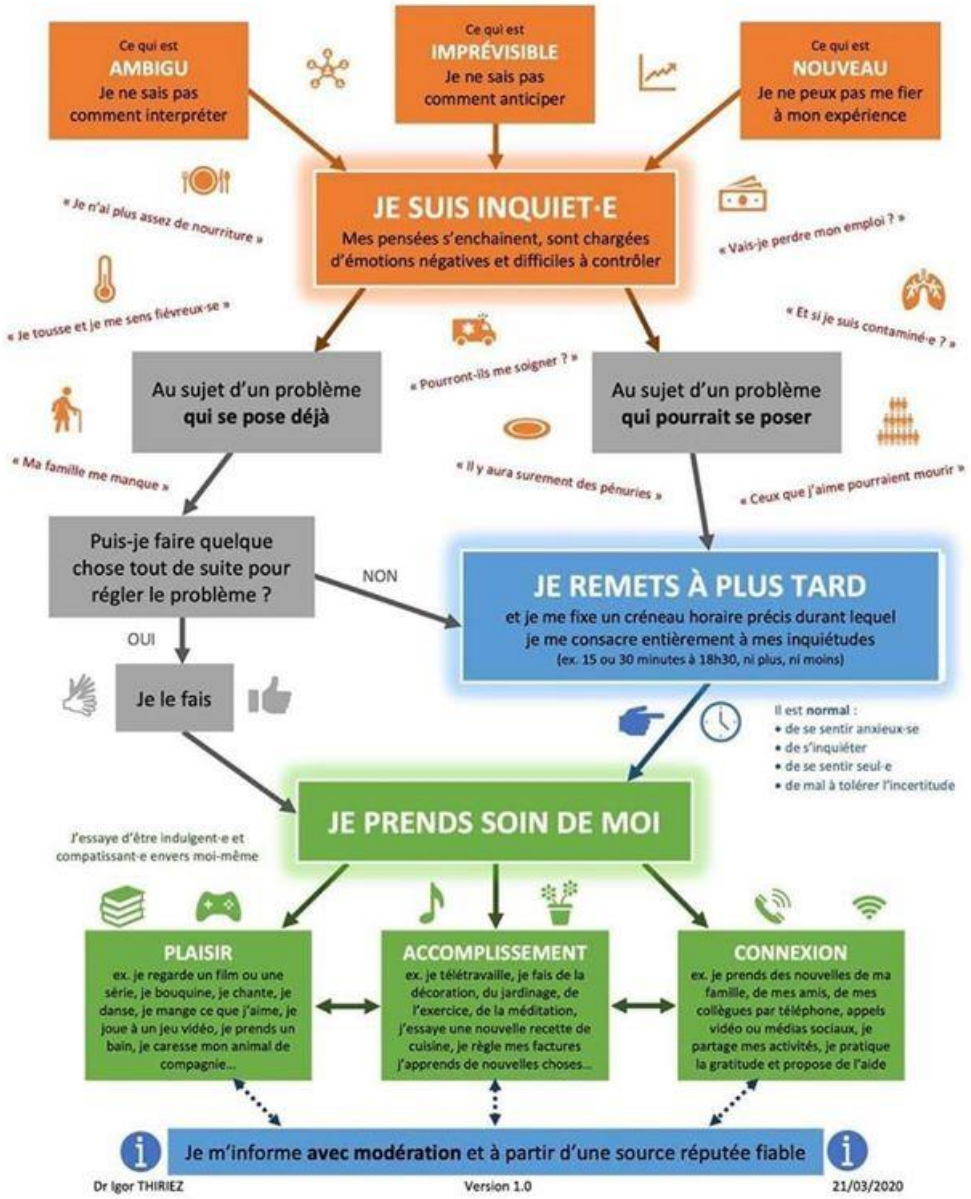
- En nous distrayant (TV, Netflix, internet, réseaux sociaux, ….)
- En consommant des substances pour modifier notre état de conscience et rendre les choses plus faciles à vivre (drogues, alcool, médicaments,…)
- Etc.

Nous dépensons beaucoup de temps et d’énergie à ne plus penser ou ne plus ressentir ces émotions désagréables.

La situation ressemble à une partie de tir à la corde avec un horrible monstre. Il est énorme, très vilain et d’une force peu commune. Entre vous et le monstre il y a un ravin qu’on dirait bien sans fond. Si vous perdez cette partie de tir-à-la-corde, vous allez tomber dans ce ravin et y disparaitre. Alors vous tirez tant et plus ; mais plus vous tirez fort, plus il vous semble que, de son côté, l’horrible monstre tire plus fort lui aussi. En fait, il vous semble bien que vous vous rapprochez de plus en plus dangereusement du bord du précipice. La chose la plus difficile à réaliser c’est que votre tâche n’est pas de gagner au tir-à-la-corde avec ce monstre. Votre tâche, c’est de lâcher la corde.

LE CORONA-SOUCI

PETIT GUIDE DE GESTION DE L'INCERTITUDE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT



Dr Igor THIRIEZ

Version 1.0

21/03/2020

Se concentrer sur ce qui est sous votre contrôle (D’après Russ Harris)

- S'il est tout à fait naturel de se perdre dans de tels soucis, ce n'est ni utile ni profitable. En effet, plus nous nous concentrons sur ce que nous ne contrôlons pas, plus nous risquons de nous sentir désespérés ou anxieux. La chose la plus utile que l'on puisse faire en cas de crise, qu'elle soit liée à Corona ou autre, est donc de **se concentrer sur ce que l'on contrôle.**

- Vous ne pouvez pas contrôler ce qui se passera dans le futur. Vous ne pouvez pas contrôler le virus Corona lui-même, ni l'économie mondiale, ni la façon dont votre gouvernement gère tout ce chaos sordide. Et vous ne pouvez pas contrôler vos sentiments par magie, en éliminant toute cette peur et cette anxiété parfaitement naturelle.

- **Mais vous pouvez contrôler *ce que vous faites* - ici et maintenant. Et cela compte.**

- **Parce que *ce que vous faites* - ici et maintenant - peut faire une énorme différence pour vous-même, et pour tous ceux qui vivent avec vous, et une différence significative pour la communauté qui vous entoure.**

- La réalité est que nous avons tous beaucoup plus de contrôle sur notre comportement que sur nos pensées et nos sentiments. **Notre objectif premier est donc de prendre le contrôle de notre comportement - ici et maintenant - pour répondre efficacement à cette crise.**

- Cela implique de s'occuper à la fois de notre monde intérieur - toutes nos pensées et sentiments difficiles - et de notre monde extérieur - tous les problèmes réels auxquels nous sommes confrontés. Comment y parvenir ?

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

JE NE PEUX PAS CONTRÔLER

(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)

LA DISPONIBILITÉ DU PAPIER DE TOILETTE AU MAGASIN

LA DURÉE DE CETTE CRISE SANITAIRE

LA RÉACTION DES AUTRES

LES IMPACTS FINANCIERS

LES ACTIONS DES AUTRES

LES IMPACTS SCOLAIRES

SI LES AUTRES RESPECTENT LES RECOMMANDATIONS

CE QUI VA SE PRODUIRE DANS LE FUTUR

JE PEUX CONTRÔLER

(JE DOIS DONC ME CONCENTRER SUR CES CHOSES)

MON ATTITUDE POSITIVE

DE RESTER CHEZ MOI

MON HYGIÈNE DE VIE

DE PARTAGER L'INFO, PAS LE VIRUS

MA PATIENCE ET BIENVEILLANCE

MA DISTANCIATION SOCIALE

MON UTILISATION DES MÉDIAS SOCIAUX

MES CHOIX D'ACTIVITÉS

MON DOSAGE D'INFORMATION

MON OBÉISSANCE FACE AUX RECOMMANDATIONS

MA CONSOMMATION D'ÉCRAN ET DE SUBSTANCES

CollègeAhuntsic

Direction des affaires étudiantes

Prendre soin de soi: maintenir une saine hygiène de vie

- **Créer une routine, maintenir les rituels** comme se laver, s'habiller, se coiffer **tous les jours**
- **Respecter son rythme de sommeil**: se lever et se coucher à heures régulières et respecter une quantité de sommeil nécessaire à notre santé (en moyenne 8 heures/jours).
- **Manger sainement. Préparer ses repas et éviter les plats préparés.**
- **Faire du sport** (adapté à son niveau de santé): abdominaux, vélo d'appartement, étirements, gainage, cours de yoga ou de stretching en ligne, etc. L'activité physique a des vertus anxiolytiques, antidépressives et consolide l'estime de soi.
- **Limiter le temps d'écran**: Il est aussi nécessaire de gérer avec raison son temps d'écran. Etablissez un couvre feu numérique (à 22h ou 23h par ex.)

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Prendre soin de soi: Maintenir le lien social

L'Homme est un animal social nous enseignait Aristote. Le besoin d'appartenance social fait parti des besoins fondamentaux, indispensable au développement de l'individu (Maslow, 1954). Nous avons besoin de partager avec autrui.

<u>Distance physique ne veut pas dire distance sociale. Il est important de continuer de communiquer.</u>

- Prendre et donner des nouvelles à vos proches par téléphone, en visioconférence, par courrier. Ne pas se renfermer sur soi même.
- Organisez vous des apéros Skype, suivez des cours de sport en ligne, proposez à vos enfants de faire des récréations avec leurs amis, etc.
- Aider et rendre service nous fait aussi du bien. Alors pourquoi pas proposer son aide à nos voisins en mettant une affichette dans le hall de son immeuble ou encore en s'inscrivant sur le groupe d'entraide de notre quartier via facebook. Attention, il ne s'agit pas de s'épuiser. On prend mieux soin des autres lorsque l'on sait prendre soin de soi.

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Prendre soin de soi: limiter son exposition aux médias

Évitez la surexposition aux médias, stopper les chaines d'information en direct, limiter le temps d'écoute et de lecture des informations (1 à 2 fois 30 minutes maximum).

Imaginez: *Un matin, vous vous réveillez et voyez un adorable bébé tigre devant votre porte. Vous l'adoptez et le gardez chez vous. Votre magnifique bébé tigre commence à miauler et vous vous dites qu'il a faim. Vous lui donnez un morceau de steak haché et vous répétez cette opération chaque fois que vous l'entendez pleurer. Votre animal commence à grandir et, au bout d'un moment, vous ne pouvez plus lui donner de steak haché: il a maintenant besoin de côtelettes entières et de grosses pièces de bœuf.*

La même chose se produit avec les pensées: plus vous les nourrissez plus elles grandissent. Une exposition médiatique excessive à un évènement stressant augmente l'impact négatif sur la santé mentale.

Prendre soin de soi: sélectionner ses sources d'information

Le flou, l'incertitude nourrit l'angoisse. Se renseigner, s'appuyer sur des faits concrets permet de relativiser la situation, de couper les vivres aux pensées irrationnelles.

- S'informez auprès de sources officielles
  - Site du ministère de la santé
  - Site du gouvernement
  - Site de l'OMS

Organisation mondiale de la Santé

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ
Liberté
Égalité
Fraternité

Portail du Gouvernement
www.info.gouv.fr

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Prendre du temps avec soi: privilégier les activités qui nous font du bien

- Faire preuve d’auto-compassion et d’indulgence envers soi-même et les autres; Ralentir; Prendre du temps pour soi
- S’accorder des plaisirs, se détendre, dépenser de l’énergie, jouer, s’amuser; se cultiver
- Regarder des films ou des séries télé divertissantes (avec parcimonie);
- Lire des livres (Une étude, datant de 2009, de chercheurs de l'université du Sussex au Royaume Uni explique qu'au bout de six minutes de lecture, la tension musculaire est réduite de 68%). La FNAC met à disposition de nombreux ebooks gratuitement.
- Ecouter des podcasts sur différents thèmes (autre que le coronavirus)
- Faire des choses que vous n’avez jamais le temps de faire (par exemple, ranger vos armoires, classer vos photos ou vos papiers, etc.)

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

ROUTINE ÉNERGÉTIQUE POUR ÊTRE EN FORME
de Donna Eden

lynda corazza

1 BOIRE un grand verre d'eau

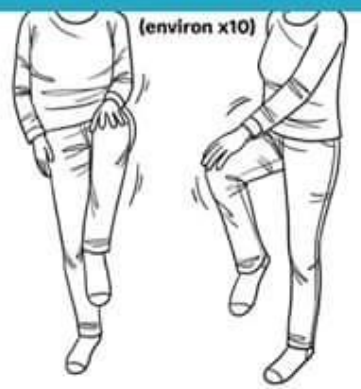
TAPOTEMENTS 2
(environ 10 par points)

sous la clavicule | sous les seins | sur la poitrine | sous les bras

3 MASSAGES

sous les côtes du milieu vers l'extérieur | sur les points douloureux | de la taille au genoux (extérieur) et des genoux à la taille (intérieur)

MOUVEMENTS CROISÉS 4
(environ x10)



main droite sur genoux droit et main gauche sur genoux gauche | main droite sur genoux gauche et main gauche sur genoux droit

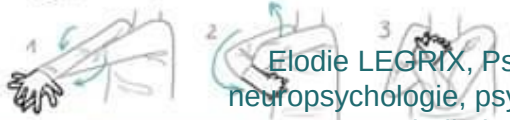
5 CONTACTS CROISÉS

- pied droit sur pied gauche et main gauche sur main droite
- pied gauche sur pied droit et main droite sur main gauche

mains en contact au niveau du coeur

inspiration : langue collée au palais
expiration : langue décollée du palais

étapes croisement des mains :

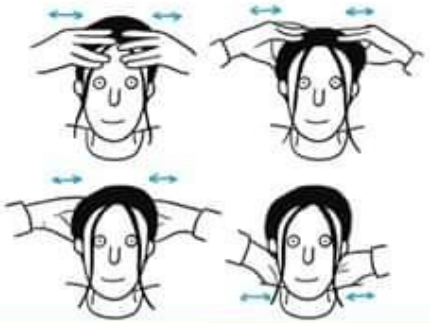


CONTACT DES DOIGTS 6

doigts de la main en contact, pouces dans le nombril

7 TRACTION DE LA COURONNE

massage du front aux épaules



SÉPARER LE CIEL DE LA TERRE 8

se frotter les mains et les écarter une vers le ciel, l'autre vers la terre en regardant vers le ciel (d'un côté puis de l'autre)

9 LE 8 DE L'INFINI

mouvement de la terre au ciel

10 LA FERMETURE ÉCLAIR

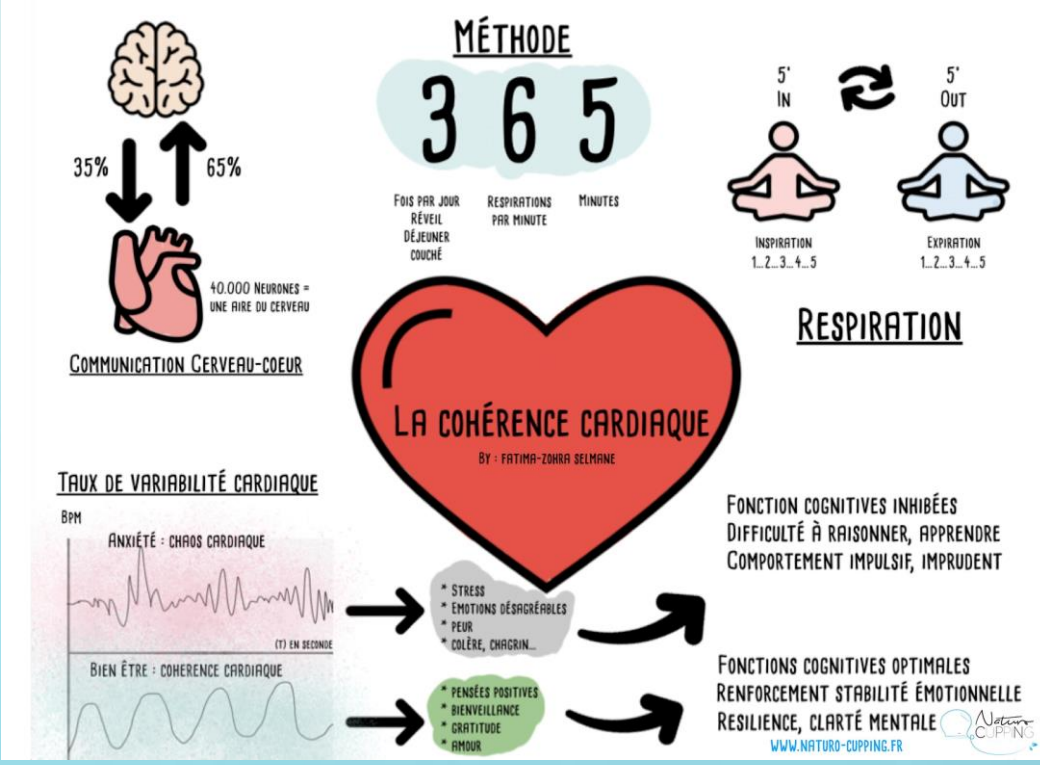
on remonte les mains du pubis au menton et on les écarte

© 2019 Innersource Tous droits réservés. Pour en savoir plus sur le travail de Donna Eden : LearnEnergyMedicine.com • Illustrations : © Lynda Corazza

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Relaxation

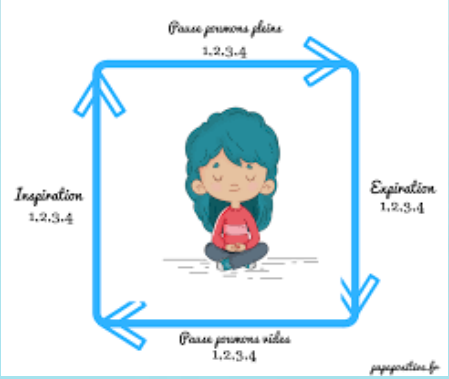
Pratiquer des exercices de **cohérence cardiaque**: Par une technique respiratoire simple, il est possible d'agir sur la réponse physiologique, réflexe, du système nerveux autonome lors du stress. Il existe de nombreuses vidéos sur youtube (ou application Respirelax à télécharger) qui vous aideront à vous mettre facilement en cohérence cardiaque, vous permettant d'adopter une respiration régulière et profonde.



Se placer le dos bien droit, jambes décroisées, poser les 2 pieds par terre, laisser la colonne d'air descendre librement depuis les narines jusque dans le ventre.

Relaxation

- Pratiquer des exercices de respiration: 3 à 5 minutes
  - le contrôle respiratoire : le 3-3-6 (J'inspire 3 secondes, je bloque 3 secondes, j'expire 6 secondes et je recommence)
  - La respiration en carré: Je dessine un carré avec ma respiration



- Pratiquer des exercices de relaxation (Vous trouverez de nombreuses vidéos sur You tube)
  - Le training autogène de Schultz
  - La relaxation progressive de Jacobson
- Coloriez des mandalas

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Abandonner la lutte avec vos pensées et vos sentiments

Souvenez vous de l’histoire du tir à la corde et apprenez à lâcher la corde.

Quand on est pris dans les sables mouvants, la réaction naturelle est de chercher à s'en échapper. En soulevant désespérément un pied dans le but de l'extirper, on ne fait qu'augmenter la pression exercée par l'autre pied sur lequel repose désormais tout le poids du corps et on s'enfonce davantage. Paradoxalement, la seule façon d'échapper à l'engloutissement consiste à se coucher dans le marécage puisqu'en augmentant ainsi la surface de contact avec la boue nauséabonde on diminue la pression exercée par le corps et on se donne une chance de flotter.

- Prenez la position d'un explorateur curieux
- Accueillez avec gentillesse, curiosité et sans jugement tout ce qui passe en vous : pensées, émotions, images, sensations, envies,...
- Ne cherchez pas à fuir ou à vous distraire de ce qui se passe

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Pour cela, vous pouvez vous connecter à votre corps et essayer les méthodes suivantes :

- S’initier à la méditation,
- Pratiquer le yoga,
- Faire des exercices de respiration consciente
- Faire des exercices informels de pleine conscience

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Pleine conscience: être ici et maintenant

La pleine conscience consiste à **porter intentionnellement attention** aux **expériences internes** (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou **externes** du **moment présent**, **sans porter de jugement de valeur**.

« Vous pouvez l'utiliser pour gérer plus efficacement les pensées, sentiments, émotions, souvenirs, pulsions et sensations difficiles ; pour désactiver le pilote automatique et vous engager dans la vie ; pour vous ancrer et vous stabiliser dans des situations difficiles ; pour perturber la rumination, l'obsession et l'inquiétude ; et pour concentrer votre attention sur la tâche ou l'activité que vous faites ». R. Harris

« Entraîner son attention permet de vivre pleinement, en étant plus présent et plus conscient. La pratique de la Pleine Conscience permet de contacter nos ressources internes, notre capacité de résilience au stress, notre clarté d'esprit, notre calme intérieur, notre liberté par rapport aux schémas réactifs habituels, notre bienveillance. C'est la relation que nous entretenons à nous-mêmes, aux autres et au monde qui progressivement peut changer et s'apaiser, en voyant et en comprenant plus clairement ce qui est à l'origine de notre stress et de nos insatisfactions ». ADM.

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Être ici et maintenant

Imaginez que vous êtes dans une piscine… L’eau de la piscine est vierge de toute vague… C’est le calme plat et vous êtes heureux de voir cette eau si calme… Enfin le calme…

Tout à coup un ballon surgi de nulle part arrive dans l’eau et « Ploc »… Voilà des vagues qui rident l’eau… Fini le calme… Et le ballon reste là, juste à côté de vous…

Vous essayez de le renvoyer à l’extérieur, mais… Il y a toujours un « P… de salopard » qui vous le renvoie dans l’eau… Alors vous essayez de le repousser, c’est fatigant ! Et, finalement, vous n’y arrivez pas, car il revient toujours… Si vous essayez de vous éloigner… Il vous suit !

Il vous reste la possibilité, de le pousser SOUS L’EAU avec votre main !!! Et hop c’est gagné… Vous ne voyez plus le ballon, mais… Vous avez perdu l’usage d’une main, et ça, ce n’est pas très malin ! De plus au bout d’un moment à forcer pour garder le ballon sous l’eau vous le relâchez et … Il bondit très haut et retombe dans l’eau en vous éclaboussant ! Ce qui est, somme toute, un résultat non fonctionnel !

Alors que faire ? Essayez de le laisser en surface sans vous en occuper… Que va-t-il se passer ?

Le ballon va « vivre sa vie de ballon ». C’est à dire, progressivement, se trouver entrainé par le courant de la piscine vers les skimmers. Vous savez ? Ce qui sert à filtrer l’eau… Et là, le ballon va rester sur place… Près du bord, sans vous embêter, car, il sera, loin de vous…

Alors ? Comment faire cela ? Il suffit de ne rien faire… Arrêter la lutte… Accepter l’instant présent !

Accepter « CE QUI EST ».

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

S’initier à la méditation de pleine conscience

- Tous les jours à 7h30 et 20h30 avec Stéphane Faure: https://www.euthymia.fr/isoles-ensemble-meditons/
- Tous les matins à 11h avec Thomas Busigny sur Zoom: https://us04web.zoom.us/j/607150310 ou sur la chaine youtube « Ensemble et connectés »: https://www.youtube.com/channel/UCL4HZ46s3wiOXFaEuI2UkHw
- Tous les matins de la semaine à 9h sur le facebook live de petit bambou
- Petit Bambou a réuni un programme de 10 médiations appelé « Sourire à l’anxiété » accessible à tous gratuitement : https://www.petitbambou.com/fr/program/program_5e207ade32f0f
- Retrouvez des méditations guidées sur les sites:
  - https://www.mbct-formation.com/meditations-guidees
  - https://www.association-metta.com/audios
  - https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php
  - https://www.youtube.com/watch?v=xmp8eBnOHw4&feature=share&fbclid=IwAR2vefdPenAFaa5H8TDrLDLIuv9H82mvyoXhgG6mAUjF66SuJHBgGJjpcZE

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Pleine conscience
de ce que vous faites

Vous pouvez pratiquer cet exercice à tous les moments de votre vie : cela va du brossage de vos dents, au laçage de vos chaussures, en passant par la dégustation de votre café ou encore manger, prendre sa douche, marcher, faire la vaisselle. Toute activité routinière – et elles sont nombreuses – peut donc être utilisée pour pratiquer la pleine conscience dès lors que vous décidez de la faire avec l'intention d'être pleinement présent sans juger.

Il s’agit de prendre le temps d’être vraiment là et non pas votre tête. **Gardez cette attitude d’un explorateur curieux et vivez pleinement l’expérience sensorielle qui se présente à vous**.

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Les biscuits de la pleine conscience

En théorie, la "pleine conscience" (être totalement présent à tout ce que l'on fait) me semblait tellement simple que je ne la pratiquais pas tellement... Et puis, un jour...

Ceci est un extrait de l'ouvrage *Emotions : enquête et mode d'emploi* publié aux éditions PourPenser.

Mettre en œuvre des actions qui ont du sens et comptent pour nous

<u>Identifier ce qui est important pour vous (valeurs):</u>

Fermez les yeux et essayez de vous projeter dans l'avenir et de vous imaginer à l'issue de cette crise. Imaginez qu'il soit possible que vous rencontriez la personne que vous serez après tout ça. De quoi aimeriez vous que ce « vous » du futur vous remercie d'avoir fait durant le confinement? Qu'apprécierait-il que vous ayez fait pour lui? Qu'est-ce qui compterait vraiment à ses yeux?

Il s'agit de mieux connaître ce qui compte vraiment pour nous, nos valeurs.

On peut également les repérer en se remémorant de souvenirs agréables, dans lesquels ont s'est senti vivants, en cohérence avec soi même ou encore en se souvenant ce qu'on redoute de perdre.

Il peut s'agir de l'amour, du respect, de l'humour, de la patience, du courage, de l'honnêteté, de la gentillesse ou encore du fait de partager, de prendre soin de soi ou de ses proches, d'apporter son aide…

Utilisez ces valeurs comme une boussole qui vous donne la direction vers laquelle allez et vous permet de choisir les actions que vous mettaient en place.

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Mettre en œuvre des actions qui ont du sens et comptent pour nous

Une action engagée une action que vous entreprenez parce qu'elle est vraiment importante pour vous. Utilisez votre boussole.

Vous pouvez envisager de faire de l'exercice physique pour rester en forme, de cuisiner des aliments sains, de faire du bricolage ou de jardiner, de faire de la couture, du rangement, d’écrire. C’est l’occasion de tenter de nouvelles choses, de faire appel à votre créativité.

Choisissez de faire des activités utiles, seul ou avec d'autres.

Choisissez des actions simples et réalisables.

Tout au long de la journée, posez-vous la question suivante : "Que puis-je faire maintenant, aussi modeste soit-elle, pour améliorer ma vie, celle des autres ou des membres de ma communauté ?

Mettez en œuvre quotidiennement ces actions !

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Comment utiliser au mieux votre GPS mental

Votre tête est comme un GPS

Votre tête est comme un système GPS haute technologie. Elle peut vous aider à vous rendre où vous voulez aller, mais elle peut aussi vous faire vous retrouver coincé! Voici 4 étapes pour vous assurer que votre auto-pilote mental fonctionne de façon optimale et ne vous coince plus.

ÉTAPE 01

Choisissez votre direction

Choisissez les personnes et les choses importantes pour vous et dont vous voulez vous approcher. Ne laissez pas votre tête vous convaincre que votre première priorité est d'éviter le traffic ou les rues laides.

Gardez un oeil sur la route

Ne croyez pas tout ce que dit votre tête. Gardez un oeil sur la route et observez si ce que votre tête vous enjoint de faire vous conduit bien là où vous désirez aller.

ÉTAPE 02

ÉTAPE 03

La différence entre le mental et les cinq sens

Votre tête vous dira qu'il n'y pas de différence entre ce qu'elle raconte et ce dont vous pouvez faire directement l'expérience. Ne vous laissez pas avoir et apprenez à reconnaitre la différence.

C'est vous le conducteur, pas votre tête!

Votre tête n'est qu'une partie de vous. C'est un outil de haute technologie qui est là pour vous guider quand cela est utile.
Ne la laissez pas vous faire croire que c'est elle qui conduit votre vie. Le conducteur, c'est *vous*!

ÉTAPE 04

VOS VALEURS EN ACTION

INSTITUT DE psychologie contextuelle

Se traiter avec bienveillance

« Si vous avez déjà pris l'avion, vous avez entendu ce message : En cas d'urgence, mettez votre propre masque à oxygène avant d'aider les autres. Eh bien, la bienveillance envers soi-même est votre propre masque à oxygène ; si vous devez vous occuper des autres, vous le ferez beaucoup mieux si vous prenez également soin de vous.

Alors demandez-vous : "Si quelqu'un que j'aime vivait cette expérience, ressentait ce que je ressens - si je voulais être gentil et attentionné envers lui, comment le traiterais-je ? Comment me comporterais-je à son égard ? Que pourrais-je dire ou faire ? Alors, essayez de vous traiter de la même manière». R. Harris.

Pratiquer la gratitude et l'auto-compassion : La gratitude a un fort impact sur notre bonne santé psychologique. Prenons un temps chaque jour pour apprécier et remercier le fait d'âtre vivant, d'avoir des personnes qui prennent soin de nous, d'entendre le chant des oiseaux, ….

L'auto-compassion est la capacité à se réconforter, s'apaiser et se motiver avec encouragement quand nous souffrons ou nous nous sentons inadéquats ou incapables. Elle peut être cultivée en nous reliant à notre compassion innée pour les autres, qu'elle aide également à faire croître et à soutenir.

Pour cela, vous trouverez des méditations spécifiques: https://www.association-metta.com/audios

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Où trouver de l’aide?

Si vous vous sentez en détresse, que vous avez perdu de l’intérêt pour vos activités préférées, que les ressources autour de vous sont insuffisantes, que vous avez de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes et que vous éprouvez une grande fatigue, une aide professionnelle peut être nécessaire.

- **Consulter un psychologue en libéral**

Vous devez vous renseigner auprès de votre psychologue pour connaître sa disponibilité. Le psychologue peut en tout temps offrir des services psychologiques à distance au téléphone ou au moyen de plateforme de communication électronique. Dans le cadre d’une telle pratique, le psychologue doit appliquer les mêmes règles déontologiques qui s’appliquent à une pratique en face à face. Il revient au psychologue d’évaluer la faisabilité et l’opportunité d’une telle pratique en s’assurant que, des deux côtés, la confidentialité est adéquate.

- **Consulter gratuitement**

- PsyForMed ou https://psychologues-solidaires.fr – des consultations de psys bénévoles pour le personnel soignant

- CyberPsyCO pour les intervenant du secteur médical, médico-psychologique et médico-social

-Action IN- ψ - COVID- 19 (Intervention psychologique pour tous): https://www.reseaupsychologues.eu/Action-IN-%CF%88-COVID-19-Intervention-psychologique_a4193.html?fbclid=IwAR2Ba_rSE5PfuxlegTQxUH6HIMJg1U3gyuYOruwXJcq57ito7xkiRLJ8UIM

- cellule d'urgence médico-psychologique CUMP du CHU : https://www.chu-toulouse.fr/-cellule-d-urgence-medico-psychologique-cump-

- Un tchat gratuit pour tous: https://tamadeus.ch/covid19-soutien?fbclid=IwAR0iV3iercDiEtrKha89yERi32CjZjo_fLPDFguW-RS0owN7rywH1pqJzMM

- SOS parents: des psychologues à votre écoute gratuitement durant toute la durée du confinement: +32 (0) 471 414 333

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Ce guide s’appuie sur la démarche des thérapies d’acceptation et d’engagement (ACT).

L’ACT nous apprend à donner à nos pensées et à nos émotions douloureuses la place qui leur revient car elle considère que les efforts pour éviter la souffrance inévitablement liée à la condition humaine jouent un rôle de premier plan dans le développement et le maintien d’un large spectre de psychopathologies. Le but premier de la thérapie n’est pas la réduction des symptômes mais **l’augmentation de la flexibilité psychologique afin** de favoriser l’engagement dans des actions contribuant à la construction d’une existence riche et pleine de sens… ». (Dr Philippe Vuille)

Imaginez que vous soyez sur la route pour vous rendre au travail le matin. Tout à coup, vous entrez dans une nappe de brouillard. La route devient très difficile à voir, la conduite extrêmement dangereuse. La logique pourrait être de s’arrêter et d’attendre que le brouillard se dissipe.
Mais combien de temps faudrait-il attendre ? Une journée ? Peut-être plus ? Si l’on s’arrête, non seulement on reste dans le brouillard, mais surtout, on abandonne la poursuite de nos objectifs valorisés (en l’occurrence, se rendre au travail). Certes, conduire dans le brouillard est difficile, et il est généralement indispensable de ralentir, mais on peut arriver à destination. Peut-être même que l’on sortira de la nappe de brouillard (pour le savoir, il faut avancer). Ou peut-être que le brouillard sera présent jusqu’à l’arrivée, mais peu importe puisque ce qui compte vraiment, en fin de compte, c’est d’aller travailler et non de se débarrasser du brouillard. De fait, la plupart des gens, dans cette situation, ne s'arrêtent pas d’avancer.

L’épidémie, le confinement sont en quelque sorte ce brouillard qui nous empêche de voir au loin. En prenant soin de nous et de ceux qui nous entoure nous pouvons avancer et arriver fièrement à destination.

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en
neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com

Sources

- Face COVID; Dr Russ Harris
- Site de l'ADM: https://www.association-mindfulness.org/quest-ce-que-la-mindfulness.php
- Fiche Le corona soucis: https://twitter.com/igorthiriez
- Ordre des psychologues du Québec: https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=COVID-19--Communication-du-20-mars-2020&fbclid=IwAR3R_IxWIATwI4G4BHzEYkLHTAlvIrpxuCvASWLiupc_IS4ovvR7x3gOg2o
- Image je peux contrôler/je ne peux pas contrôler: https://www.google.com/search?q=college+ahuntsic+covid&tbm=isch&ved=2ahUKEwji9snz9rjoAhUPNBoKHWCABSIQ2-cCegQIABAA&oq=college+ahuntsic+covid&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAgAEB46BggAEAUQHjoECAAQGFDYC1iYHmCxIGgAcAB4AIABnAGIAa4FkgEDMS41mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=xwI9XqL3Bo_oaOCAlpAC&bih=466&biw=1225&rlz=1C1CHBF_frFR728FR728#imgrc=HBYMwyeLviiIdM

Métaphores ACT:

- https://contextualscience.org/m_taphore_du_tir_lacorde_avec_un_monstre
- https://carnicelli.eu/la-metaphore-du-ballon-act/
- https://nospensees.fr/4-metaphores-de-la-therapie-dacceptation-et-dengagement/
- http://flexibilitepsychologique.fr/wp-content/uploads/2013/07/magazineACT-Hors-Serie-Numero2.pdf
- https://contextualscience.org/m_taphore_des_sables_mouvants

Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
elodie.legrix@gmail.com