



# Mieux vivre le confinement

*L'ambiance anxiogène pour tous de la crise sanitaire, la sur médiatisation et le confinement ont des conséquences émotionnelles sur notre psychisme. Il est important de les prévenir et de préserver une bonne santé mentale. Comment ?*



## MAINTENIR:

- une bonne organisation,
- une hygiène de vie et s'habiller tous les jours,
- une activité régulière avec des pauses pour plus d'efficacité,
- les rituels de préparation du matin et une rythmicité de votre journée.



## PRIVILÉGIER:

- La préparation de votre alimentation pour éviter la mal bouffe,
- Des repas au calme et sans écran, en pleine conscience, pour favoriser la satiété et ne pas manger en trop grande quantité,
- Des moments de bien-être,
- les activités sportives en utilisant le temps gagné sur le transport,
- Un temps inférieur à 20 mn par jour pour votre connexion aux informations afin d'éviter l'augmentation d'un éventuel état d'anxiété ou de peur,
- Du lien social mais à distance.



## RESPIRER:

- permettre à l'anxiété de diminuer par le biais de la respiration afin de faire diminuer l'intensité de stress ressenti.



Chercher du positif au jour le jour.

Ne soyez pas sévère avec vous même. Faites ce qui vous paraît le mieux pour vous car à la fin du confinement votre santé mentale et physique restera la chose la plus importante.

## L'effet tunnel

Vous n'arrivez pas à lire de roman pendant le confinement ?

Livres, films, séries télévisées et même publicité: il semble difficile de croire à une histoire autre que celle dans laquelle nous vivons.

Ce phénomène s'explique. **C'est l'effet tunnel**

Comment fonctionne notre cerveau : une chose à la fois quand on est en état d'alerte, comme pendant la traversée d'un passage clouté ou une marche arrière. Nombreux sont ceux qui restent en état d'alerte permanent actuellement.

# L'émotion, virus contagieux

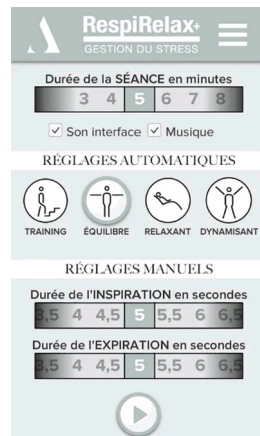
La contagion émotionnelle est le transfert des émotions d'une personne émettrice vers une personne réceptrice. Vous pouvez vous inspirer des techniques indiquées ci-après. L'autoévaluation par échelles analogiques peut vous aider. Dans les zones rouges vous pouvez faire appel aux psychologues de la CAMPSY, en les joignant préférentiellement par mail [medecine-professionnelle@sdis06.fr](mailto:medecine-professionnelle@sdis06.fr) ou 04 92 13 46 74. Dans le respect de la confidentialité, ils restent à votre disposition pour : des conseils et des consultations téléphoniques.

## Quelques techniques :

Préserver ou investir des sources de bien-être qui font sens pour chacun : conscience de soi, capacité à être à l'écoute de ses besoins et émotions, régulation de la tension intérieure sur un plan personnel et professionnel, encourager la parole et le partage d'expériences.

### Cohérence cardiaque :

3 à 5 min de cet exercice parfaitement maîtrisé procure 5 heures de détente. Vous pouvez télécharger les applications suivantes : Kardia ou Respirelax +



A répéter 3 fois par jour confortablement installé et respirer 6 fois par minute, pendant 5 minutes.

### Respiration et visualisation

A pratiquer des yeux fermés. Prenez une grande inspiration pendant 5 secondes. Pendant ce temps, projetez-vous dans des moments joyeux de votre vie. Ensuite, expirez par votre bouche en extirpant toute pensée négative.

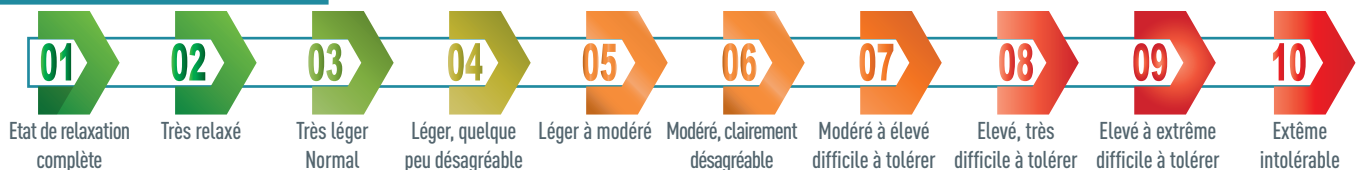
## La relaxation active

Réaliser les contractions de 5 à 10 secondes puis relâcher en prenant conscience de la différence entre tension et détente.

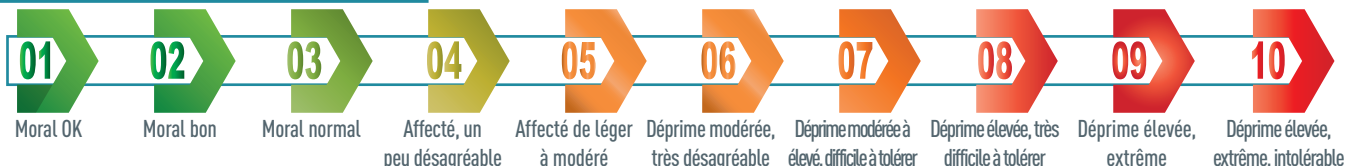
1. Main gauche : fermez la main et repliez la main sur l'avant-bras
2. Bras gauche : repliez l'avant-bras gauche jusqu'à ce que la main touche l'épaule
3. et 4. Répétez le mouvement à droite
5. Front : relevez les sourcils
6. Yeux : fermez les yeux le plus fort possible
7. Bouche et mâchoire : souriez de façon exagérée tout en ouvrant un maximum la bouche
8. Langue : ramenez le bout de la langue à l'endroit où les dents rejoignent le palais sans replier la langue
9. Cou : penchez la tête vers l'avant et dirigez le menton vers le cou
10. Epaules : ramenez les épaules vers l'arrière en essayant de rapprocher les omoplates et descendez les épaules le plus bas possible en poussant les coudes vers le bas (si l'on est debout)
11. Thorax et abdomen : expirez et inspirez normalement. Ensuite inspirez et contractez le thorax. Expirez et inspirez normalement.
12. Cuisse gauche : soulevez la jambe
13. Mollet et pied gauche : pointez le pied vers l'avant en contractant légèrement les orteils et pointez le pied vers le haut
14. et 15. Idem pour la droite

Votre niveau de stress ?

source AEPSP



Votre niveau de moral immédiat ?



Votre niveau d'épuisement ?



3 à 10 pts : bilan vert

11 à 18 pts : bilan orange

19 à 30 pts : bilan rouge