

Moyens pour diminuer les effets du stress lié au confinement :

1. Agir pour **se protéger soi** : s'informer avec des sources fiables, parler de ce que l'on ressent : « *ce qui ne s'exprime pas, s'imprime* ».
2. **Bouger** : quand on est fatigué, déprimé, on n'a pas envie de bouger. Pourtant, le mouvement permet de stopper les ruminations et de retrouver de l'énergie !
3. Bien **respirer** est un acte simple, inspirer ... souffler en conscience plusieurs fois par jour. Le simple fait de bien respirer change notre humeur, régule nos émotions. L'oxygénation du cerveau n'en fonctionne que mieux et plus globalement tous nos organes, ce qui réduit la fatigue. Lorsqu'on est stressé, on a tendance à respirer de manière plus superficielle. La respiration s'accélère, le battement de cœur aussi, et on se sent vite essoufflé, ce qui contribue au sentiment d'épuisement.
4. Garder une **alimentation saine** : santé mentale et santé vont de pair.
« Que ton aliment soit ton premier médicament. » Hippocrate
5. Conserver des **rutines** : rythmes et horaires réguliers Jour/Nuit, se préparer, s'habiller, préparer des repas agréables.
6. Rester **actifs socialement**, même à distance dans différents domaines :
Famille - Amis - Voisins - Activités physiques - Excursions - Yoga, prière, méditation Bénévolat - Engagement citoyen - Activités artistiques - Sorties culturelles - Loisirs créatifs La vie sociale a une réelle influence sur le bien-être mental et physique, et donc sur la santé. Chacune des composantes de la vie sociale prodigue des bienfaits différents. Les relations avec l'entourage familial et avec les amis stimulent les fonctions cognitives, alors que les activités physiques ont un impact positif sur le corps et la santé.
7. **Programmer** la journée dès le matin : prévoir 3 activités ressourçantes qui font plaisir : le fait d'anticiper un petit plaisir diminue le niveau de stress.

8. **L'optimisme, la joie de vivre et la confiance en soi** se cultivent au travers de l'activation d'émotions positives. Penser à stimuler les **5 sens** (voir, entendre, sentir, toucher, goûter)
 9. **Avoir des projets**, ça dynamise. On est plus actifs, plus ouverts.
 10. Avoir une pratique religieuse ou **spirituelle** influence le bonheur à plus long terme.
- Exercice de respiration consciente :*
Les mains croisées sur le ventre, à l'inspir, gonflez le ventre, les mains se soulèvent.
À l'expir, soufflez profondément, le ventre et les côtes s'abaissent, comme si la paume des mains rentrait en contact avec la zone lombaire.
Comptez mentalement de 1 à 5 ; pour vous aider à compter les secondes, vous pouvez indiquer le rythme 1, 2, 3, 4, 5 avec vos doigts et progressivement équilibrer le temps les 2 respirations.

Conseil de lecture :

« *Le pouvoir des petits riens, 52 exercices simples pour changer sa vie* » de Rick Hanson

Réalisation : **Martine EJARQUE, Psychologue et sophrologue**



INSTITUT DE RECHERCHE
EN PRÉVENTION SANTÉ



STRESS ET CONFINEMENT



VISIOCONFERENCE

Vendredi 29 mai 2020

Animée par Martine EJARQUE,
Psychologue et sophrologue

La crise sanitaire du Covid 19 a fait prendre conscience de la vulnérabilité et de l'interdépendance des hommes. Les circonstances du confinement ont affecté tout notre être : notre corps, notre esprit, nos émotions et nos sentiments, nos actions. Tout le monde a été impacté à des degrés différents ; le stress s'est manifesté généralement aux alentours du 10ème jour. Le stress, s'il dure, diminue nos défenses immunitaires. Un haut niveau de stress en période de confinement induit une altération profonde de l'état moral dans les mois qui suivent. Plus tôt on diminue le niveau de stress, plus on réduit l'impact sur le plan moral par la suite. Une bonne santé mentale a un impact positif sur le vieillissement.

Le processus d'appropriation du changement :



Les étapes sont vécues avec plus ou moins d'intensité dans la durée, en fonction des cas personnels. Il importe de ne pas rester bloquer à l'une d'elles. La non-acceptation est source de souffrance.

La dépression se manifeste par :

- une humeur triste et/ou une perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités habituelles
- une diminution ou augmentation de l'appétit avec perte ou prise de poids
- des troubles du sommeil
- de la fatigue
- un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité
- une baisse des facultés de mémoire et de concentration
- des pensées morbides
- des plaintes et des douleurs somatiques
- un changement de comportement avec un sentiment de vécu hostile et de l'agressivité
- d'incessantes préoccupations sur l'avenir
- un pessimisme envahissant
- des demandes de réassurance

60 à 70% des symptômes dépressifs des plus de 65 ans seraient sous traités voire non traités. Ce manque de prise en charge est une cause importante de perte d'autonomie et de dépendance.

L'état dépressif modifie notre vision du monde. Oser parler de ses idées, c'est se donner la possibilité de se faire aider et trouver des solutions (soutien psychologique, lutte contre l'isolement...).

La résilience, c'est la possibilité de transformer une épreuve en force de vie.

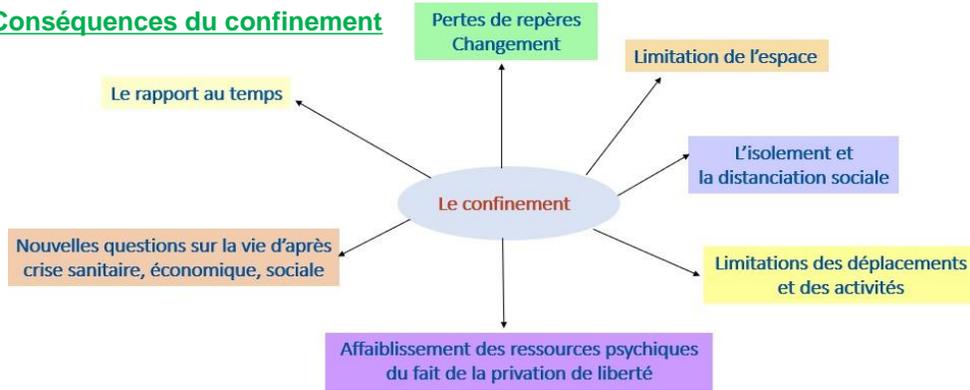
Faire une relecture de ce qui s'est passé :

- Que restera-t-il de cette expérience du confinement dans 1 an, pour moi, dans ma relation aux autres et au monde ?
- Qu'est-ce que ça me dit de mes besoins, de mes limites, de mes envies, à 6 mois, 1 an, 2 ans, 5 ans ?
- Et de ma place, quel est mon pouvoir d'agir ?
Quel serait « *le Plus Petit Pas Possible* » pour commencer ?

Donner du sens à ce que l'on vit.

Prendre appui sur ce qui va bien dans nos vies pour poser des actes.

Conséquences du confinement



Facteurs de vulnérabilité

Profils à risque :

- Personnes isolées, vulnérables
- Familles maltraitantes
- Maladies répétitives
- Difficultés d'insertion sociale
- Maniement de la parole malaisé
- Conditions matérielles moindres
- Privés d'emploi
- Les jeunes (risque de déprime plus tard si déjà vécu un traumatisme avant l'âge de 17 ans)

Facteurs de protection

Profils moins impactés :

- Environnement familial soutenant
- Cadre de vie confortable
- Centres d'intérêts et activités diverses
- Naturel optimiste
- Confiant dans l'avenir
- Capacité à entretenir des relations
- Personnes dans la force de l'âge sans doute parce qu'elles en ont vu d'autres

Evaluation de votre perception du stress :

Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Toujours

Vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Toujours

Avez-vous senti que les choses allaient comme vous vouliez ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Toujours

Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à tel point que vous ne pouviez les contrôler ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Toujours