

## **Faire face psychologiquement au confinement**

En cette période inédite avec ses incertitudes et ses doutes, des peurs émergent, s'amplifient et il faut y apporter des réponses, et essayer d'introduire du sens à tout cela.

Avant tout, les émotions qui nous traversent sont normales, adaptées à cette période. Il est important de les écouter, de les identifier et de les accepter.

### Il est normal de ressentir :

*La peur, le stress et l'anxiété* : Face à une menace, la peur permet de mettre en place des actions pour se défendre mais 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* : isolé, limité dans ses activités et éloigné de ses proches, le quotidien peut devenir plus lourd.

*La frustration, la colère et l'irritabilité* : l'isolement peut amener ces ressentis, ces émotions à un moment donné.

### Agir avec toutes ces émotions compliquées :

Pour faire diminuer la souffrance et/ou les difficultés en lien avec les émotions décrites ci-dessus voici quelques conseils :

- Se mettre en action: ex aider sa voisine âgée ou proposer de faire ses courses
- Relativiser la situation en s'informant auprès de sources officielles fiables,
- Eviter la surexposition aux médias car le cerveau surexposé est plus inquiet,
- Conserver vos saines habitudes de vie comme bien s'alimenter, faire de l'exercice, bien dormir, avoir un rythme veille/sommeil équilibré, se préparer tous les matins même si vous ne sortez pas.
- Créer une routine, continuez à planifier des choses dans un futur proche comme faire le ménage, réviser ses cours, faire ses courses, une activité physique....en accord avec les règles imposées par le confinement!
- Garder la notion de plaisir en faisant des choses que vous aimez faire habituellement comme lire, écrire, jouer, regarder des films ou des séries par exemple.

- Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui vous semblent importantes ou nécessaires pourtant.
- Conservez des liens avec vos proches, familles, amis par téléphone ou webcam.
- Si vous avez des difficultés d'endormissement, limitez votre temps d'écran au moins une heure avant de vous coucher et faire des exercices de relaxation.
- Vous initier et/ou pratiquer des exercices de méditation, yoga, respiration et de relaxation afin d'agir au mieux sur votre équilibre émotionnel.

Il est d'autant plus important dans ces moments-là de se recentrer sur l'essentiel pour nous, ce qui compte et ce que nous souhaitons respecter. Cela nécessite de ne pas se laisser envahir par la peur des uns et des autres. Si vous sentez l'anxiété monter en vous, tentez de focaliser vos énergies et vos pensées vers des actions que vous pouvez entreprendre, sur lesquelles vous avez du contrôle.

Vous n'êtes en aucun cas seul, vos proches, vos professeurs, les services de médecine préventive de la faculté restent présents.

### **Quelques liens pour se faire du bien :**

#### Méditation en pleine conscience :

[https://youtu.be/QJWKG0DC9\\_k](https://youtu.be/QJWKG0DC9_k) (la méditation assise)

[https://youtu.be/QJWKG0DC9\\_k](https://youtu.be/QJWKG0DC9_k) (les pensées)

<https://youtu.be/DXUt0ZzCmRg> (les émotions douloureuses)

Application mobile : petit bambou

#### Relaxation :

<https://youtu.be/br8EVBWQDqI> (Training autogène Shultz)

<https://youtu.be/HDqAgiHNLWo> (relaxation profonde)

La cohérence cardiaque : Application mobile : Respirelax+ et/ou HAPPYrespi

Sandra Charre, psychologue