

### *Articles ou vidéos à consulter*

*Et si vous lisiez quelques articles sur Psy. Link ? (accessibles gratuitement)*

- **Comment l'évitement comportemental renforce la peur ? (C. Delhomme)**

#### **Résumé de l'article :**

- Le rôle des émotions et de la peur
- Comment apprenons-nous à réagir ?
- Qu'est-ce que l'évitement comportemental ?
- Comment l'évitement comportemental renforce la peur ?

#### **Cliquez sur le lien ci-dessous :**

<https://www.psy.link/blog/2019/12/02/comment-levitement-comportemental-renforce-la-peur/>

- **Comment prendre soin de soi pendant l'épidémie / le confinement ? (P. Graziani)**

#### **Résumé de l'article :**

- Rester informé
- Respecter les conduites de protection
- Prêter attention à la désinformation
- Limiter l'exposition aux médias
- Gérer les réactions de détresse
  - Normaliser les émotions anxieuses
  - Reconnaitre ses propres signes de détresse
  - Développer des comportements pour réduire la détresse

#### **Cliquez sur le lien ci-dessous :**

<https://www.psy.link/blog/2020/03/18/prenez-soin-de-vous-pendant-lepidemie-de-coronavirus-et-le-confinement/>

- **Comment sortir de la procrastination ? (L. Kempe)**

**Résumé de l' article :**

- Quand procrastiner devient un problème
- Définition de la procrastination
- Santé mentale et procrastination
- Expliquer la procrastination
- La procrastination et les études
- Quelques conseils pour lutter contre la procrastination

**Cliquez sur le lien ci-dessous :**

<https://www.psy.link/blog/2020/03/23/la-procrastination-remettre-a-plus-tard/>

*Et si vous regardiez quelques vidéos sur You tube ? (accessibles gratuitement)*

- **Conseils pour garder le moral pendant le confinement :**

**Récapitulatif de la vidéo :**

- Identifier ce que le confinement génère en nous
- Accepter les émotions négatives
- Trouver du positif dans le confinement
- Se distraire
- Faire des exercices de respiration

**Cliquez sur le lien ci-dessous :**

<https://www.youtube.com/watch?v=m12eJ7Ojeoo>

- **Conseils pour bien vivre le télétravail :**

**Récapitulatif de la vidéo :**

- S'habiller

- S'aménager un espace dédié au travail
- S'imposer des horaires de travail
- S'aérer
- Faire attention à la façon dont on écrit
- Se mettre d'accord sur une méthode de travail
- Faire attention aux autres

**Cliquez sur le lien ci-dessous :**

- <https://www.youtube.com/watch?v=m9fqHQS0kgQ>
- **Conseils pour reprendre le contrôle sur son temps :**

**Récapitulatif de la vidéo :**

- Nommer les différents temps
- Découper les projets en étapes
- Trouver ses mantras (« *les buts de sa vie* »)

**Cliquez sur le lien ci-dessous :**

<https://www.youtube.com/watch?v=ejFsz3T6DUk>

- **Conseils pour sortir de la spirale de la fatigue :**

**Récapitulatif de la vidéo :**

- Faire des pauses
- Gérer son sommeil
- Enlever les notifications
- Explorer la bonne fatigue
- Ralentir

**Cliquez sur le lien ci-dessous :**

<https://www.youtube.com/watch?v=tOvx8JFFP6Y>