

PETIT GUIDE PRATIQUE DU CONFINÉ

Prévention des risques psychologiques
dans une période de confinement



REMERCIEMENTS . . .

- A nos experts, chercheurs et spécialistes qui nous fournissent les ressources nécessaires
- Au Dr Sylvie MOLEND A pour son superbe document sur la résilience
- A Nathalie GIRARD-DEPHANIX pour le partage de ses DO/DON'T et de ses outils de relaxation, méditation.
- A Sylvain GOUJARD pour le partage de ses précieuses connaissances et documents.
- Au groupe d'Intervision de l'Ouest Lyonnais
- A l'AFTCC pour sa mobilisation et sa coordination
- A la créativité décuplée en temps de crise
- A la solidarité humaine...



RESSOURCES

- Brooks, SK et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. Published online February 26, 2020.
- Covid-19 : Renforçons notre résilience (Dr Sylvie Molenda, Centre National de Ressources et de Résilience, France)
- CSTS (Center for the Study of Traumatic Stress) | Department of Psychiatry | Uniformed Services University
- Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus :
Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale, Fiche traduite & adaptée de Center for Study of Traumatic Stress, par S Guillaume, Ph Courtet, E Olie, Dpt UPUP CHU Montpellier grâce a la veille du Dr A Chevance (U Paris)
- Petit guide pour les psycho dans la gestion de la pandémie (AFTCC, rédigé par Valérie A. G. Ventūreyra, PhD/ Docteur en Psychologie, Psychologue clinicienne, Psychothérapeute TCC & EMDR)
- SAMHSA, Taking Care of Your Behavioral Health : Tips for Social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak
- SAMHSA, Coping with a Disaster or Traumatic Event
- The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials - Joseph Firth et al. - *Psychosomatic Medicine*. Publish Ahead of Print():, FEB 2019



POURQUOI SOMMES-NOUS CONFINÉS?

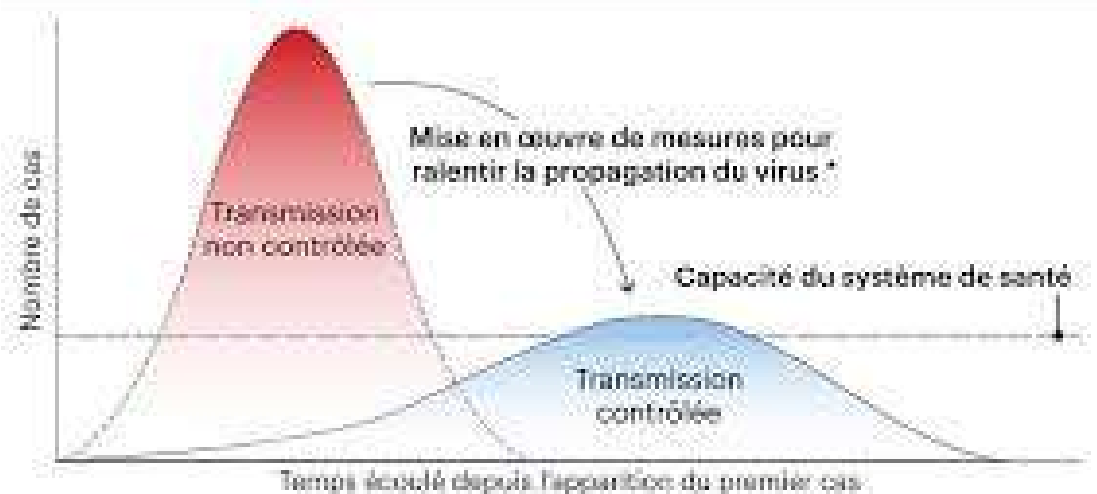
VERS L'IMPORTANCE DE SE CONFORMER...

- Parce que le Covid-19 (coronavirus) se multiplie à la vitesse de l'éclair... parce que nous sommes sans cesse entourée d'autres personnes (à l'école, au travail, dans les magasins, dans nos activités de loisirs...)
- A chaque fois que l'on est en contact avec une autre personne, on multiplie la vitesse à laquelle le virus se propage.
- Il est donc nécessaire de limiter les contacts → c'est ce que l'on appelle LA DISTANCIATION SOCIALE
- Expliquer et comprendre cela aide à mieux le vivre...alors petit rappel



COMPRENDRE LA DISTANCIATION SOCIALE

Réduire et ralentir le pic de l'épidémie



* Distanciation sociale, télétravail, éviter les foules, réduire les voyages, etc.
Source Esther Kim et Karl T. Bergstrom, Université de Washington

Un article :

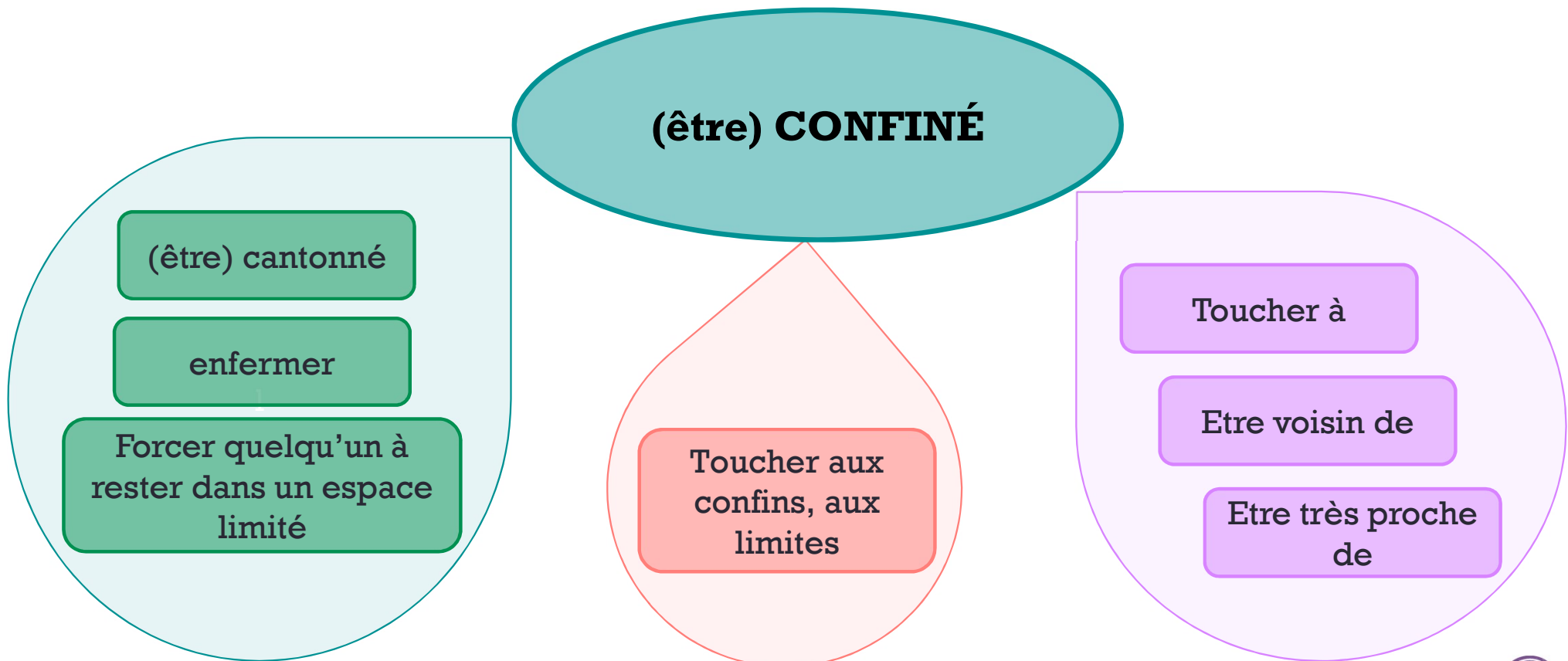
<https://www.nouvelobs.com/coronavirus-de-wuhan/20200316.OBS26152/comprendre-l-efficacite-des-mesures-de-distanciation-sociale-contre-le-coronavirus-en-3-videos.html>

Une vidéo :

<https://www.dailymotion.com/embed/video/k2pEJ43NUc8humvUwOd?color=white&modestbranding=1>



CONFINÉS?? VERS UNE DÉFINITION LIMITÉE...



DONC . . .

- Restons cantonnés dans nos espaces limités, sans jouer avec les limites imposées, tout en restant proches les uns des autres...
- En d'autres termes : Restons chez nous mais maintenons le lien, en respectant les directives données.



LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT

- Le confinement et le contexte actuel majorent les désordres anxieux et peuvent provoquer des symptômes tels que :
 - Irritabilité
 - Insomnie
 - Difficulté de concentration
 - Indécision
 - Résignation
- (d'après Bai & al, 2004 sur les effets de la quarantaine)



LES STRESSEURS DU CONFINEMENT

- En effet, nous sommes confrontés à de nombreux stressseurs dans ce contexte inconnus :
 - La peur de l'infection elle-même tant pour nous-même que pour nos proches.
 - Le manque d'informations claires et fiables, associé au trop plein de désinformations peu documentées.
 - La frustration.
 - L'ennui.
 - La solitude
 - L'incertitude.
 - ...

(D'après Samantha & al, 2020)



DONC C'EST NORMAL...

- C'est normal de se sentir mal, de ressentir cet état émotionnel désagréable d'anxiété, de tristesse, de colère...d'impuissance...
- Que l'on soit directement confronté au virus...ou pas.

- Mais c'est également normal de ressentir de la joie, un soupçon de bonheur au cours de nos journées...
- Que l'on soit directement confronté au virus...ou pas.

- Il serait inquiétant de ne pas ressentir ces différentes émotions (qu'elles soient + ou -) qui nous portent et nous apportent d'une certaine manière leur soutien dans cette période de crise...

- Emission : la vie quotidienne au temps du corona virus avec C. André qui normalise l'anxiété : <https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-17-mars-2020>



VERS LA VALIDATION DE NOS ÉMOTIONS

- Si je suis anxieux (à minima et sans niveau dysfonctionnel) → je respecte les consignes des gestes barrières et du confinement, je prends des précautions.
- Si je suis triste (là encore, sans démesure), j'apporte mon soutien aux personnes qui en ont besoin.
- Si je suis joyeux (toujours sans démesure et sans nier mes autres émotions), j'apporte de l'humour, des moments plus légers aux autres...
- ...
- Nos émotions sont la définition même de notre humanité!
- Il va donc falloir leur faire confiance.



ETAPE 1 : VALIDER SES EMOTIONS

- C'est l'occasion idéale de s'autoriser à ressentir et à partager ses émotions avec ses proches.
- L'occasion d'accueillir, mais aussi d'observer nos émotions.
- L'occasion de les accepter dans ce qu'elles provoquent en nous.
- L'occasion de se rappeler que nos émotions sont éphémères et qu'elles sont ainsi changeantes au cours d'une même journée.
- L'occasion d'apprendre à les reconnaître et à les contrôler.



La maison d'hôte

L'être humain est un lieu d'accueil,
Chaque matin un nouvel arrivant.

Une joie, une déprime, une bassesse,
Une prise de conscience momentanée arrive
Tel un visiteur inattendu.

Accueille-les, divertis-les tous
Même s'il s'agit d'une foule de regrets
Qui d'un seul coup balaye ta maison
Et la vide de tous ses biens.

Chaque hôte, quel qu'il soit, traite-le avec respect,
Peut-être te prépare-t-il
À de nouveaux ravissements.

Les noires pensées, la honte, la malveillance,
Va à leur rencontre, sur le pas de la porte, en riant
Et invite-les à entrer.

Sois reconnaissant envers celui qui arrive
Quel qu'il soit,
Car chacun est envoyé comme un guide venu d'ailleurs.

Poème de Rumi, poète soufi du XIII^e siècle



DONC...

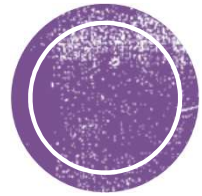
- Nous avons vu que :
 - IL FAUT RESTER CHEZ NOUS (mais pour de vrai!!)
 - C'est normal de se sentir anxieux et pas au top de son moral...
 - Tout comme c'est normal d'avoir des moments joyeux dans la journée.
 - On risque de devenir un poil « irritable » (là c'est le moment d'avoir une pensée de compassion pour les familles nombreuses qui vivent dans un appartement en ville).



ET ON FAIT QUOI MAINTENANT ???

Petites pistes et idées des choses à faire et ne pas faire dans cette période de confinement...ou comment préserver sa santé mentale et celle de ses proches!





1. ON LIMITE LES MÉDIAS, ON STOPPE LA TV EN DIRECT...

Vers un contrôle et une sélection volontaire des informations/news pertinentes et nécessaires.

Ou comment contrer le « Trop d'informations tue l'information et augmente la désinformation.... »

Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

Je limite mon exposition aux informations/médias sous toutes ses formes :

- 1 à 2 fois par jour sur une durée limitée (pas plus de 30 minutes à chaque fois)
- Pas plus de 3 articles de presse par jour.
- Stop tweeter, facebook et instagram et leurs images/vidéos/articles en continu.
- Stop aux notifications continues sur mon téléphone.



**UNE EXPOSITION
MÉDIATIQUE
EXCESSIVE À UN
ÉVÈNEMENT
STRESSANT
AUGMENTE
L'IMPACT
NÉGATIF SUR LA
SANTÉ MENTALE**

Source : CSTS



Pas de news télé en direct :

- J'éteins BFM et autre chaîne d'infos en direct.



Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

**« LES CHAINES
D'INFORMATIONS EN
CONTINU
FONCTIONNENT
COMME UN CERVEAU
TRAUMATISÉ »; « [LE
TÉLÉSPECTATEUR]
REÇOIT UNE CHARGE
ÉMOTIONNELLE TRÈS
FORTE, RENFORCÉE
PAR L'EFFET
HYPNOTIQUE DES
IMAGES »**

Source : Marianne KEDIA :

<https://www.telerama.fr/television/lors-des-attentats-les-chaines-d-info-fonctionnent-comme-un-cerveau-traumatise-marianne-kedia-psychologue,140140.php>



Je choisis des sources d'informations fiables :

- lemonde.fr, libe.fr, figaro.fr en fonction de mes opinions politiques
- Site du gouvernement : <https://www.gouvernement.fr>
- Emission : la vie quotidienne au temps du corona virus avec C. André qui normalise l'anxiété : <https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-17-mars-2020>
- Autre....

Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

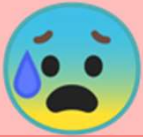
**LA
DÉSINFORMATION
PEUT PROVOQUER
UN ÉTAT
D'ALERTE
INUTILE, ET
AUGMENTE LE
SENTIMENT
D'IMPUISSANCE**

Source : CSTS ; »Renforcer la
résilience » Sylvie Molenda



EN RÉSUMÉ

Exposition excessive aux médias + Fausses informations (Fake news) +
Notifications constantes = Anxiété accrue et Risque pour ma santé mentale



VERSUS

Sélection de médias fiables + Limite du temps d'information par jour + Stop
à la TV en direct = Moins d'anxiété (et meilleur contrôle des inquiétudes) et
préservation de ma santé mentale





2. NORMALISER L'ANXIÉTÉ SANS CÉDER À LA PANIQUE

Normaliser et accompagner nos émotions...

Vers des outils de gestion adaptés

Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

Il est normal de ressentir des émotions négatives.

Quelques outils pour les accompagner :

- Pratiquer la cohérence cardiaque : Application Respirelax + (à télécharger sur google ou apple store)
- Pratiquer des exercices de respiration.
- Pratiquer des exercices de méditation de pleine conscience : pistes audio de Christophe André sur youtube : https://www.youtube.com/watch?v=mYuZ_oUhkB8&list=PLYa60jDuO464tafaXys5DduNnGUun-drU
- Pratiquer des exercices de relaxation.
Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC - melanielafond1@gmail.com

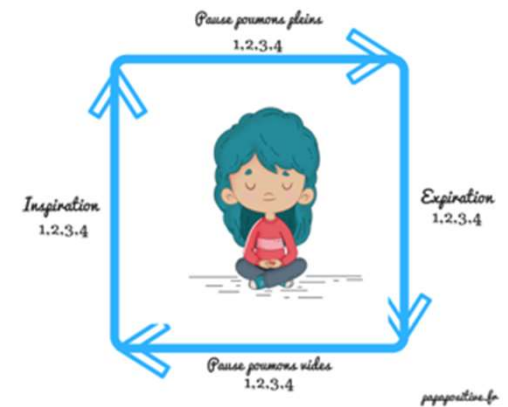
**« ON NE PEUT PAS
METTRE LE VENT EN
CAGE »
« ACCEPTER, CE
N'EST PAS RENONCER.
CE MÊME VENT QUI
DÉTRUIT ET BALAYE
TOUT CE QUI
S'OPPOSE
FRONTALEMENT À
LUI, C'EST AUSSI LUI
QUI FAIT TOURNER
LES MOULINS, OU
AVANCER LES
BATEAUX »**

Source : Christophe André



EXERCICES DE RESPIRATION

- Le contrôle respiratoire : Le 3-3-6
 - J'inspire 3 secondes.
 - Je bloque ma respiration pendant 3 secondes.
 - J'expire pendant 6 secondes.
 - Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes.
- La respiration en carré : Je dessine un carré avec ma respiration :
 - J'inspire pendant 3-4 secondes,
 - Je bloque ma respiration pendant 3-4 secondes,,
 - J'expire pendant 3-4 secondes,
 - Je bloque pendant 3-4 secondes.
 - Je recommence et je continue l'exercice pendant 3-5 minutes.



EXERCICES DE RELAXATION ET MÉDITATION

- **Le serré-desserré : contraction/décontraction musculaire :**
 - Avec le haut du corps : Je serre mes bras contre mon corps et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30 dans ma tête, et je relâche.
 - Avec le bas du corps : Je serre mes genoux et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30.
 - Avec les 2 parties du corps en même temps pendant 30 secondes.
- **Pistes audio de relaxation/méditation :**
 - Mes pensées sont comme des feuilles (partagé par Nathalie GIRARD-DEPHANIX) :
 - Le training autogène de Schultz (partagé par Mélanie LAFOND) :
 - La relaxation de Jacobson (partagé par Nathalie GIRARD-DEPHANIX) :
 - La méditation assise (partagé par Nathalie GIRARD-DEPHANIX) :
 - La Méditation 5-4-3-2-1 (partagé par Nathalie GIRARD-DEPHANIX) :





3. GARDER LE CONTACT

Chacun chez soi...mais tous ensemble...

Ou comment garder le lien et la communication sociale nécessaire à notre équilibre

Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

Je reste en contact avec mes proches :



- Les nouvelles technologies nous permettent de rester en contact à distance avec une grande facilité :
 - Téléphone, Emails, Messages, vidéos,...
 - Vive la technologie.
- C'est le moment d'apprendre à Mamie comment installer Snapchat sur son téléphone^^...(à distance of course)
- De prendre des nouvelles régulières...
- Et d'organiser des e-apéro/goûter (skyp'apéro/gouter)

**LE CONFINEMENT
ENTRAINE UN
SENTIMENT
D'ISOLATION DU
RESTE DU MONDE**

**UN SOUTIEN SOCIAL
DE QUALITÉ = UNE
PROTECTION D'UNE
SITUATION
STRESSANTE**



J'écoute des humains :

- J'écoute des podcasts sur divers thèmes (autre que l'actualité évidemment^^) : Quelques idées :
 - Ca peut pas faire de mal ;
 - Les couilles sur la table (preuves de la virilité, éducations viriles) ;
 - 3 min de philo pour redevenir humain ;
 - Crac crac de canal + ;
 - Géopolitique de France inter ;
 - Autant en emporte l'histoire ;
 - LSD, France culture ;
 - Sur les épaules des géants ;
 - Mon prince a la mer,...
- La liste de podcasts pour enfants : <https://talemimg.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>

**LE CONFINEMENT
ENTRAINE UN
SENTIMENT
D'ISOLATION DU
RESTE DU MONDE**

**UN SOUTIEN SOCIAL
DE QUALITÉ = UNE
PROTECTION D'UNE
SITUATION
STRESSANTE**

Source : Samantha & al, 2020 ; «Renforcer la résilience» Sylvie Molenda



RESTER EN CONTACT MAIS PRENDRE DU TEMPS AVEC SOI

Si je suis seul(e) :

- Au moins 30 minutes de contact (téléphonique, vidéo, message) par jour.
- En évitant les personnes angoissantes (on évite l'appel à son amie Marie-Suzette, qui nous raconte qu'elle a entendu de la sœur du copain du frère de l'oncle de la mère de sa voisine, que la fin du monde était inéluctable et qu'on est tous foutu ») (NB : cela est également valable pour les personnes qui ne sont pas seules)

Si je vis en famille/avec d'autres personnes :

- Au moins 30 à 45 minutes par jour de temps SEUL, sans interaction avec les autres.
- Si je vis dans un petit espace (studio), je préviens l'autre et chacun ses boules Quies ou son casque sans s'interrompre.
- En particulier pour les parents et les aidants qui ont besoin de ces temps pour être plus à l'écoute ensuite.



Si vous le souhaitez, développer l'entre-aide :

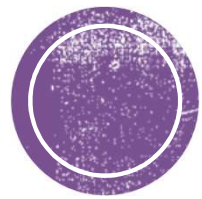
- S'ouvrir à ceux qui sont plus fragiles et dans le besoin :
 - Se préoccuper de l'état de santé de ses voisins/proches.
 - Proposer de l'aide à un voisin pour lui apporter les produits de premières nécessités.
 - Mettre un mot dans l'ascenseur.
 - Aller sur « mesvoisins » ou « nextdoor »
- Mutualiser les ressources de chacun :
 - Proposer d'aller chercher le panier de fruits/légumes et le déposer devant la porte de plusieurs voisins ;
 - Jouer de la musique dehors (dans son jardin, sur son balcon) pour en faire profiter les voisins ;
 - Lancer des temps de partage : tout le monde à la fenêtre à midi pour chanter, danser...
 - Proposer de partager ses compétences.

Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

**LA BIENVEILLANCE
ET L'OUVERTURE
AUGMENTENT LA
CAPACITÉ À
TRAVERSER
L'ADVERSITÉ, ET
REFLÈTENT LE
MEILLEUR DE
NOUS-MÊME ET DE
LA NATURE
HUMAINE**

Source : « Renforcer la résilience »
Sylvie Molenda





4. RÉDUIRE L'ENNUI ET LA FRUSTRATION

Développer des activités simples et plaisantes...

Ou comment revenir à l'essentiel en toute simplicité

Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

Je redéfinis ce qu'est « Une bonne journée » :

- Développer des plans d'activités simples à réaliser → on évite la surcharge afin de se préserver du sentiment de dépassement.
- Il est également temps de relativiser nos priorités.



Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC - melanielafond1@gmail.com

« FAIRE PREUVE DE SOUPLESSE : ON NE PEUT PAS CHANGER LES CIRCONSTANCES LIÉES A LA RÉALITÉ, MAIS ON PEUT SE CONCENTRER SUR CE QUE L'ON PEUT ACCOMPLIR OU CONTRÔLER »

»Renforcer la résilience » Sylvie Molenda

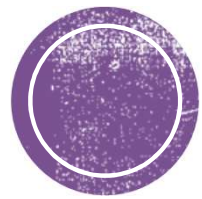


Privilégier des activités qui nous font du bien :

- Développer et s'imposer des activités plaisantes et apaisantes :
 - Lecture (taper sur internet « les 100 meilleurs livres)
 - Musique
 - Jeux de société (et pourquoi pas en ligne avec nos proches) : https://www.lemonde.fr/pixels/article/2020/03/21/jeux-de-societe-notre-guide-pour-jouer-meme-quand-on-est-confine-chez-soi_6033942_4408996.html
 - Films, Séries (chercher «récompenses séries » pour trouver de nouvelles idées)
 - Jeux vidéos
 - Sudoku, mots croisés...
 - Puzzle
 - Tricot, couture, broderie...
 - Coloriage pour adultes.

**LE CONFINEMENT
IMPOSE DES
RENONCEMENTS ET
DE LA
FRUSTRATION...
MAIS IL EST
POSSIBLE DE
RENVERSER
L'ÉQUATION**





5. GARDER UNE HYGIÈNE DE VIE

Comment prendre soin de soi et de sa santé...

Comment maintenir un rythme de vie et une hygiène de vie adaptée.

Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

Je garde une alimentation saine et équilibrée :

- Je garde donc un rythme de repas réguliers, fixes et complets :
 - Eviter les grignotage
 - Préparer des repas complets et plaisants (au moins un repas par jour que je prends le temps de cuisiner).
- Je privilégie des aliments sains, variés et riches en vitamines :
 - C'est le moment d'aller chez le primeur/paysan de proximité
- J'évite les consommations d'alcool, de tabac et de drogue

Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC - melanielafond1@gmail.com

**« UNE
ALIMENTATION
PLUS SAIN PEUT
DOPER L'HUMEUR »**

**UNE
ALIMENTATION
SAIN EST UN
ALLIER DE NOTRE
SYSTÈME
IMMUNITAIRE**

Source : Firth & al, 2019



Je prends soin de mon sommeil :

- Je maintiens un rythme :
 - Je garde des heures de couché et de levé fixes en semaine (comme lorsque je me rend au travail/à l'école).
 - Je continue à danser toute la nuit dans mon salon le week-end si c'est mon habitude, avec une bonne grasse matinée le dimanche matin.
- J'évite de rester toute la journée allongé sur mon canapé :
 - Le seul fait d'être couché même sans dormir vient parasiter mon temps de sommeil, et peut générer des difficultés d'endormissement et insomnie.

**LE MANQUE DE
SOMMEIL REND
PLUS
VULNÉRABLE**



Je pratique de l'activité physique tous les jours :

- Sortir tous les jours pour s'aérer si cela est possible.
- Pratiquer des exercices physiques tous les jours (entre 30 et 60 minutes en fonction de sa condition physique et de sa santé) :
 - Application de sport à domicile : Décathlon coach, 7Minute Workout, Workout for women, Fizzup...
 - Marcher...même à la maison : faire un concours du nombre de pas si on a une montre ou un podomètre avec des proches.
 - Monter et descendre les escaliers plusieurs fois par jour (si on en a à la maison).
 - Faire de la corde à sauter, sauter sur place...être imaginatif pour se mettre en mouvement...

**PRATIQUER UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE
RÉGULIÈRE RENFORCE
NOTRE
ORGANISME, RÉDUIT LE
RISQUE DE
NOMBREUSES MALADIES
ET AMÉLIORE NOTRE
MORAL**

Source : Shari Bassuk, Timothy Church &
Joann Manson, POUR LA SCIENCE, 2013,



Je prends soin de moi et maintiens des gestes d'hygiène et rituels du quotidien :

- Je garde mes habitudes du quotidien :
 - Je me lave,
 - Je m'habille,
 - Je m'apprête (coiffer, maquiller...).
 - J'ouvre les volets/rideaux, les fenêtres.
 - Je garde un rythme de sommeil (cf. diapo précédente).
- Je profite de temps pour prendre soin de moi :
 - C'est le moment d'aller chercher les recettes de grand-mères du dernier masque home made (à faire en famille évidemment^^)

**L'UNE DES MEILLEURES
FAÇONS DE COMBATTRE
LE STRESS, QU'IL SOIT
GRAND OU PETIT,
CONSISTE À PRENDRE
SOIN DE SOI-MÊME**



SYNTHÈSE . . .

Pour résumer...



Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

1. Je contrôle mon exposition aux médias	2. Je normalise mon anxiété sans céder à la panique	3. Je garde le contact social et humain	4 et 5. Je contrôle l'ennui et la frustration et maintient une hygiène de vie
<p>Je sélectionne des sources d'informations fiables, qui évitent la dramatisation en accordant un temps de qualité à des nouvelles encourageantes (sans positivisme hors de propos).</p> <p>J'éteins la télévision et les chaînes d'informations en direct.</p> <p>Je limite le temps passer à m'informer (2*30 minutes par jour, 3 articles)</p>	<p>En cas de besoin, je pratique des exercices de respiration, de relaxation/méditation de pleine conscience :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Application Respirelax +. - Relaxation de Schultz. - Relaxation de Jacobson. - Méditation de pleine conscience (Christophe André notamment). <p><i>Pistes audio qui peuvent être accessibles sur internet (youtube ou autre)</i></p>	<p>Je maintiens le lien avec mes proches (messages, appels, vidéos...).</p> <p>J'organise des apéros, goûters via skype ou autre support vidéo/audio.</p> <p>J'écoute des podcasts.</p> <p>Si je suis seul(e) : au moins 30 minutes de contact par jour. Si je vis en famille/groupe : au moins 30 minutes de temps seul, sans interaction avec les autres</p> <p>Je développe l'entre-aide</p>	<p>Je privilégie des activités simples, plaisantes et apaisantes : lecture, films, tricot, musique, puzzle, mots croisés...</p> <p>Je redéfinit « une bonne journée » en me saisissant de tous les petits moments simples du quotidien.</p> <p>Je continue à me laver, m'habiller, m'apprêter chaque jour.</p> <p>Je mange sainement/J'évite les grignotage.</p> <p>Je prends soin de mon sommeil, et garde le rythme veille/sommeil.</p> <p>Je bouge : 30 à 60 minutes d'activités physiques par jour.</p>
<p>Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC - melanielafond1@gmail.com</p>			



COVI-QUIZZ DE MA SANTÉ MENTALE

Afin de tester mes connaissances... Do or Don't?



Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com

QUESTION 1 : JE RESENS DE L'ANXIÉTÉ ET DES ÉMOTIONS NÉGATIVES (IRRITABILITÉ, COLÈRE, TRISTESSE) AU COURS DE LA JOURNÉE, EST-CE NORMAL?

- A. Non, je ne dois rien ressentir dans ce contexte car je suis un robot mutant déguisé en humain...
- B. Oui, c'est tout à fait normal et sain de ressentir ces émotions et je peux m'en féliciter.
- C. La réponse C.

Réponse : B



QUESTION 2 : AI-JE LE DROIT DE RESSENTIR DES MOMENTS DE JOIE ET DE BONHEUR DANS CETTE PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE ?

- **A. Absolument et cela est même vivement conseillé de multiplier ce type de moments. Ainsi, je participe à mon équilibre et à l'équilibre de l'ensemble de ma famille, et même de l'humanité...**
- **B. Non tout sentiment positif est interdit par un article de loi, qui a été publié sur tweeter, instagram et facebook.**
- **C. La réponse C.**

Réponse : A



QUESTION 3 : QUE DOIS-JE FAIRE POUR ME TENIR INFORMÉ(E)?

- A. J'allume la télévision sur une chaîne d'informations en direct, en regardant les derniers tweets sur le Covid-19, avant d'aller sur facebook, en écoutant « radio c'est la cata ».
- B. Je sélectionne mes médias (chaîne TV, journal, émission de radio) et je limite la durée passée à m'informer.
- C. La réponse C.

Réponse : B



QUESTION 4 : JE ME SENS TRÈS ANXIEUX(SE) AUJOURD'HUI ET J'AI DU MAL À LE SUPPORTER ?

- A. Je réalise un exercice de respiration, relaxation, médiation afin de valider et accompagner cette émotion désagréable...avant d'aller prendre un temps plaisant.
- B. J'appelle mon amie Marie-Suzette pour m'angoisser un peu plus, avant de téléphoner à mon médecin traitant, au Pompiers et au Samu.
- C. La réponse C.

Réponse : A



QUESTION 5 : JE SUIS SEUL(E) CHEZ MOI, QUE FAIRE ?

- A. J'attends que l'on m'appelle et je reste toute la journée en pyjama en mangeant des chips au nutella...
- B. Je prends à minima 30 minutes par jour pour téléphoner, envoyer des messages à des proches et maintenir le contact, et je maintiens un rythme au quotidien.
- C. La réponse C.

Réponse : B



QUESTION 6 : NOUS SOMMES PLUSIEURS A LA MAISON, QUE FAIRE ?

- **A. Je prévois des temps seul(e), isolé(e) des autres membres de ma famille chaque jour (30 minutes).**
- **B. On a dit qu'il fallait maintenir le lien et le contact donc on reste toujours tous ensemble dans la même pièce, on se suit partout, même aux WC!**
- **C. La réponse C.**

Réponse : A



QUESTION 7 : COMMENT ORGANISER SON QUOTIDIEN EN RESTANT A LA MAISON ?

- A. Je m'organise comme pour les week-ends : fiesta, je me couche à 3h du mat, fait la grasse mat' tous les jours. Pas besoin d'organiser les repas (des chips de coquillettes feront l'affaire). Je reste affalé(e) sur mon canap' 12h par jour, avant de boire une bouteille de Sky en fumant des clopes...et...
- B. Je garde le rythme du quotidien : sommeil et alimentation de qualité, de l'exercice physique et des activités qui me font du bien, tout en prenant soin de moi. (Mais je peux aussi avoir quelques journées type réponse A, sans le sky et les clopes...ou avec modération)
- C. La réponse C.

Réponse : B



**FIN . . . COURAGE À TOUS... ET PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS...
IL EST GRAND TEMPS DE SE RECENTRER SUR LE NÉCESSAIRE :**

« Si cette année, tiens moi je ne gardais que le nécessaire, un coup de cœur, des choses à faire à l'intérieur, le nécessaire, beaucoup de bonheur, un petit frère, une petite soeur... et c'est tout.... Toi, Moi, Nous... » (Le Nécessaire, Aldebert)



<https://www.youtube.com/watch?v=YogqJg4lZvA>

Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC -
melanielafond1@gmail.com