

Prévention des risques psychologiques

Guide destiné aux salariés face à la problématique du confinement et aux salariés en télétravail et qui exercent une activité nécessaire à la continuité de la vie de la nation

En complément : voir le document « Ressources » en pdf

Sources :

Merci à Elodie LEGRIX, Psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT et Mélanie LAFOND - Psychologue spécialisée en Neuropsychologie - Psychothérapeute en TCC pour leurs diaporamas.



Les effets psychologiques du confinement :

Le confinement et le contexte actuel sont sources de stress. Nous avons à faire face à nos **inquiétudes**, à l'**incertitude**, au **manque d'informations fiables et claires**, peut être même à la **solitude** ou à l'**ennui**.

Il est alors normal de ressentir un état émotionnel désagréable d'anxiété, de tristesse, de colère, d'impuissance ou encore d'avoir des difficultés à dormir, à se concentrer...

Lorsque nous sommes confrontés à une crise, quelle qu'elle soit, la peur et l'anxiété sont inévitables ; ce sont des réactions normales et naturelles à des situations difficiles, empreintes de danger et d'incertitude.

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.

**J'accueille mes émotions, je les reconnais, je les nomme, je les accepte.
Rappelons nous qu'elles sont éphémères.**

Je me concentre sur ce qui est sous contrôle :

Plus nous nous concentrons sur ce que nous ne contrôlons pas, plus nous risquons de nous sentir désespérés ou anxieux. La chose la plus utile que l'on puisse faire en cas de crise, qu'elle soit liée au Covid-19 ou autre, est donc de **se concentrer sur ce que l'on contrôle.**

Vous ne pouvez pas contrôler ce qui se passera dans le futur. Vous ne pouvez pas contrôler le virus lui-même, ni l'économie mondiale, ni la façon dont votre gouvernement gère tout ce chaos. Et vous ne pouvez pas contrôler vos sentiments par magie, en éliminant toute cette peur et cette anxiété parfaitement naturelle.

Mais vous pouvez contrôler ce que vous faites -ici et maintenant. Et cela compte.

Nous avons beaucoup plus de contrôle sur notre comportement que sur nos pensées et nos sentiments. **L'objectif premier est donc de prendre le contrôle de notre comportement -ici et maintenant -pour répondre efficacement à cette crise.**

JE NE PEUX PAS CONTRÔLER
(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)

LA DISPONIBILITÉ
DU PAPIER DE TOILETTE
AU MAGASIN

LA DURÉE DE
CETTE CRISE
SANITAIRE

LA RÉACTION
DES AUTRES

LES IMPACTS
FINANCIERS

LES ACTIONS
DES AUTRES

LES IMPACTS
SCOLAIRES

SI LES AUTRES
RESPECTENT LES
RECOMMANDATIONS

CE QUI VA SE
PRODUIRE DANS LE
FUTUR

**JE PEUX
CONTRÔLER**
(JE DOIS DONC ME CONCENTRER SUR CES CHOSES)

**DE RESTER
CHEZ MOI**

- MON ATTITUDE POSITIVE
- DE PARTAGER L'INFO, PAS LE VIRUS
- MON HYGIÈNE DE VIE
- MA PATIENCE ET BIENVEILLANCE
- MON UTILISATION DES MÉDIAS SOCIAUX
- MA DISTANCIATION SOCIALE
- MES CHOIX D'ACTIVITÉS
- MON OBÉISSANCE FACE AUX RECOMMANDATIONS
- MON DOSAGE D'INFORMATION
- MA CONSOMMATION D'ÉCRAN ET DE SUBSTANCES

1 – On limite les médias - Vers un contrôle et une sélection volontaire des informations :

- 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

Plus vous nourrissez vos pensées négatives plus elles grandissent.

Une exposition médiatique excessive à un évènement stressant augmente l'impact négatif sur la santé mentale.



2 – On choisit des sources d'informations fiables :

La presse : lemonde.fr, libe.fr, figaro.fr ...

Site du gouvernement

Site du ministère de la santé

Site de l'OMS

...



3 – Prendre soin de soi - maintenir une hygiène de vie saine :

- **Créer une routine, maintenir les rituels** comme se laver, s'habiller, se coiffer **tous les jours**
- **Respecter son rythme de sommeil** : se lever et se coucher à heures régulières et respecter une quantité de sommeil nécessaire à notre santé (en moyenne 8 heures/jours). Ne pas rester couché toute la journée.
- **Manger sainement.** Préparer ses repas, éviter les plats préparés et le grignottage. J'évite la consommation de drogues, d'alcool, de tabac.
- **Faire du sport** (adapté à son niveau de santé) : abdominaux, vélo d'appartement, étirements, gainage, cours de yoga ou de stretching en ligne, etc. (Application de sport à domicile : Décathlon coach, 7Minute Workout, Workout for women, Fizzup...) L'activité physique a des vertus anxiolytiques, antidépressives et consolide l'estime de soi.
- **Limitier le temps d'écran:** Il est aussi nécessaire de gérer avec raison son temps d'écran. Etablissez un couvre feu numérique (à 22h ou 23h par ex.)



4 – Prendre soin de soi - maintenir un lien social :

Distance physique ne veut pas dire distance sociale. Il est important de continuer de communiquer.

- Prendre et donner des nouvelles à vos proches par téléphone, en visioconférence, par courrier.
- Organisez vous des apéros Skype (attention l'alcool est un abus dangereux pour la santé), suivez des cours de sport en ligne, etc.
- 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...

5 – Prendre soin de soi - privilégier les activités qui nous font du bien:

- Faire preuve d'**auto-compassion** et d'**indulgence** envers soi-même et les autres.
- Prendre du temps pour soi et ralentir
- S'accorder des plaisirs, se détendre, dépenser de l'énergie, jouer, s'amuser, se cultiver
- Regarder des films ou des séries télé divertissantes (avec parcimonie)
- Lire des livres (au bout de six minutes de lecture, on réduit la tension musculaire). La FNAC ou encore la médiathèque de Troyes mettent à disposition de nombreux ebooks gratuitement.
- Ecouter des podcasts sur différents thèmes (autre que le coronavirus)
- Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire (par exemple, ranger vos armoires, classer vos photos ou vos papiers, etc.)
- Faires des jeux (sudoku, jeux de société, puzzle, coloriage...)



ROUTINE ÉNERGÉTIQUE POUR ÊTRE EN FORME

de Donna Eden

Lynda Corazza

1 BOIRE un grand verre d'eau

2 TAPOTEMENTS

(environ 10 par points)



sous la clavicule

sous les seins

sur la poitrine

sous les bras

3 MASSAGES



sous les côtes du milieu vers l'extérieur

sur les points douloureux

de la taille au genou (extérieur) et des genoux à la taille (intérieur)

4 MOUVEMENTS CROISÉS

(environ x10)



main droite sur genou droit et main gauche sur genou gauche

main droite sur genou gauche et main gauche sur genou droit

5 CONTACTS CROISÉS



- pied droit sur pied gauche et main gauche sur main droite

- pied gauche sur pied droit et main droite sur main gauche

mains en contact au niveau du coeur

Inspiration :
langue collée au palais
expiration :
langue décollée du palais

étapes croisement des mains :



6 CONTACT DES DOIGTS

doigts de la main en contact, pouces dans le nombril



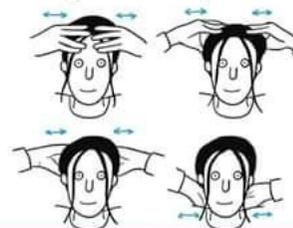
8 SÉPARER LE CIEL DE LA TERRE

se frotter les mains et les écarter une vers le ciel, l'autre vers la terre en regardant vers le ciel (d'un côté puis de l'autre)



7 TRACTION DE LA COURONNE

massage du front aux épaules



9 LE 8 DE L'INFINI

mouvement de la terre au ciel



10 LA FERMETURE ÉCLAIR

on remonte les mains du pubis au menton et on les écarte



6 – On gère l’anxiété

Il est normal de ressentir des émotions négatives.

Quelques outils pour les accompagner :

- Pratiquer la cohérence cardiaque : Application Respirelax, Kardia
- Pratiquer des exercices de respiration
- Pratiquer des exercices de méditation de pleine conscience : Application PetitBambou, Calm, Mindful + pistes audio de Christophe André sur youtube...
- Pratiquer des exercices de relaxation

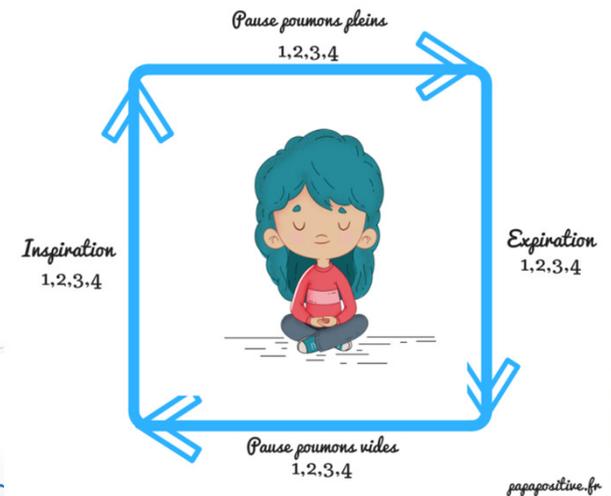
7 – On gère l’anxiété – La respiration

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.



8 – On gère l’anxiété – La relaxation et la méditation

- Pratiquer des exercices de relaxation (vidéos sur You tube)

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, et je relâche.

Avec les 2 parties du corps en même temps pendant 30 secondes.

- La pleine conscience « ici et maintenant »

Cela consiste à **porter intentionnellement attention** aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes du moment présent, sans porter de jugement de valeur. Vous pouvez pratiquer cet exercice à **tous les moments de votre vie** : lors du brossage des dents, lors de la dégustation de votre café, pendant que vous faites la vaisselle... Toute activité routinière peut être utilisée pour pratiquer la pleine conscience. Il s’agit de prendre le temps d’être vraiment là et non pas votre tête. **Gardez cette attitude d’un explorateur curieux et vivez pleinement l’expérience sensorielle qui se présente à vous.**

9 – Le télétravail

Mettre en place une routine productive

- Se préparer « comme si » on allait au travail (s’habiller, se coiffer...)
- S’installer confortablement, au plus proche des conditions réelles (pas dans le lit, pas dans le canapé...)
- Compartimenter les journées pour concilier la garde d’enfant, la vie de famille, les tâches ménagères et le repos - aménager sa journée avec un planning
- Penser au droit à la déconnexion
- Garder des temps pour soi tous les jours
- Prioriser les tâches
- Limiter le multitâches
- Faire une to do list
- Prévoir des activités pour occuper les enfants
- Se fixer des règles



Courage à tous Prenez soin de vous

Nos médecins restent à votre disposition si besoin.

Pour cela, vous pouvez adresser un mail à gisma@gisma.fr

Une réponse vous sera adressée dans les meilleurs délais par mail ou par téléphone.

Pensez à nous laisser toutes vos coordonnées

(N° adhérent, Nom de l'entreprise, Nom et Prénom de la personne à recontacter, n° de téléphone)