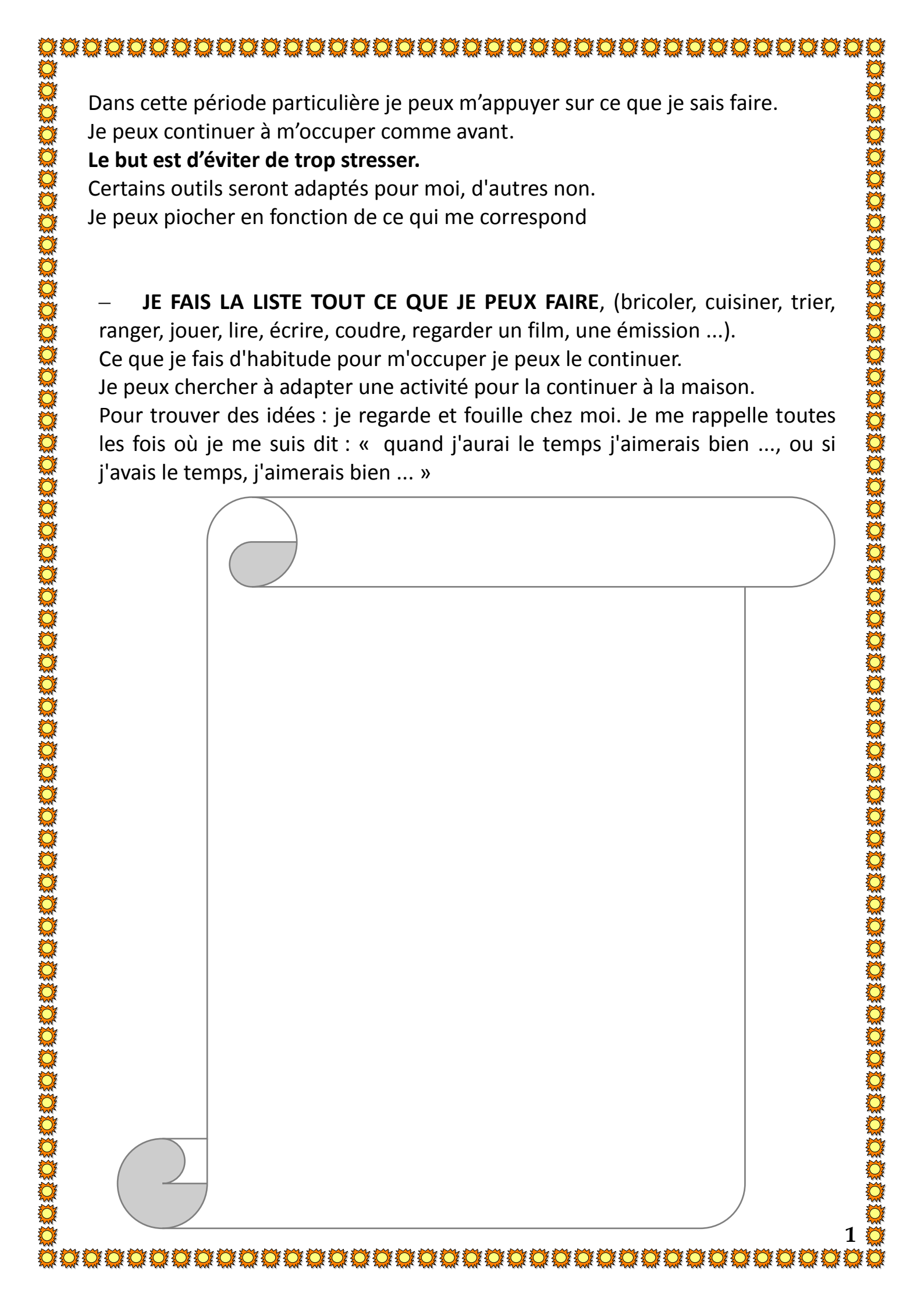


Rester tranquille pendant la période de confinement : je reste acteur de mon bien être

**Petite boîte à outils pour
éviter le sentiment
d'isolement ou de frustration
et faire face à l'ennui**



Dans cette période particulière je peux m'appuyer sur ce que je sais faire.
Je peux continuer à m'occuper comme avant.

Le but est d'éviter de trop stresser.

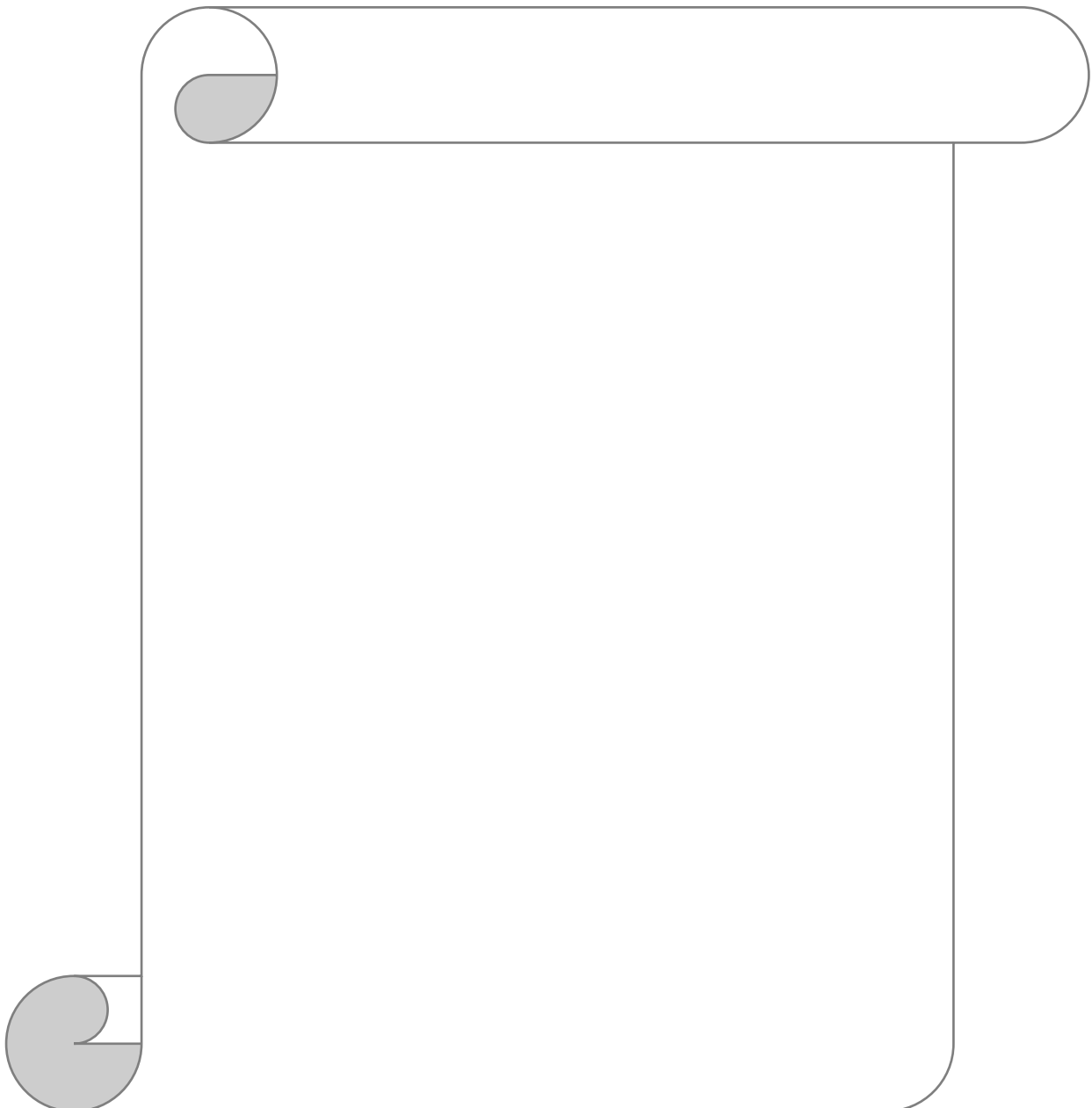
Certains outils seront adaptés pour moi, d'autres non.
Je peux piocher en fonction de ce qui me correspond

- **JE FAIS LA LISTE TOUT CE QUE JE PEUX FAIRE**, (bricoler, cuisiner, trier, ranger, jouer, lire, écrire, coudre, regarder un film, une émission ...).

Ce que je fais d'habitude pour m'occuper je peux le continuer.

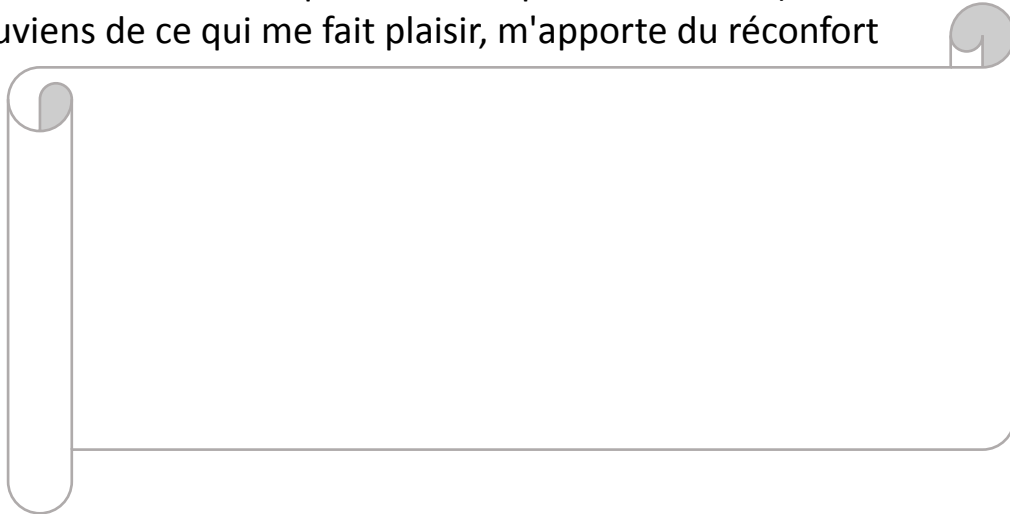
Je peux chercher à adapter une activité pour la continuer à la maison.

Pour trouver des idées : je regarde et fouille chez moi. Je me rappelle toutes les fois où je me suis dit : « quand j'aurai le temps j'aimerais bien ..., ou si j'avais le temps, j'aimerais bien ... »



– **JE NOTE MES RESSOURCES** : les activités qui d'habitude me calment, me font plaisir. Comment je peux décompresser et me vider la tête (prendre une douche, écouter de la musique, faire du sport, bricoler, ...)

Je me souviens de ce qui me fait plaisir, m'apporte du réconfort



– **JE GUIDE MES PENSÉES POUR LUTTER CONTRE LA FRUSTRATION** :

Je regarde tout ce que je peux faire encore, tout ce qui est possible.

J'évite de penser à ce qui m'est empêché ou interdit de faire, ça ne sert à rien c'est comme ça, on ne peut pas le changer.

– **JE TRANSFORME LA FRUSTRATION ET LA COLÈRE EN PROJET** :

Quand je suis frustré de ne pas pouvoir faire ce dont j'ai envie, je le note pour plus tard en me disant que je serai heureux de réaliser cette envie plus tard. Je fais de cette envie un projet.

– **JE ME SENS SEUL** :

Je m'autorise à appeler mes proches. Je pense à eux tout simplement.

Je peux regarder des photos.

Je m'autorise à changer les habitudes, on peut se téléphoner plus souvent.

Si d'habitude je gardais mes petits-enfants, je peux prendre des temps au téléphone ou par skype pour leur lire une histoire quand même.

Je pense à un bon souvenir (rires entre amis, moment où je me suis senti entouré, situation toute simple où on m'a souri ... etc.) : je ferme les yeux et me concentre sur ce que je vois de mon souvenir, sur les sons qu'il y avait (des rires ... etc.), sur les odeurs, sur les sensations dans tout mon corps. Je plonge dans ce souvenir heureux sans nostalgie, juste pour me nourrir de sa chaleur là maintenant.

C'est peut être l'occasion d'écrire à des personnes que je n'ai pas vues depuis longtemps.

Je me rappelle que je fais partie de ma communauté humaine, de mon quartier, de mon village, du monde.

**Quelques numéros de soutien
gratuits :**

SOS Amitié 7 jours sur 7, 24h sur 24h au **03 81 52 17 17** (Besançon)

Croix Rouge Ecoute 7 jours sur 7, de 10h à 22h en semaine, de 12h à 18h le week-end, au **0 800 858 858**

Solitud'écoute, les petits frères des pauvres, pour les personnes de plus de 50 ans tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 15h à 20h au **0 800 47 47 88**

- **JE GARDE DES HABITUDES** : il peut être important de maintenir des habitudes, petits rituels journaliers. Cela rassure.
Je continue à mettre un réveil le matin, je me lave, m'habille, me maquille, me parfume, me rase.
Je mange, je fais attention à ne pas augmenter mes consommations d'alcool, de café, de tabac...
Je fais mon ménage comme d'habitude
Je regarde mes émissions à la télé
Je me mets des horaires si je travaille
- **JE TIENS UN PLANNING** : cela peut aider de prévoir un peu ses activités. Par exemple tous les jours, je note une activité pour le lendemain. Cela peut être une toute petite chose. Je suis rassuré en allant me coucher de savoir que j'ai quelque chose à faire demain.
- **JE M'INFORME MAIS JE NE FAIS PAS QUE CELA** : je limite l'exposition à internet ou à la télévision ou à la radio pour les informations qui me sont nécessaires. Trop d'informations nous éloignent de qui on est, de où l'on est. Cela peut faire augmenter le stress. Je m'informe une ou deux fois dans la journée puis je reviens à ma vie de tous les jours.
- **J'AI PEUR DE LA DURÉE DU CONFINEMENT** : je me souviens que ce n'est pas pour tout le temps, il y aura une fin.

QUELQUES OUTILS PLUS SPÉCIFIQUES :
JE ME SENS PLUS STRESSÉ(E), JE SUIS IRRITABLE,
JE SUIS TRISTE, JE NE ME SENS PAS TRÈS BIEN :

Il est normal de ressentir des émotions parfois désagréables quand notre quotidien est bouleversé. Ces outils peuvent être utiles pour que ces émotions ne soient pas insupportables.

- **RESPIRER** : respirer tranquillement permet le retour au calme du corps et de l'esprit.

Il existe un type de respiration qui s'appelle **LA COHÉRENCE CARDIAQUE**. Je peux le faire un peu tous les jours en prévention, ou m'en servir quand ça ne va pas. Pendant 3 à 5 minutes j'inspire l'air pendant 5 secondes puis je l'expire pendant 5 secondes. (Vous trouvez de jolies vidéos qui aident à tenir en rythme sur internet ou en application téléphone).

- **JE ME DÉFOULE, JE BOUGE** : un des meilleurs médicaments contre le stress et l'anxiété est l'activité physique.

Je peux marcher autour de chez moi, faire du sport à la maison, à mon niveau, même un tout petit peu

Je peux faire du ménage, trier, ranger

Je peux taper dans un coussin, crier si j'en ressens le besoin ...

- **JOUER, RIRE, S'ÉMERVEILLER DE PETITES CHOSSES EST EXCELLENT POUR NOTRE CERVEAU !**

Je peux jouer aux jeux télé, me focaliser sur des choses drôles, me **CONCENTRER** sur des jeux qui font marcher la tête.

Quand on est concentré et qu'on réfléchit ça aide à revenir au calme, cela repousse toutes les pensées négatives et les émotions envahissantes.

- **ON OBTIENT LE MÊME RÉSULTAT AVEC LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES** comme la musique, le dessin, mais aussi la couture ou la cuisine ... etc.

- **JE PIOCHE DANS MA LISTE DE RESSOURCES. LA QUESTION IDÉALE EST : « QU'EST CE QUI ME FERAIT DU BIEN LÀ TOUT DE SUITE MAINTENANT ? »**

• **L'ACCEPTATION** : c'est comme ça et cela l'est pour tous en ce moment. J'arrête de lutter, de me battre contre ce que je vis. Cela augmente ma frustration et ma colère. Peut-être que je peux faire des choses pour moi, penser que je fais ma part, et lâcher prise sur ce que je ne peux pas changer.

• **JE LUTTE ACTIVEMENT CONTRE MES PENSÉES NÉGATIVES** : Notre cerveau prend nos pensées pour la réalité. Et donc il nous fait vivre les émotions en lien avec ce que l'on imagine. Si je me dis « de toute façon, je n'y arriverai jamais » je ressens tout le poids du découragement. Alors que si je me dis que je n'arrive pas à faire certaines choses mais que je suis capable d'en faire d'autres, c'est très différent. Si je me dis que je suis en danger, je ressens de la peur qui peut devenir très forte. Si je me dis que je suis en sécurité chez moi, et que je fais tout ce qu'il faut pour que ça aille, je pourrai ressentir plus de calme.

• **J'ÉCRIS CE QUE JE RESSENS**, sans me freiner. Une fois écrites, les choses sont moins envahissantes dans la tête.



• **LE DÉ-STRESS** : cet exercice permet de faire marcher notre cerveau dans l'ici et maintenant et donc calme les mauvaises ruminations : Prendre une pause, s'arrêter.
Je nomme 3 choses que je vois, que j'entends, que je sens dans mon corps là maintenant. Je lève le pouce puis l'index puis le majeur quand je compte
Exemple : **je vois** 1 mon chat, 2 la table de cuisine et 3 le frigo,
j'entends 1 les voitures passer, 2 ma voix, 3 ...
je sens 1 le dossier de ma chaise, 2 mes pieds sur le sol, 3 l'odeur de ...
Respirer profondément.

À chacun ses pépins pour rompre l'ennui ...

proposé par l'équipe Petite Montagne



Nous vous proposons une petite activité printanière pour jardiniers confinés...

Trouvez un petit pot de fleurs ou un pot de yaourt à percer en dessous avec un stylo.

Remplissez-le avec un peu de terre recueillie à proximité de chez vous, profitez-en pour tendre l'oreille et écouter les oiseaux ...

Faites un petit trou avec l'index et plantez un pépin de pomme, de citron ou d'orange ou des graines que vous possédez.

Placez sur une coupelle ou un couvercle retourné, arrosez. Installez derrière une fenêtre, bien au chaud.

Arrosez avec une cuillère à soupe d'eau chaque jour et observez ...