

CRR

CL3R

TRANSITION

INTERVENTION
LIÉE À LA CRISE COVID :
SON IMPACT ET LA
FAÇON DONT ON
SOUHAITE
ABORDER L'AVENIR

Le programme « Transition » a été pensé pour nous permettre de revenir sur la période particulière que nous avons vécu dernièrement : crise sanitaire, mesure barrières, confinement, déconfinement... Ces éléments se sont révélés avoir de nombreuses implications et conséquences.

Les premiers résultats des études concernant l'impact du confinement sur la population française vont dans le sens d'une baisse de niveau de bien-être.

C'est une période qui nous impacte tou.te.s mais à laquelle nous avons réagi chacun.e à notre façon en fonction de notre contexte de vie, de nos habitudes, de nos ressources internes, de notre entourage ...

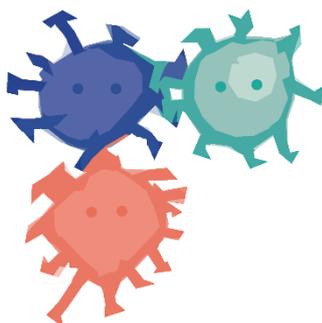
Un constat peut-être fait, **il n'y a pas eu et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de réagir dans un tel contexte, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de ressentir les choses.**

Le programme suivant a été pensé pour répondre tout d'abord à un besoin de pouvoir partager et penser notre vécu particulier, mais aussi pour tenter d'identifier ce qui a pu ou pourrait contribuer à notre bien-être dans un contexte de crise mais également en dehors de ce contexte.

Il se compose de 4 séances hebdomadaires, avec éventuellement une séance supplémentaire. Le carnet ici présent propose un cadre, celui-ci est **modulable** pour s'adapter aux attentes, besoins et envies du groupe.

Les séances sont pensées pour durer entre 1h30 et 2h.

Les outils et annexes sont des propositions. Il n'est pas toujours nécessaire d'y avoir recours. Il sera parfois intéressant pour chacun de revenir dessus entre les séances ou à l'issue de la session.



Séance 1.

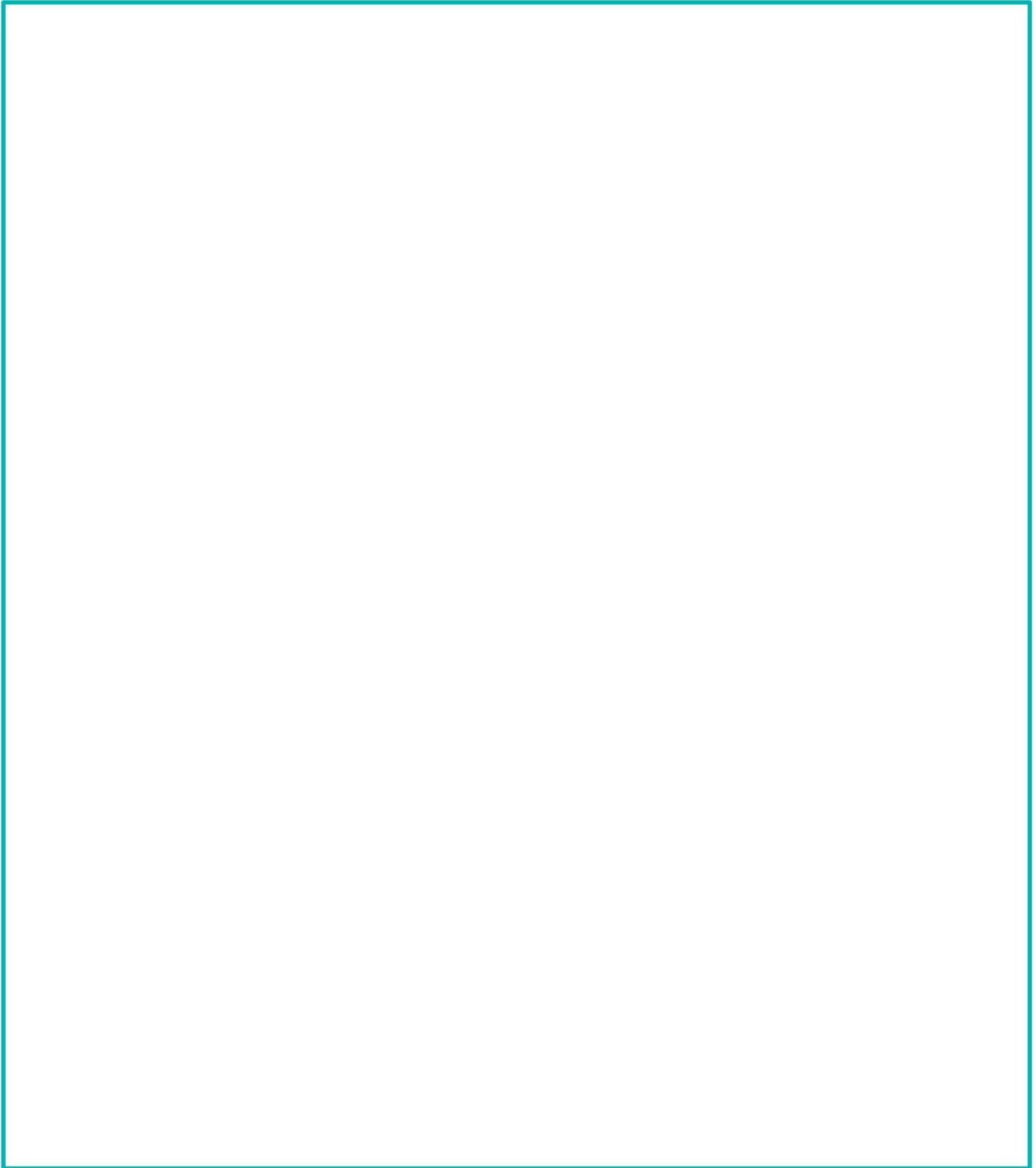
L'objectif :

Tout d'abord présenter le dispositif, définir le cadre dans lequel il se déroulera et nous présenter les un.e.s aux autres, et nos éventuelles attentes.

Commencer à aborder le vécu de chacun.e durant les mois qui ont précédés. Ces vécus devraient parfois totalement différer, parfois se rejoindre.

1 – Possibilité de partage d'une photo, d'un texte, d'un dessin, d'un objet évocateur de cette période.

2 – Mon vécu :



3 – Une phrase sur ce que je souhaite retenir de cette séance :

Séance 2.

L'objectif :

Dans cette séance, nous serons dans une démarche *d'enquête, d'analyse*.

Nous allons tenter d'identifier d'une part les difficultés que nous avons pu rencontrer ces derniers mois et d'autre part les ressources que nous avons mobilisées, les stratégies que nous avons mises en place.

1 – Durant les derniers mois, j'ai pu rencontrer les difficultés suivantes...

2 – Face à ces difficultés, j'ai agi / essayé d'agir des façons suivantes...

3 – Ces choses-là me faisaient / me font du bien :

4 – Les choses auxquelles j'ai pensé sans les avoir testées :

5 – Ce que je souhaite retenir de nos échanges lors de cette séance :

Outils.

Pour vous guider, vous pouvez éventuellement vous appuyer sur les supports suivants :

→ **Présentation de l'outil « *Aller mieux à ma façon* »**

<https://allermieux.criusmm.net/>

Il s'agit d'un outil de soutien à l'autogestion, réalisé au Canada par un comité d'expert.e.s. Il rassemble une variété de stratégies, réparties en cinq catégories qui correspondent aux dimensions du rétablissement.



Séance 3.

L'objectif :

Dans cette séance, nous allons aborder des questions « pratiques » concernant ce qui nous a posé problème du fait du confinement et les moyens que nous avons pour agir dessus, éventuellement les outils que je voudrais maîtriser, les compétences que je souhaiterais acquérir.

Ensemble, intervenant.e.s et participant.e.s, nous chercherons des ressources pour agir sur ces freins.

1 – J'ai pu être gêné.e dans différentes sphères :

Accès aux *soins* ?

Accès aux *démarches administratives* ?

Accès à des *prestations sociales* ?

Accès à des *informations fiables* ?

Accès à un *soutien affectif* ?

Gestion de *mes émotions* ?

Autres ?

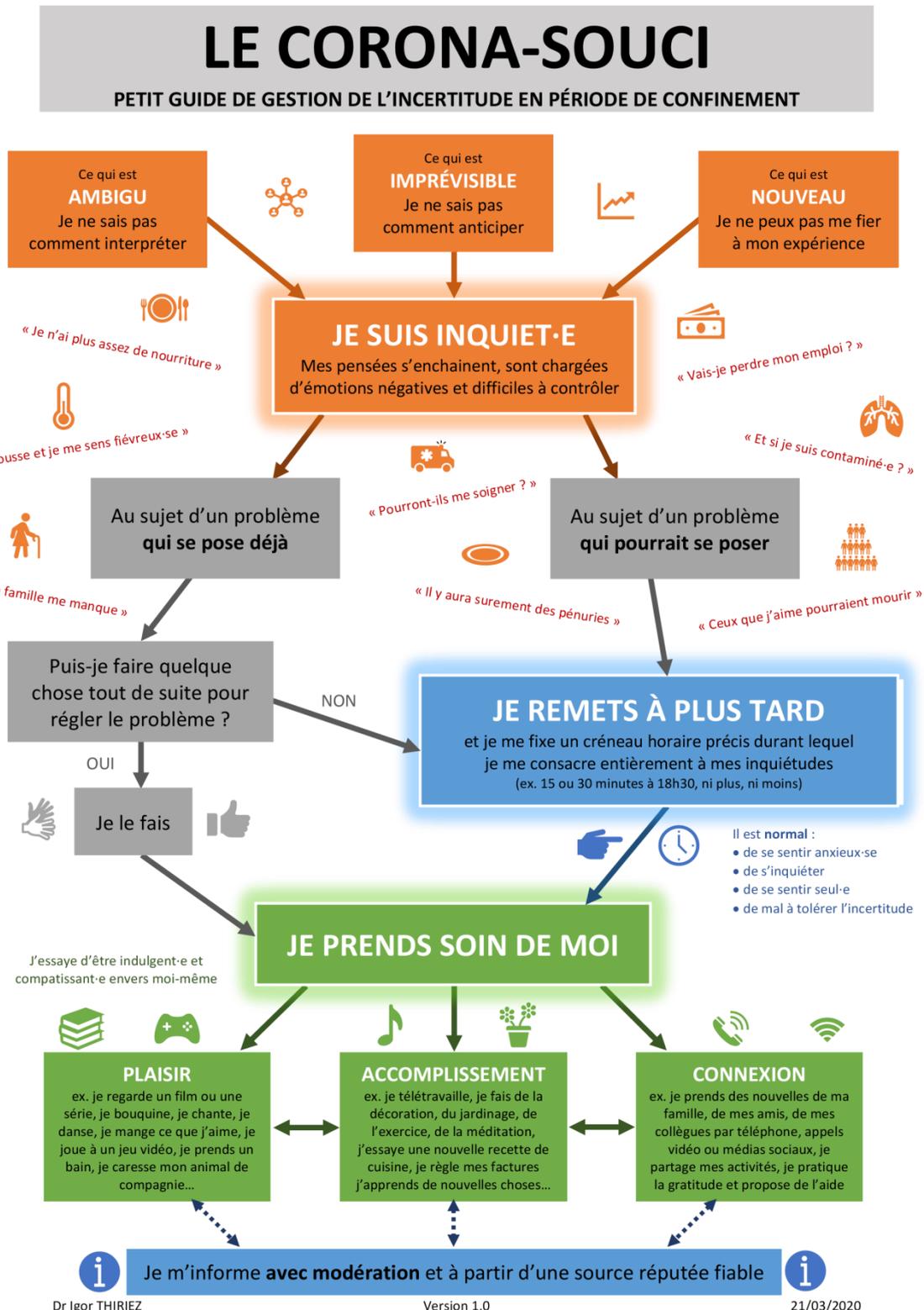
2 – Les ressources possibles ?

4 – Ce que je souhaite retenir de nos échanges lors de cette séance :

Outils.

Parmi les ressources plus « globales », cette fiche peut être aidante pour gérer les incertitudes et cibler les moyens d'action :

➔ Fiche « le corona-souci » par le Dr Igor Thiriez



Séance 4.

L'objectif :

Cette séance doit nous aider à faire le point sur « ce que je faisais avant le confinement », « les stratégies que j'ai mises en place », « **ce que je souhaite garder de mes stratégies et de ce qui a été abordé durant le groupe** », « comment je voudrais envisager l'après-confinement » (ce que je fais maintenant).

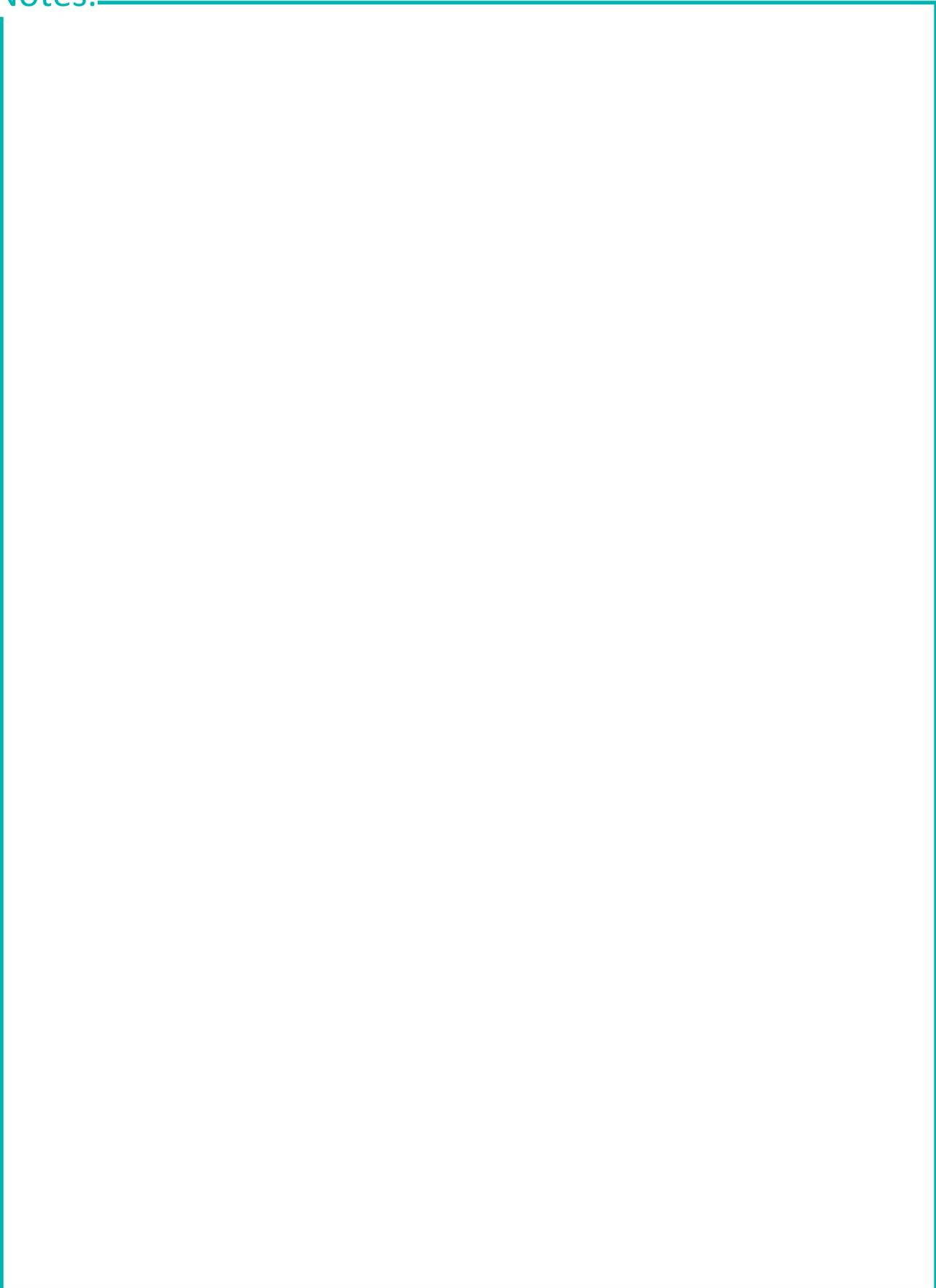
1 – Ce que je faisais avant le confinement :

2 – Ce que j'ai mis en place pendant le confinement :

3 – Ce que je souhaite garder de mes stratégies et de ce qui a été abordé durant le groupe :

4 – Ce que je souhaite retenir de nos échanges lors de cette séance :

Notes.



Annexes

Mise en route (Pour débiter les séances)

Comment allez-vous, comment vous évalueriez votre bien être aujourd'hui ?



Qu'est-ce qui vous pose problème aujourd'hui d'une manière générale ?

Qu'est-ce qui vous aide à aller bien aujourd'hui d'une manière générale ?

MON ÉQUILIBRE



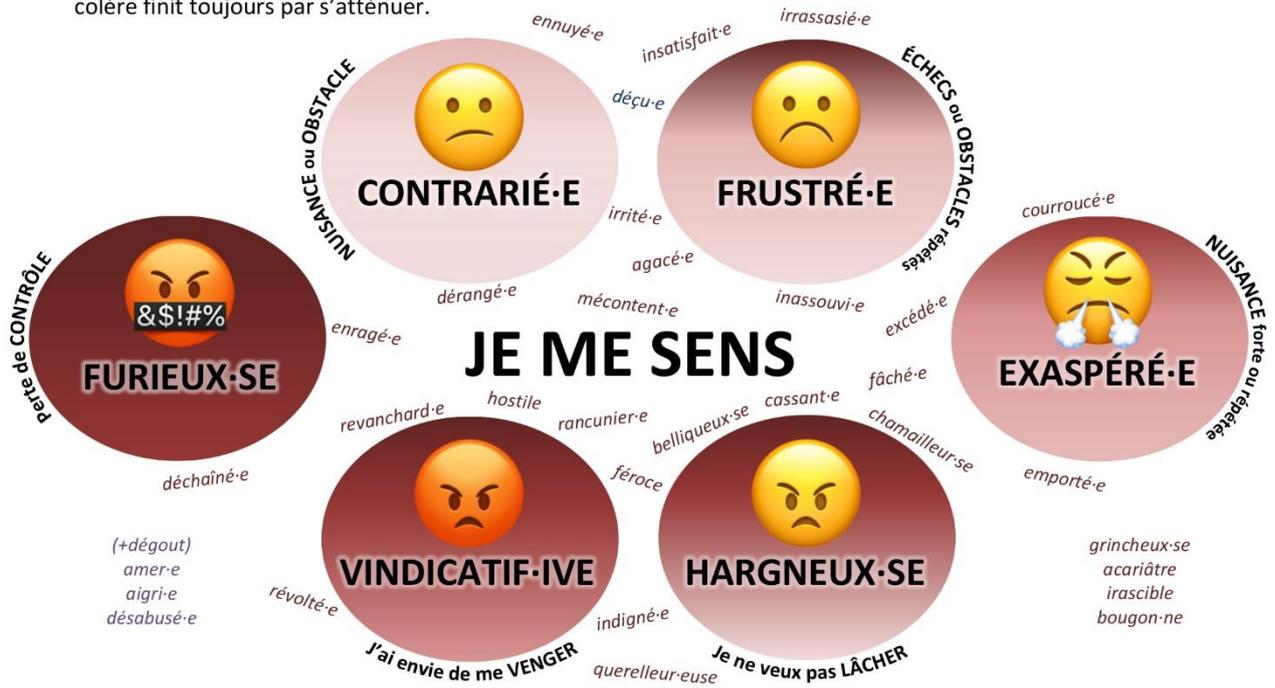
MES FACTEURS DE **STRESS** ?

MES FACTEURS DE **PROTECTION** ?



LA COLÈRE

La colère n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La colère est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La colère est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la colère finit toujours par s'atténuer.



CE QUE JE FAIS

Si l'affirmation de soi est généralement l'attitude la plus recommandée, il ne s'agit pas pour autant d'une réponse possible dans toutes les situations



LA TRISTESSE

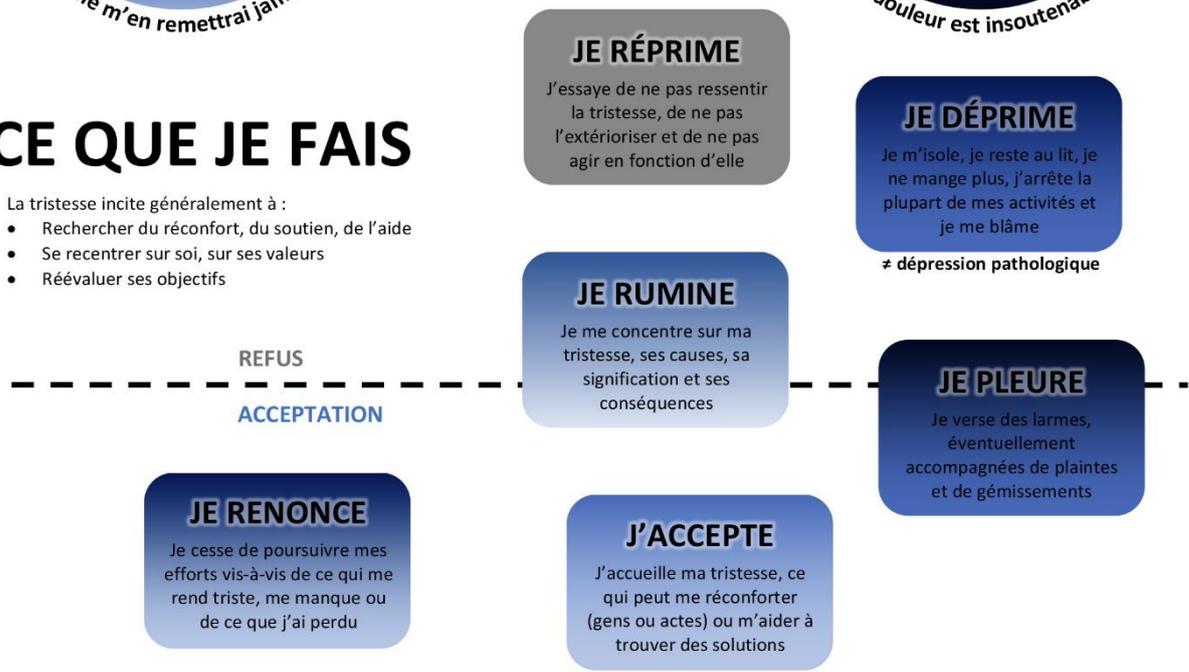
La tristesse n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La tristesse est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La tristesse est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la tristesse finit toujours par s'atténuer.



CE QUE JE FAIS

La tristesse incite généralement à :

- Rechercher du réconfort, du soutien, de l'aide
- Se recentrer sur soi, sur ses valeurs
- Réévaluer ses objectifs



LA PEUR

La peur n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La peur est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La peur est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la peur finit toujours par s'atténuer.



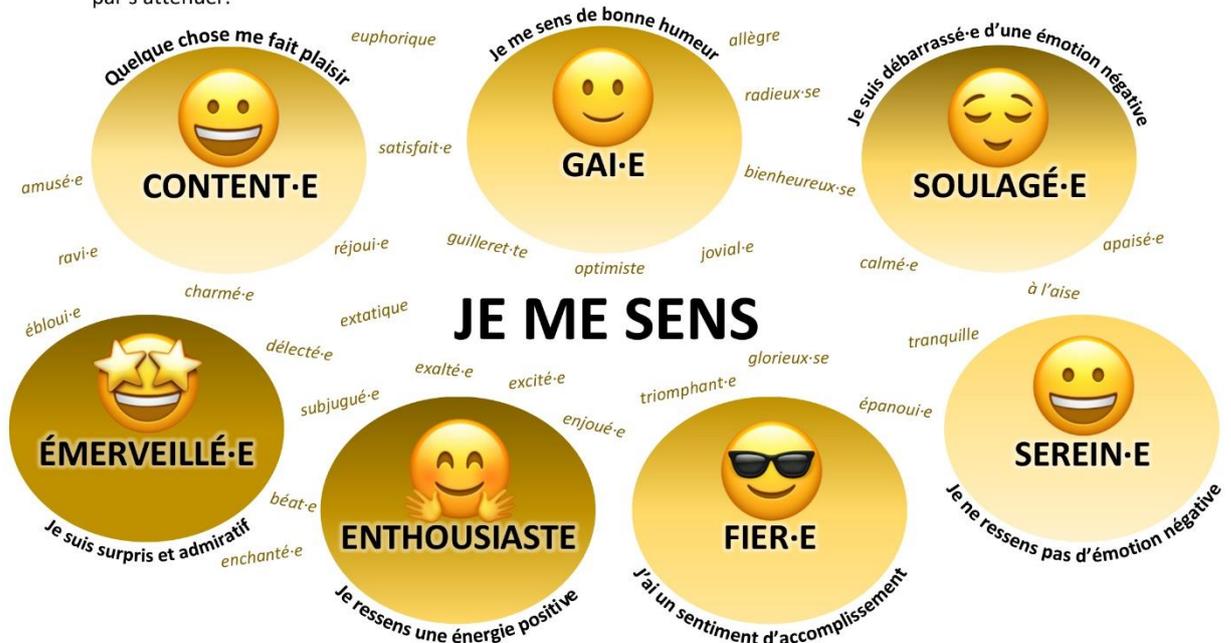
CE QUE JE FAIS

La peur nous alerte en cas de menace et nous guide vers la survie. La réponse combat-fuite est à ce titre l'un de nos réflexes les plus primitifs. Elle nous permet de réagir très vite en cas de danger.



LA JOIE

La joie n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La joie est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La joie est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la joie finit toujours par s'atténuer.



CE QUE JE FAIS

- La joie est associée au plaisir et/ou au bonheur :
- Le **plaisir** est une sensation agréable (parfois excitante) de courte durée qui nous incite à agir pour la ressentir à nouveau (récompense)
 - Le **bonheur** est plutôt un état plus stable et durable d'apaisement qui nous incite à limiter les prises de risques dans le but de maintenir une situation favorable

JE RÉPRIME

J'essaie de ne pas ressentir ou extérioriser ma joie (par ex. pour ne pas blesser mes interlocuteurs)

JE SAVOURE

Je m'attarde et me concentre sur ma joie, sur les sensations et les pensées qu'elle me procure.

INTROVERSION

EXTRAVERSION

JE (SOU)RIS

Je souris ou je ris, plus ou moins volontairement, plus ou moins ouvertement selon la situation

JE RENFORCE

J'essaie de maintenir ma joie en perpétuant/répétant les actions ou les pensées qui m'y ont conduit·e

JE CONNECTE

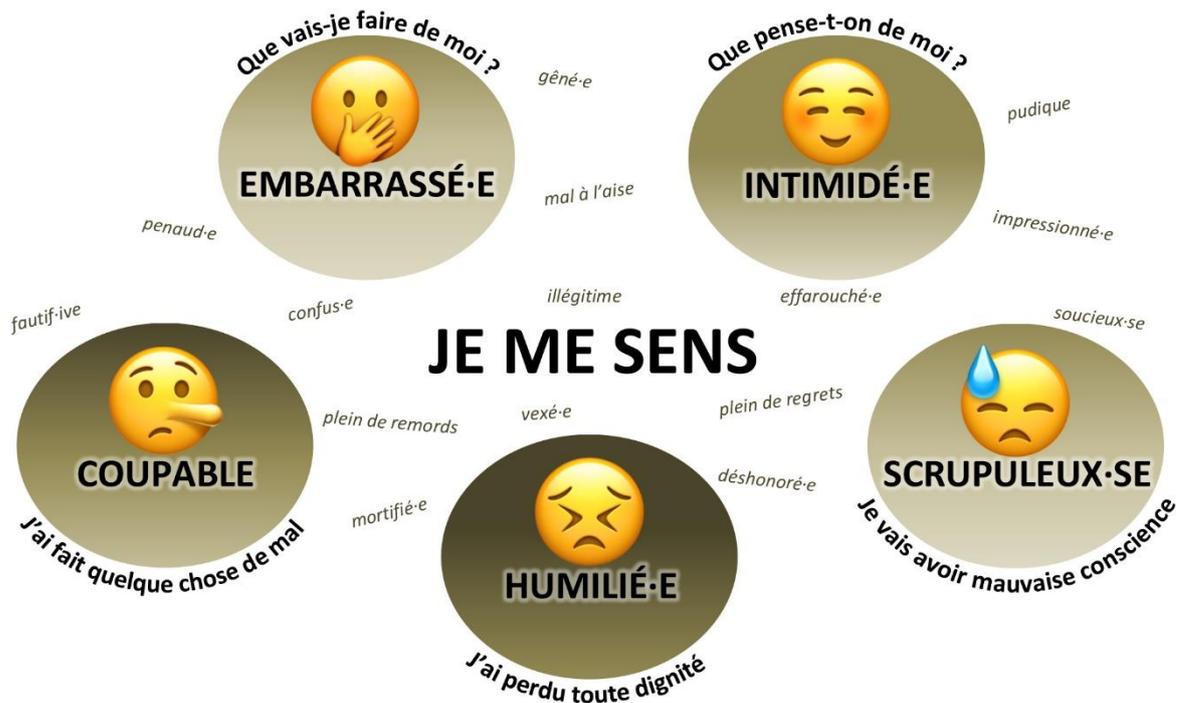
Je cherche à me relier aux autres, physiquement et/ou spirituellement dans une optique de commémoration

JE PARTAGE

Je communique ma joie, vocalement ou par mes attitudes, j'essaie de la transmettre aux autres

LA HONTE

La honte n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La honte est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La honte est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la honte finit toujours par s'atténuer.



CE QUE JE FAIS

La honte nous incite à réguler nos comportements en société en nous signalant, par exemple, les limites à ne pas dépasser.



CRR

CL3R

