

## #3 FICHE RESSOURCE

# Comment mieux vivre les restrictions de déplacement dans le cadre de l'épidémie de Coronavirus ?



Aujourd'hui, nous sommes tous concernés par l'épidémie de COVID-19. Pour assurer la protection de tous, nous devons respecter scrupuleusement les recommandations données en termes de limitation de déplacements. Seules les sorties strictement nécessaires, avec attestation, sont autorisées (sortie pour soin médical, pour faire des courses alimentaires, etc.).

L'épidémie en cours ainsi que les mesures de protection prises peuvent être associées à des bouleversements sur le plan psychologique (perte de repères, isolement social, augmentation de l'anxiété, trouble de l'humeur, insomnie, etc.)

Mais fort heureusement, il est possible de prévenir et/ou de diminuer ces effets. Vous trouverez dans ce document une liste d'idées (non exhaustives) pour mieux vivre la situation actuelle, voire même pour en retirer des aspects positifs !

### Maintenir un quotidien structuré et une hygiène de vie

Le fait de rester chez soi, de ne plus pouvoir se rendre sur notre lieu de travail ou de maintenir nos activités habituelles peuvent conduire à une **désorganisation** de notre quotidien en nous faisant perdre nos repères habituels. Or, cette désorganisation peut, à terme, augmenter la détresse émotionnelle éprouvée.

Pour pallier cela, nous pouvons vous suggérer de suivre un programme permettant de maintenir des routines essentielles et d'enrichir votre quotidien.



Comment ça marche ?

1) **Définir un moment précis** où chaque jour, vous ferez **la liste** de l'ensemble des tâches à réaliser pour la journée.

Exemple : le soir à 20h pour la journée du lendemain, le matin à 9h pour la journée qui commence, ...

2) **Planifier les tâches** listées sur un **planning heure par heure (ou par demi-heure)**, (sur téléphone, sur une feuille de papier, un agenda en fonction de vos habitudes). Il peut s'agir des tâches professionnelles ou ménagère, de loisirs, etc.

S'il vous est difficile de maintenir une hygiène de vie dans la situation actuelle, vous pouvez également noter dans ce planning les tâches qui vous sont difficiles à maintenir comme les repas, les soins corporels, l'activité physique, les heures de coucher/lever, prévoir des moments de contact social avec les proches vivant au domicile ou par téléphone, de gestion du stress.

Bien évidemment, il arrive à tout le monde de ne pas toujours réussir à faire tout ce qui était prévu. Cela peut être d'autant plus laborieux en cette période en raison de l'absence des repères externes habituels (aller au travail à 9h, etc). Mais l'idée est de faire de son mieux pour suivre autant que possible le plan établi pour la journée.

### Gérer ses émotions

Il est tout à fait normal de ressentir des émotions particulièrement fortes (tristesse, colère, peur...) dans la situation que nous vivons actuellement. S'il n'est pas possible de faire disparaître ces émotions, vous pouvez apprendre à mieux les gérer pour ne pas vous laisser déborder.

## Réguler l'anxiété



De nombreuses techniques de régulation émotionnelle basées sur la respiration existent :

- **Cohérence cardiaque** (respirer 5 secondes/expirer 5 secondes). Application gratuite sur smartphone : RespiRelax

- **Pratique de la méditation :**

Application Petit Bambou

[Méditations guidées de Christophe André](#)

[Méditations guidées](#)

- **Yoga :** de nombreux cours en ligne sont disponibles gratuitement.

## Maintenir un bon moral

Aussi pénible que puisse être cette période pour nous tous, peut-être pourrions-nous essayer d'en faire émerger des aspects positifs et constructifs.

Il y a sans doute toute sorte d'activités que vous avez mis de côté par manque de temps ; pourquoi ne pas profiter de cette période pour les mettre en place ?

Tenter de nouvelles expériences ! De nombreux musées, spectacles, livres, cours de sport, conférences sont disponibles gratuitement en ligne. Vous pouvez également agrémenter votre planification de la journée par une liste de quelques « plaisirs de la journée » (3 par jour, par exemple) : avoir appelé un/e ami/e de longue date, avoir commencé un nouveau livre, ou tout simplement avoir pris le temps de boire son thé préféré...

### Quelques leviers en cas de difficulté à mettre en application ces stratégies

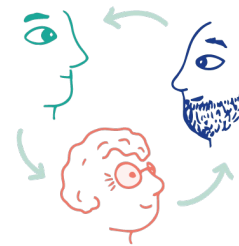
« Mes émotions m'envahissent, et malgré la motivation je n'arrive pas à appliquer les techniques de régulation émotionnelle »

« Je n'arrive pas à planifier les tâches quotidiennes / J'ai planifié mais je ne parviens pas à suivre le programme établi »

**1) S'aider d'alarmes externes** (téléphone, minuteur, time timer). Vous pouvez les programmer en avance pour qu'elles sonnent au moment où vous devez effectuer une tâche, et ce notamment pour les tâches pour lesquelles vous avez tendance à procrastiner (exemple : écrire ma planification du quotidien, manger, etc).

Toutefois, l'alarme ne suffit pas toujours à nous mettre en action, car il est plutôt facile de la désactiver immédiatement et de mettre de côté ce qui était prévu. Dans ce cas, vous pouvez essayer de placer cette alarme loin de vous ; vous devrez vous lever pour l'éteindre (ce qui est déjà un début d'action !) ce qui augmente la probabilité que vous réalisiez la tâche prévue.

**2) S'appuyer sur « l'engagement social » pour augmenter votre motivation à faire ce qui est planifié.**



Vous pouvez prévoir de réaliser certaines activités avec les proches avec lesquels vous vivez, ou bien par visioconférence/téléphone/sms. Par exemple, prévoir avec un proche de méditer ensemble ou de faire du sport chaque jour à 13h pendant 30 minutes.

### En cas de besoin

Si vous bénéficiez d'un suivi psychologique et que celui-ci est maintenu par visioconférence/téléphone, n'hésitez pas à solliciter l'aide de votre psychologue.

Si vous êtes suivi au sein du SUR-CL3R, en cas de besoin et s'il vous est difficile de pouvoir faire appel à des personnes ressources en cette période, vous pouvez joindre le 04 26 73 85 33, à compter du 20/03/2020 à 9h. Un professionnel du SUR/CL3R vous répondra du lundi au vendredi de 9h à 17h.

**Merci à Samantha Lavallée, neuropsychologue à TS2A pour la réalisation de cette fiche.**