Notre priorité : Votre SANTÉ !

# Prendre soin de soi pour continuer à prendre soin des autres

## Des émotions normales(*) et des risques(*) face à des situations stressantes

Sensation d'être débordés

Ruminations

Incertitudes

Fatigue, angoisses et troubles du sommeil

Révolte et anxiété

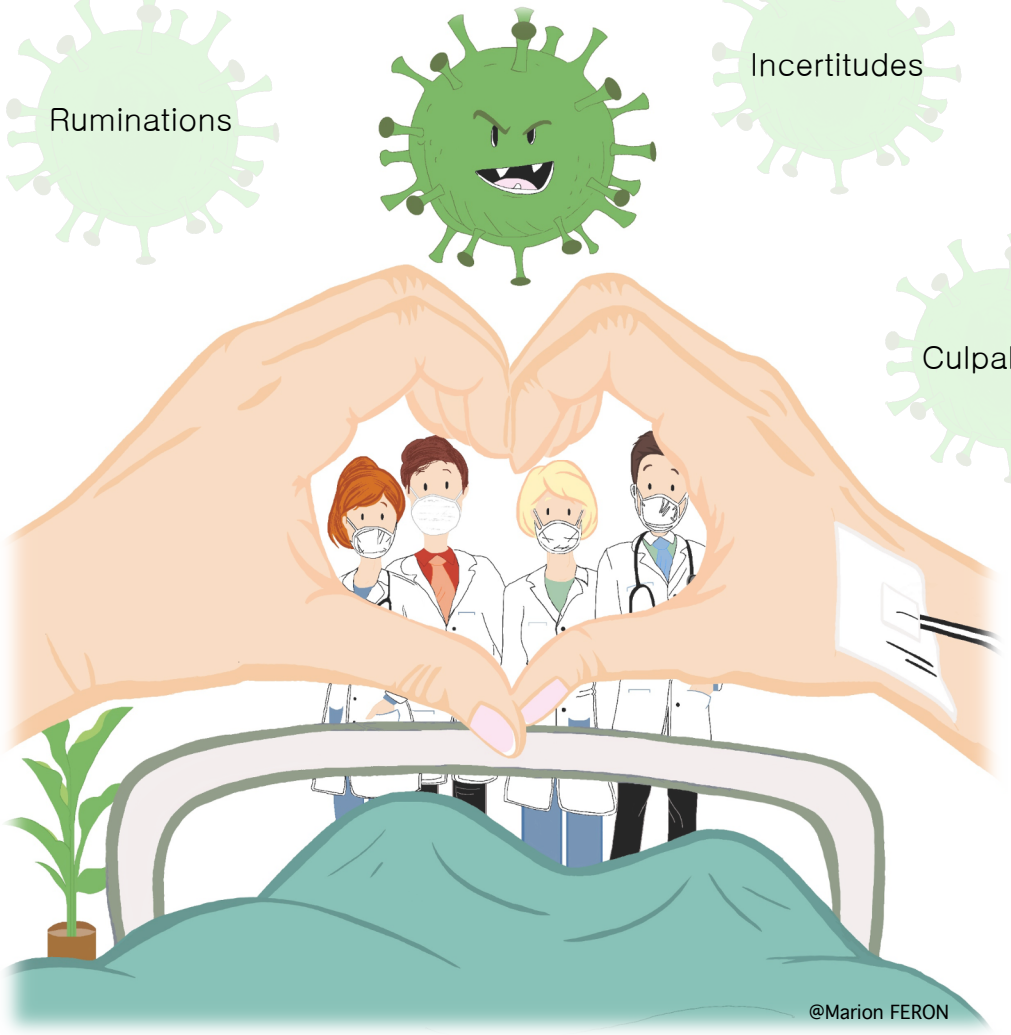
Culpabilités

Épuisement et Burn-out

Impuissance

Tension permanente

Signes annonciateurs de stress post-traumatique




Facteurs de stress spécifiques (accroissement des procédures à respecter, durée de la crise, craintes de contaminer vos proches en rentrant du travail, confrontation à l'afflux de patients, détresse des familles, être dans l'urgence, dans l'incertitude, …)

## Des techniques à appliquer durant l'épidémie

**Prendre soin de soi**

- Accueillez vos pensées et vos sentiments, sans les juger et avec bienveillance
- Mettez en œuvre des actions qui ont du sens et qui comptent pour vous
- Privilégiez les activités qui vous font du bien
- Maintenez une hygiène de vie saine
- Demandez de l'aide si besoin
- Déconnectez-vous des informations pour vous ressourcer
- Surveillez l'éventuellement apparition de symptômes entravant votre fonctionnement habituel
- Appuyez-vous sur la reconnaissance de votre engagement

**Garder du lien social**

- Gardez le contact avec vos proches
- Communiquez entre collègues

**Utiliser des techniques centrées sur les réponses physiologiques et émotionnelles**

- La cohérence cardiaque
- La respiration abdominale
- La méditation de pleine conscience

**En lien avec votre travail**

- Faites des pauses en dehors
- Autorisez-vous à prendre des jours de repos
- Soyez attentif à vos besoins physiologiques (manger, boire, dormir suffisamment)
- Faites la différence entre ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler

Marion FERON, Neuropsychologue

Notre priorité : Votre SANTÉ !

# Des techniques à appliquer durant l'épidémie

## Prendre soin de soi

- **Accueillez vos pensées, vos sentiments avec bienveillance** : Accueillez les avec gentillesse, curiosité et sans jugement tout ce qui se passe en vous, ne cherchez pas à fuir. Reconnaissez vos besoins et vos limites (sans culpabiliser).
- **Mettez en œuvre des actions qui ont du sens et qui comptent pour vous**
- **Privilégiez les activités qui vous font du bien** : Accordez-vous des plaisirs, des moments de détente, de loisirs, d'apprentissage de nouvelles connaissances, …
- **Maintenez une hygiène de vie saine** : Alimentation équilibrée, bonne qualité de sommeil, pratique des activités physiques, …
- **Déconnectez-vous des informations pour vous ressourcer**
- **Surveillez l'éventuelle apparition de symptômes pathologiques** : En cas d'apparition de ces signaux d'alerte/symptômes qui durent, ne pas hésiter à demander de l'aide à des professionnels.
- **Appuyez-vous sur la reconnaissance de votre engagement** : les remerciements et la gratitude.

## Garder du lien social

- **Communiquez avec vos collègues** : Se retrouver/échanger ensemble sur le vécu de la situation ; se soutenir, s'épauler mutuellement, avoir ses collègues en appui, les compliments peuvent être de puissants facteurs de motivation et de diminution du stress.
- **Gardez contact avec vos proches** : Créer un blog familial, envoyer des courriers papiers/électroniques, téléphoner, utiliser les réseaux sociaux, faire des jeux à distance, … ils sont un point d'appui en dehors du système de santé.

## Techniques centrées sur les réponses physiologiques et émotionnelles

- **La cohérence cardiaque** : Au calme, respirez lentement puis prenez une grande inspiration de 4 secondes. Retenez l'air dans vos poumons pendant 2 secondes puis relâchez l'air dans une expiration qui dure 4 secondes. C'est la méthode « 365 d'O'hare » (*3fois/jour, 6 respirations/minute, pendant 5 minutes*).
- **La respiration abdominale** : Au calme, asseyez-vous sur une chaise main sur votre ventre. Prenez une inspiration en gonflant votre ventre puis expirez calmement par la bouche en rentrant votre ventre (comme un ballon).
- **La méditation de pleine conscience** : Apprenez à vous arrêter, à diriger votre attention sur votre respiration puis explorez avec curiosité, sans jugement les expériences et sensations au niveau de votre corps. Exercez-vous à être attentif à vous-même. Site Stéphany Pelissolo.

## En lien avec votre travail

- **Faites des pauses en dehors** : Il est nécessaire de s'autoriser des pauses que vous trouvez réconfortantes, relaxantes, (mêmes courtes) sans patients et, si possible, sans rapport avec le travail, de véritables moments de détente sans culpabiliser et s'économiser dès que cela est possible.
- **Autorisez-vous à prendre des jours de repos** : Certaines personnes peuvent se sentir coupables si elles ne travaillent pas à plein temps ou si elles prennent du temps pour elles-mêmes alors que tant d'autres souffrent. Reconnaissez que prendre un moment de repos approprié conduit à des soins adéquats pour les patients.
- **Soyez attentif à vos besoins physiologiques** (manger, boire, dormir suffisamment) : En période de crise, les besoins fondamentaux sont parfois négligés.
- **Faites la différence entre ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler** : la chose la plus utile à faire, peu importe le type de crise – lié au Coronavirus ou autre, est de se concentrer sur ce que vous contrôlez. Vous ne pouvez pas contrôler ce qui se passera dans le futur : vous ne pouvez pas contrôler le virus Corona lui-même.

Marion FERON, Neuropsychologue