

# Prendre soin de soi pendant la crise sanitaire actuelle: *Conseils pratiques*



Institut  
Fédératif des  
**Addictions  
Comportementales**



# LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DE LA CRISE SANITAIRE

**La crise sanitaire que nous vivons peut augmenter l'anxiété, les affects dépressifs et le stress perçu. Cela se traduit alors par :**

- *La peur liée à la maladie et les incertitudes quant à l'avenir*
- *Des problèmes de sommeil: insomnie ou à l'inverse hypersomnie*
- *Des sentiments de tristesse*
- *La colère, la frustration, l'irritabilité, l'agitation*
- *L'ennui*
- *La réactivation de traumatismes antérieurs en lien avec la situation actuelle*
- **Une augmentation des usages à risque : tabac, alcool, drogue, jeux de hasard et d'argent, jeux vidéo, cyberpornographie...**

# C'EST NORMAL !

- *Ces réactions à la situation exceptionnelle que nous vivons sont normales. Elles sont partagées par beaucoup d'entre nous. Personne n'était préparé à vivre cela.*
- Dans une telle situation, il est important de prendre le temps d'identifier ce que l'on ressent et d'accueillir les émotions qui se présentent à soi et de les accepter.
- Pour cela, je peux me poser les questions suivantes : est-ce que je ressens de la tristesse? de l'anxiété? Comment cette émotion se traduit dans mon corps (par ex: boule dans le ventre, tension dans les épaules, la mâchoire...)? A quel moment les émotions négatives apparaissent (le soir au coucher, le matin...) Sont-elles en lien ou réactivent-elles des événements difficiles de mon passé ? **N'hésitez pas à écrire vos observations et à prendre régulièrement la température de votre météo intérieure!**
- **Cette période peut-être le laboratoire idéal pour apprendre à observer avec curiosité et bienveillance ce qui se passe en moi !**

# QUELQUES OUTILS POUR MIEUX VIVRE LE CONTEXTE SANITAIRE ACTUEL



# JE ME PROTEGE DES SOURCES DE STRESS

*Le discours médiatique peut renforcer les inquiétudes liées au virus (décompte journalier des malades et des morts, discours catastrophiste, issue incertaine) :*

## **1. Je limite ma consultation des médias :**

- Je choisis des sources d'information fiables (attention aux réseaux sociaux!)
- Je limite la recherche d'informations à 2 ou 3 fois par jour ET le temps que j'y consacre (moins d'1h par jour)
- J'éteins les chaînes d'information en continu et je désactive les notifications sur mon téléphone

## **2. Je respecte les mesures gouvernementales pour me protéger et protéger les autres**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

**3. Je prends de la hauteur en me renseignant sur les statistiques liées à la maladie: risques de l'attraper, risques de complications, facteurs de vulnérabilité (personnes âgées..)...**

# JE FAIS ATTENTION A MON HYGIENE DE VIE

- ✓ **Je fais attention à mon alimentation** : aliments sains et variés, repas à heures régulières, attention au grignotage
- ✓ **Je fais de l'exercice en respectant les règles imposées** : marche ou footing en extérieur, cours de gym proposés sur Internet, vélo d'appartement...
- ✓ **Je prends soin de mon sommeil** : pour ne pas le perturber, je me lève et me couche à heures régulières, j'évite de garder la position allongée trop longtemps dans la journée
- ✓ **Je garde mes habitudes de vie** : hygiène corporelle, habillement...
- ✓ **Je limite les consommations de tabac, d'alcool, de drogues, de jeux de hasard et d'argent, de cyberpornographie, de jeux vidéo et ma consommation d'écrans en général...**

# JE CULTIVE MON BIEN-ETRE PSYCHOLOGIQUE (1/2)

- ✓ **J'accompagne les émotions négatives quand elles apparaissent** grâce aux outils suivants : respiration, relaxation, méditation, cohérence cardiaque , yoga (*sources disponibles gratuitement à la fin du document!*). Cette période peut être une bonne occasion de découvrir ces techniques qui ont démontré leur efficacité dans la gestion des émotions négatives.
  
- ✓ **Je cultive les émotions positives** qui favorisent le bien-être et passent souvent au 2<sup>nd</sup> plan dans les périodes angoissantes :
  - je me remémore un souvenir joyeux dans le détail : Où, quand, avec qui, émotions ressenties...
  - je note chaque jour 3 moments satisfaisants qui ont eu lieu dans ma journée : un sourire, l'observation de la nature...
  - Je fais preuve de bienveillance envers moi-même
  - Je me projette dans l'après crise, quand je serai de nouveau libre de voir mes proches quand je le souhaite et faire les activités que j'aime

**« Ce qui ne peut être évité, il faut l'embrasser. » William Shakespeare**

# JE CULTIVE MON BIEN-ETRE PSYCHOLOGIQUE (2/2)

- ✓ **Je garde le contact avec mes proches et je partage avec eux les difficultés éventuelles que je rencontre.** Cette crise qui dure peut entraîner des sentiments d'isolement forts. Il est important de s'aménager chaque jour des temps d'échanges avec vos proches (téléphone, Skype, WhatsApp...). Privilégiez les personnes-ressources, plutôt que celles qui peuvent avoir un discours très angoissant sur la situation actuelle (« *c'est la fin du monde!! On ne s'en sortira jamais!!* »)
- ✓ **Je privilégie les activités qui me font du bien** en essayant de limiter mon temps d'exposition aux écrans: cuisine, lecture, écriture, podcasts, musique, danse, jeux de sociétés, films/séries, activités artistiques... Ce temps disponible est l'occasion de découvrir ou redécouvrir des activités plaisir!



# JE SURVEILLE MES CONDUITES ADDICTIVES

- **J'observe mes consommations et mes usages addictifs**
  - ✓ Je peux tenir un journal de bord pour recenser chaque jour mes usages: quand, combien, temps passé...
  - ✓ J'essaie de changer mes habitudes et de diminuer mes usages: par exemple, je retarde dans la journée la 1<sup>ère</sup> consommation
  - ✓ Je fais le point sur les avantages et les inconvénients liés à mes consommations
- **Je limite les jeux d'argent sur Internet**
  - ✓ Je teste les modérateurs de jeu proposés sur les sites de jeux en ligne (je m'autolimite financièrement, je m'auto-exclue de manière temporaire, je consulte régulièrement le solde de mon compte)

# JE SURVEILLE MES CONDUITES ADDICTIVES

- **Je réduis mes usages des écrans (jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent, pornographie...)**
  - ✓ Je change mes habitudes: changer l'ordinateur de place, se connecter à des moments différents, déterminer des moments et une durée de connexion (montre, réveil), effacer les applications et les notifications.
  - ✓ Je diversifie mes activités plaisantes hors ligne
  - ✓ J'installe un logiciel de contrôle parental

De nombreux logiciels sont disponibles dans le lien ci-dessous:

<https://www.e-enfance.org/espace-contrôle-parental>

# ET SI MALGRE TOUT, MON ETAT PSYCHOLOGIQUE S'AGGRAVE

- **Le contexte actuel peut réactiver ou aggraver les problématiques auxquelles vous faites face : pathologies psychiatriques comme les troubles de l'humeur ou l'addiction.**
- Il est donc important de rester vigilant aux signaux d'alerte et de prendre contact avec des professionnels de santé en cas de besoin (médecin traitant, psychiatre/psychologue)
- Pour obtenir un soutien psychologique, vous pouvez également contacter le numéro vert national : 0 800 130 000
- En cas de besoin, les patients du service d'addictologie du CHU de Nantes sont invités à contacter leur médecin référent : <https://www.chu-nantes.fr/addictologie>

# RESSOURCES DISPONIBLES POUR FAIRE FACE AUX EMOTIONS NEGATIVES

- **Pour découvrir la méditation :**

- ✓ 10 méditations guidées par Christophe André :

[https://www.youtube.com/watch?v=mYuZ\\_oUhkB8&list=PLYa60jDuO464tafaXys5DduNnGUun-drU](https://www.youtube.com/watch?v=mYuZ_oUhkB8&list=PLYa60jDuO464tafaXys5DduNnGUun-drU)

- ✓ Les applications Petit Bambou et Mind proposent des programmes d'initiation gratuits

- Plusieurs vidéos de **relaxation** sont disponibles sur la page Facebook de l'AFTCC :

[https://fr-fr.facebook.com/pg/AFTCC-218959768293493/videos/?ref=page\\_internal](https://fr-fr.facebook.com/pg/AFTCC-218959768293493/videos/?ref=page_internal)

- **Pour pratiquer la cohérence cardiaque :**

<https://www.youtube.com/watch?v=zM2gq8kYKyE>

- ✓ Des exercices de cohérence cardiaque sont également disponibles sur l'application Petit Bambou