

OUTILS D'AIDE PSYCHOLOGIQUE COVID19

CORONAVIRUS : COMMENT PRENDRE SOIN DE SA SANTE PSYCHIQUE ?

Vivre dans un contexte d'épidémie, n'est pas neutre d'un point de vue psychique. Ce temps de crise est source de stress pour nous tous, que l'on soit soignants, en confinement ou encore atteint du COVID-19. Outre votre santé physique, prendre soin de votre santé psychique fait également partie de nos préoccupations.

Vous retrouverez ici, en fonction de votre situation et/ou de votre niveau d'anxiété, des conseils pour vous aider à traverser cette période difficile.

Votre niveau d'anxiété :

Chacun d'entre nous peut avoir des sensations négatives différentes durant cette période d'épidémie comme l'anxiété, la colère, la frustration ou encore l'impuissance. Cependant, elles ne prennent pas la même forme et n'ont pas les mêmes importances chez chacun d'entre nous.

C'est pourquoi, nous vous proposons, selon votre propre jugement de votre niveau d'anxiété, des exercices adaptés afin que du mieux possible, celle-ci soit diminuée.

Prendre soin de vous et encourager les collègues à prendre soin d'eux-mêmes permet à chacun de mieux s'occuper des personnes qui ont besoin de soins.

Soutien psychologique aux personnels de l'hôpital pendant l'épidémie de Coronavirus

Le stress extrême, le doute, l'incertitude, les difficultés d'ordre médical et d'ordre organisationnel en temps d'épidémie ou de pandémie, exigent une attention toute particulière aux besoins des personnels hospitaliers. Prendre soin de vous, et encourager les autres à prendre soin d'eux-mêmes, permet à chacun de mieux s'occuper des personnes qui ont besoin de soins.

Plusieurs défis peuvent se présenter aux soignants et à l'ensemble du personnel hospitalier

- Augmentation de la demande de soins. Beaucoup plus de personnes se présentent pour recevoir des soins, tandis que le personnel de santé est malade ou prend soin de sa famille.
- Risque continu d'infection. Risque accru de contracter la maladie redoutée et de la transmettre à sa famille, ses amis, ses collègues de travail.
- Problèmes d'équipement. L'équipement peut être insuffisant, mal adapté, inconfortable, présenter des avantages incertains...
- Fournir soutien et soins médicaux. La détresse des patients peut être de plus en plus difficile à gérer pour le personnel de santé. \ Stress psychologique dans les contextes d'épidémie. Aider ceux qui en ont besoin peut être gratifiant mais difficile, car les soignants et les autres personnels peuvent ressentir de la peur, du chagrin, de la frustration, de la culpabilité, souffrir d'insomnie, arriver à l'épuisement.

Stratégies de soutien

- **Répondre aux besoins de base.** Assurez-vous de manger, de boire et de dormir régulièrement. Le fait de ne plus répondre correctement à ces besoins vous met en danger et peut également compromettre votre capacité à prendre soin des patients.
- **Faire des pauses.** Accordez-vous des temps de repos. Autant que possible, permettez-vous de faire quelque chose sans rapport avec le travail, que vous trouvez réconfortant, amusant ou relaxant. Certaines personnes peuvent se sentir coupables si elles ne travaillent pas continuellement ou prennent le temps de « s'amuser » alors que d'autres souffrent. Reconnaissez que prendre un repos approprié conduit à des soins appropriés aux patients, après votre pause.
- **Favoriser le dialogue avec ses collègues.** Parlez à vos collègues et recevez de l'aide les uns des autres. La « psychologie de la contagion » est celle de la peur et de l'anxiété ; elle favorise le repli. Pour ne pas entrer dans ce piège, parlez de vous, écoutez les autres. Prendre soin de vous, et encourager les collègues à prendre soin d'eux-mêmes, permet à chacun de mieux s'occuper des personnes qui ont besoin de soins.
- **Communiquez de manière constructive.** Communiquez avec vos collègues de manière claire et optimiste. Identifiez les erreurs ou les carences de manière constructive, et corrigez-les. Se compléter mutuellement : les compliments peuvent être de puissants motivateurs et modérateurs de stress. Partagez vos frustrations et vos solutions. La résolution de problèmes est une compétence professionnelle qui procure souvent un sentiment d'accomplissement, même pour de petits problèmes.
- **Renforcer le contact avec la famille.** Ils peuvent être un point d'ancrage et de soutien en dehors du système de santé. Partager et rester connecté avec eux peut aussi les aider à mieux vous soutenir.
- **Respectez les différences.** Certaines personnes ont besoin de parler tandis que d'autres préfèrent être seules. Reconnaissez et respectez ces différences en vous-même, et bien sûr chez vos patients et chez vos collègues, tout en vous montrant attentionnés à leur égard.
- **Tenez-vous au courant.** Faites confiance aux sources d'informations fiables.
- **Limitez l'exposition aux médias.** Passer du temps sur les informations augmentera votre stress et pourrait réduire votre efficacité et votre bien-être général. Il faut savoir se limiter face à l'info continue.
- **Auto-observation.** Surveillez-vous au fil du temps pour tout symptôme de dépression ou de stress : tristesse prolongée, difficulté à dormir, souvenirs intrusifs, désespoir. Parlez à un collègue, ayez recours aux psychologues de l'hôpital qui se sont mis en support pour les équipes.
- **Soyez fiers de votre mission professionnelle.** Rappelez-vous que malgré les obstacles ou les frustrations, vous remplissez une noble vocation : prendre soin de ceux qui en ont le plus besoin. Soyez reconnaissants pour vos collègues, pour les services qu'ils rendent.

Parfois, il est bien difficile d'appliquer pour soi des conseils du type : prendre soin de soi-même, prendre du temps pour soi, etc... Si vous êtes dans cette situation, soyez-en déjà conscient, et restez bien attentifs à vos collègues (leur conseiller de « se poser » un peu sans culpabiliser, etc). Faites-leur comprendre que vous avez tendance à négliger ces conseils pour vous-même, et que vous êtes preneur si les autres vous le rappellent.

Si chacun de nous prête plus d'attention bienveillante à ses collègues, cette attention reviendra vers soi : un cercle vertueux et protecteur se met en place dont tous finissent par bénéficier.

Voici quelques conseils en cette période difficile :

- **Méditer lors du confinement**

Méditer permet d'apaiser ces angoisses et son stress. Vous trouverez en lien des exercices de méditation réalisés par Stephany Pelissolo (psychologue clinicienne et psychothérapeute) en lien avec la crise sanitaire, à réaliser chez vous, ainsi que des méditations à télécharger et des conseils. D'autres méditations en lien avec la crise du Covid seront bientôt disponibles !

- **Exercice de gestion de la colère**

La colère est une émotion qui traduit l'insatisfaction et qui est vécue à l'égard de ce qu'on identifie comme la source de notre frustration. Dans la période que nous vivons, bon nombre de situations peuvent être sources de colère : le COVID-19 lui-même, les mesures prises pour lutter contre, le non respect des règles de confinement et des gestes barrières, l'accumulation de fatigue ou encore l'éloignement ou la proximité avec les proches. Nous vous proposons donc un exercice rapide, que vous pourrez appliquer quel que soit l'endroit où vous vous trouvez et à tout moment de la journée.

- **Exercice d'attention dirigée**

La méditation de pleine conscience (mindfulness en Anglais) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent. C'est une pratique longue à acquérir. Nous vous proposons donc un exercice aux portes de la pleine conscience, comme « introduction » à cette technique pour vous recentrer sur l'ici et maintenant, en dirigeant votre attention sur un objet précis. L'objectif sera de mettre en pause votre anxiété et vos ruminations pour apprendre à votre cerveau à se ressourcer.

- **Exercice pour se détacher de son mental**

Beaucoup d'entre nous peuvent être submergés de pensées intrusives et négatives, d'angoisses ou encore de sentiments qui, échappant à notre contrôle, puisent nos émotions et notre énergie : ce sont des ruminations mentales. Cet exercice a pour but de faire taire, l'espace d'un instant, ces ruminations mentales afin de se détacher de son mental pour reprendre contact avec ses sensations corporelles.

Exercice de training-autogène

Il s'agit d'un exercice de relaxation, élaboré par le Dr Schultz dans les années 1930, régulièrement utilisé encore de nos jours, avec des versions modifiées.

Vous avez 4 MP3 : deux avec ou sans musique et sans retour (pour dormir) et deux autres avec ou sans musique avec retour (pour faire dans la journée). Les mp3 avec musique peuvent vous aider à ne pas vous laisser parasiter par vos pensées et à rester dans l'exercice.

Exercice du contenant

Mis au point par Richard Kluft en 1998, l'exercice du contenant est un exercice d'hypnose. Il s'agit d'un outil de confinement, qui consiste à « mettre de côté » sur le plan psychique, les pensées qui vous angoissent, vous stressent et qui parasitent votre bien-être. Cet outil permet de vous apaiser et de pouvoir revenir à ces pensées lorsque vous serez disponible psychologiquement, un peu plus tard, à votre rythme.

Que dire aux enfants ?

Vous pouvez être confronté à la nécessité de parler de l'épidémie de coronavirus aux enfants et aux adolescents. Ces discussions peuvent apparaître difficiles ou anxiogènes, mais elles sont pourtant nécessaires. Il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » manières en soi de s'adresser aux enfants, face à de telles urgences de santé publique.

Voici quelques suggestions qui peuvent être utiles :

Vous êtes en confinement

- **Petit guide pratique du confiné**

Pour essayer de mieux vivre cette période de confinement (distanciation sociale) et de prévenir les risques psychologiques pouvant y être associés, voici un petit guide pratique pour les personnes confinées réalisé par des membres de l'AFTCC (Association Française des Thérapies Cognitivo-Comportementales).

- **10 conseils face au confinement**

Dans cette courte vidéo de 5min, vous trouverez 10 conseils pour faire face psychologiquement au confinement :

- **Petit résumé de conseils : Corona-souci**

Petit résumé de conseils à effectuer selon votre situation, afin de gérer l'incertitude en période de confinement.

- **Le contrôle respiratoire**

L'anxiété, ce sont ces pensées négatives et craintives qui traversent notre esprit lorsqu'un événement aux conséquences incertaines se présente à nous. Cette anxiété peut produire des palpitations, des douleurs, des tensions ou encore une dyspnée (gêne respiratoire). Dans cet exercice, nous vous proposons de reprendre le contrôle sur votre respiration et donc sur votre anxiété en quelques minutes.

- **La relaxation progressive de Jacobson**

La méthode de Jacobson est particulièrement intéressante pour les personnes les plus stressées, angoissées, en permanence sous tension. Elle permet de faire un réel apprentissage de la relaxation, de la détente, pour les personnes qui ont oublié ce que c'était. Il s'agit d'une succession de contractions et relâchements musculaires qui vont permettre de mettre en lumière les différences de ressenti et d'aider à baisser la tension musculaire résiduelle dans les muscles au repos.

- **Hypoventilation**

Le stress est un comportement appris. On peut faire l'apprentissage de conduites incompatibles avec le stress : « si j'apprends à me relaxer, je ne peux pas en même temps être tendu ». Comme il est pratiquement impossible de désapprendre, la seule façon de faire est d'apprendre un comportement nouveau et plus adapté. Donc, « moins je respire, plus je me calme », ce qui est exactement le contraire du réflexe naturel incitant à respirer davantage en cas d'anxiété. La relaxation respiratoire favorise à la fois le ralentissement et des échanges pulmonaires plus efficaces. La pratique régulière des exercices permet de :

- 1) savoir se relaxer rapidement en situation si besoin,
- 2) mettre en place un réflexe de relaxation à chaque respiration,
- 3) rendre beaucoup plus efficace le repos par une relaxation profonde.

- **Exercice d'attention dirigée**

La méditation de pleine conscience (mindfulness en Anglais) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent. C'est une pratique longue à acquérir. Nous vous proposons donc un exercice aux portes de la pleine conscience, comme « introduction » à cette technique pour vous recentrer sur l'ici et maintenant, en dirigeant votre attention sur un objet précis. L'objectif sera de mettre en pause votre anxiété et vos ruminations pour apprendre à votre cerveau à se ressourcer.

- **Exercice pour se détacher de son mental**

Beaucoup d'entre nous peuvent être submergés de pensées intrusives et négatives, d'angoisses ou encore de sentiments qui, échappant à notre contrôle, puisent nos émotions et notre énergie : ce sont des ruminations mentales. Cet exercice a pour but de faire taire, l'espace d'un instant, ces ruminations mentales afin de se détacher de son mental pour reprendre contact avec ses sensations corporelles.

- **Mise en place du lieu sûr**

Le lieu ressource est une technique d'hypnose, afin que vous puissiez vous sentir bien, en induisant rapidement un état de relaxation, en cas de stress ou d'angoisse important. Le lieu sûr est un lieu dans lequel vous vous sentez bien et en confiance. C'est un lieu dans lequel vous allez pouvoir vous réfugier en cas d'émotion intense. Vous allez alors vous y détendre et apaiser vos émotions. Ce qui caractérise ce lieu, c'est le bien-être. Cela permet de vous rassurer et de calmer vos émotions.

- **Exercice de training autogène**

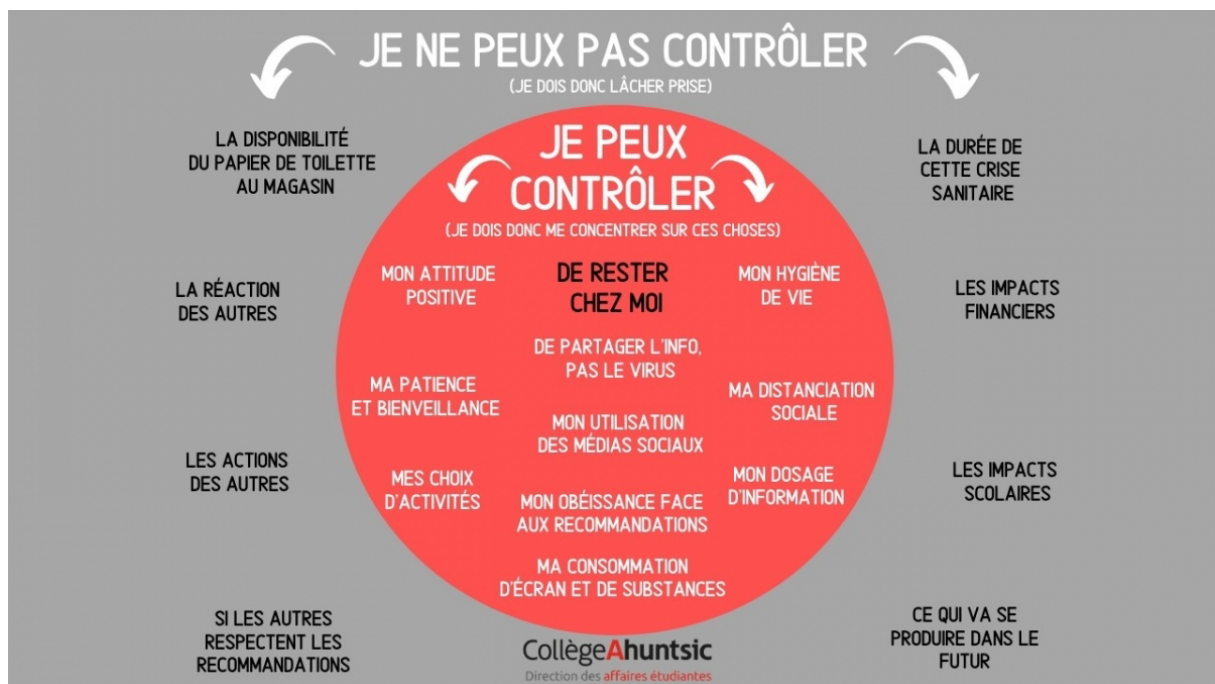
Il s'agit d'un exercice de relaxation, élaboré par le Dr Schultz dans les années 1930, régulièrement utilisé encore de nos jours, avec des versions modifiées.

Vous avez 4 MP3 : deux avec ou sans musique et sans retour (pour dormir) et deux autre avec ou sans musique avec retour (pour faire dans la journée). Les mp3 avec musique peuvent vous aider à ne pas vous laisser parasiter par vos pensées et à rester dans l'exercice.

- **Exercice de contenant**

Mis au point par Richard Kluft en 1998, l'exercice du contenant est un exercice d'hypnose. Il s'agit d'un outil de confinement, qui consiste à « mettre de côté » sur le plan psychique, les pensées qui vous angoissent, vous stressent et qui parasitent votre bien-être. Cet outil permet de vous apaiser et de pouvoir revenir à ces pensées lorsque vous serez disponible psychiquement, un peu plus tard, à votre rythme.

- **Pour gérer son stress : essayer de se concentrer sur ce qui est sous votre contrôle**



- **Le concept de résilience**

Dans cette vidéo, nous vous proposons un exposé sur la notion de résilience, cette capacité à faire face à une situation difficile ou génératrice de stress.

- **Le concept d'altruisme**

Il s'agit d'un comportement qui conduit à se dévouer, à donner de soi et à vouloir faire le bien pour l'Autre, sans rien attendre en retour.

Deux éléments clefs :

- L'envie de faire le bien autour de soi,
- Ne pas attendre de récompense (réputation, « être dans la lumière ») en retour

Attention, tout de même. Bien qu'il vous soit important d'accorder intérêt, attention, aide, écoute...aux autres, il est nécessaire de prendre soin de vous pour ne pas vous épuiser. C'est la condition pour continuer de donner jour après jour.

- **Que dire aux enfants ?**

Vous pouvez être confronté à la nécessité de parler de l'épidémie de coronavirus aux enfants et aux adolescents. Ces discussions peuvent apparaître difficiles ou anxiogènes, mais elles sont pourtant nécessaires. Il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » manières en soi de s'adresser aux enfants, face à de telles urgences de santé publique.

- **Vous craquez?**

Le confinement peut être très difficile à vivre en famille, en lien avec le bouleversement de nos habitudes et l'obligation de vivre tous ensemble 24h/24 et 7j/7.

- **Vous êtes un parent épuisé : Comment repérez le burn out parental et qui appeler?**
- **Vous subissez des violences à la maison : Comment repérez le niveau toxique de la relation et qui appeler?**

Vous êtes ou avez été atteint du COVID-19

- **La relaxation progressive de Jacobson**

La méthode de Jacobson est particulièrement intéressante pour les personnes les plus stressées, angoissées, en permanence sous tension. Elle permet de faire un réel apprentissage de la relaxation, de la détente, pour les personnes qui ont oublié ce que c'était. Il s'agit d'une succession de contractions et relâchements musculaires qui vont permettre de mettre en lumière les différences de ressenti et d'aider à baisser la tension musculaire résiduelle dans les muscles au repos.

- **Exercice pour se détacher de son mental**

Beaucoup d'entre nous peuvent être submergés de pensées intrusives et négatives, d'angoisses ou encore de sentiments qui, échappant à notre contrôle, puisent nos émotions et notre énergie : ce sont des ruminations mentales. Cet exercice a pour but de faire taire, l'espace d'un instant, ces ruminations mentales afin de se détacher de son mental pour reprendre contact avec ses sensations corporelles.

- **Mise en place du lieu sûr**

Le lieu sûr, ou ressource, est une technique d'hypnose, afin que vous puissiez vous sentir bien, en induisant rapidement un état de relaxation, en cas de stress ou d'angoisse important. Le lieu sûr est un lieu dans lequel vous vous sentez bien et en confiance. C'est un lieu dans lequel vous allez pouvoir vous réfugier en cas d'émotion intense. Vous allez alors vous y détendre et apaiser vos émotions. Ce qui caractérise ce lieu, c'est le bien-être. Cela permet de vous rassurer et de calmer vos émotions.

- **Exercice d'attention dirigée**

La méditation de pleine conscience (mindfulness en Anglais) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent. C'est une pratique longue à acquérir. Nous vous proposons donc un exercice aux portes de la pleine conscience, comme « introduction » à cette technique pour vous recentrer sur l'ici et maintenant, en dirigeant votre attention sur un objet précis. L'objectif sera de mettre en pause votre anxiété et vos ruminations pour apprendre à votre cerveau à se ressourcer.

- **Exercice pour se détacher de son mental**

Beaucoup d'entre nous peuvent être submergés de pensées intrusives et négatives, d'angoisses ou encore de sentiments qui, échappant à notre contrôle, puisent nos émotions et notre énergie : ce sont des ruminations mentales. Cet exercice a pour but de faire taire, l'espace d'un instant, ces ruminations mentales afin de se détacher de son mental pour reprendre contact avec ses sensations corporelles.

- **Exercice de gestion de la colère**

La colère est une émotion qui traduit l'insatisfaction et qui est vécue à l'égard de ce qu'on identifie comme la source de notre frustration. Dans la période que nous vivons, bon nombre de situations peuvent être sources de colère : le COVID-19 lui-même, les mesures prises pour lutter contre, le non respects des règles de confinement et des gestes barrières, l'accumulation de fatigue ou encore l'éloignement ou la proximité avec les proches. Nous vous proposons donc un exercice rapide, que vous pourrez appliquer quel que soit l'endroit où vous vous trouvez et à tout moment de la journée.

- **Exercice de training autogène**

Il s'agit d'un exercice de relaxation, élaboré par le Dr Schultz dans les années 1930, régulièrement utilisé encore de nos jours, avec des versions modifiées.

Vous avez 4 MP3 : deux avec ou sans musique et sans retour (pour dormir) et deux autres avec ou sans musique avec retour (pour faire dans la journée). Les mp3 avec musique peuvent vous aider à ne pas vous laisser parasiter par vos pensées et à rester dans l'exercice.

Votre niveau d'anxiété :

Chacun d'entre nous peut avoir des sensations négatives différentes durant cette période d'épidémie comme l'anxiété, la colère, la frustration ou encore l'impuissance. Cependant, elles ne prennent pas la même forme et n'ont pas les mêmes importances chez chacun d'entre nous. C'est pourquoi, nous vous proposons, selon votre propre jugement de votre niveau d'anxiété, des exercices adaptés afin que du mieux possible, celle-ci soit diminuée.

Je suis calme

- **Le repos et l'hygiène de vie**

Durant le confinement, il est recommandé de garder le rythme de votre vie active. On fait « comme si ».

Essayez, du mieux que vous pouvez de respecter vos heures de coucher et de lever, ainsi que de préserver votre hygiène de vie : heures des repas habituelles, prendre le temps de se faire à manger. Le déjeuner et le dîner prennent environ 30 minutes.

Vous pouvez faire une sieste. Celle-ci ne devrait pas excéder 45 minutes au risque d'hypothéquer le sommeil de votre prochaine nuit.

- **Activités plaisirs et utiles**

Durant le confinement, les journées peuvent vous paraître interminables et anxiogènes.

Certains d'entre vous peuvent se sentir très inconfortables face à l'incertitude (ne pas savoir ce qui va se passer).

Aussi, nous vous suggérons de penser à votre prochaine journée et de prévoir :

- Des activités plaisirs (musique, lecture, repos, séries TV, etc.)
- Des activités utiles (activités nécessaires qui nous rendent satisfaits de les avoir faites : ménage, ranger ses placards, faire ces comptes, faire du tri administratif, etc.)
- Des activités altruistes (aider, soutenir quelqu'un par téléphone, par visio, etc.)

Des activités qu'on ne termine jamais. C'est le moment !

Il existe de nombreux sites et application gratuites sur votre smartphone pour effectuer des exercices de méditation

- **Cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Vous pourrez retrouver des exercices de cohérence cardiaque sur l'application gratuite : [KARDIA](#).

- **Petit résumé de conseils : Corona-souci**

Petit résumé de conseils à effectuer selon votre situation, afin de gérer l'incertitude en période de confinement.

- **Que dire aux enfants ?**

Vous pouvez être confronté à la nécessité de parler de l'épidémie de coronavirus aux enfants et aux adolescents. Ces discussions peuvent apparaître difficiles ou anxiogènes, mais elles sont pourtant nécessaires. Il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » manières en soi de s'adresser aux enfants, face à de telles urgences de santé publique.

Anxiété +

- **Méditation**

Il existe de nombreux sites et application gratuites sur votre smartphone pour effectuer des exercices de méditation.

- **Exercice de contrôle respiratoire**

L'anxiété, ce sont ces pensées négatives et craintives qui traversent notre esprit lorsqu'un événement aux conséquences incertaines se présente à nous. Cette anxiété peut produire des palpitations, des douleurs, des tensions ou encore une dyspnée (gêne respiratoire). Dans cet exercice, nous vous proposons de reprendre le contrôle sur votre respiration et donc sur votre anxiété en quelques minutes.

- **Exercice d'attention dirigée**

La méditation de pleine conscience (mindfulness en Anglais) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent. C'est une pratique longue à acquérir. Nous vous proposons donc un exercice aux portes de la pleine conscience, comme « introduction » à cette technique pour vous recentrer sur l'ici et maintenant, en dirigeant votre attention sur un objet précis. L'objectif sera de mettre en pause votre anxiété et vos ruminations pour apprendre à votre cerveau à se ressourcer.

- **Exercice pour se détacher de son mental**

Beaucoup d'entre nous peuvent être submergés de pensées intrusives et négatives, d'angoisses ou encore de sentiments qui, échappant à notre contrôle, puisent nos émotions et notre énergie : ce sont des ruminations mentales. Cet exercice a pour but de faire taire,

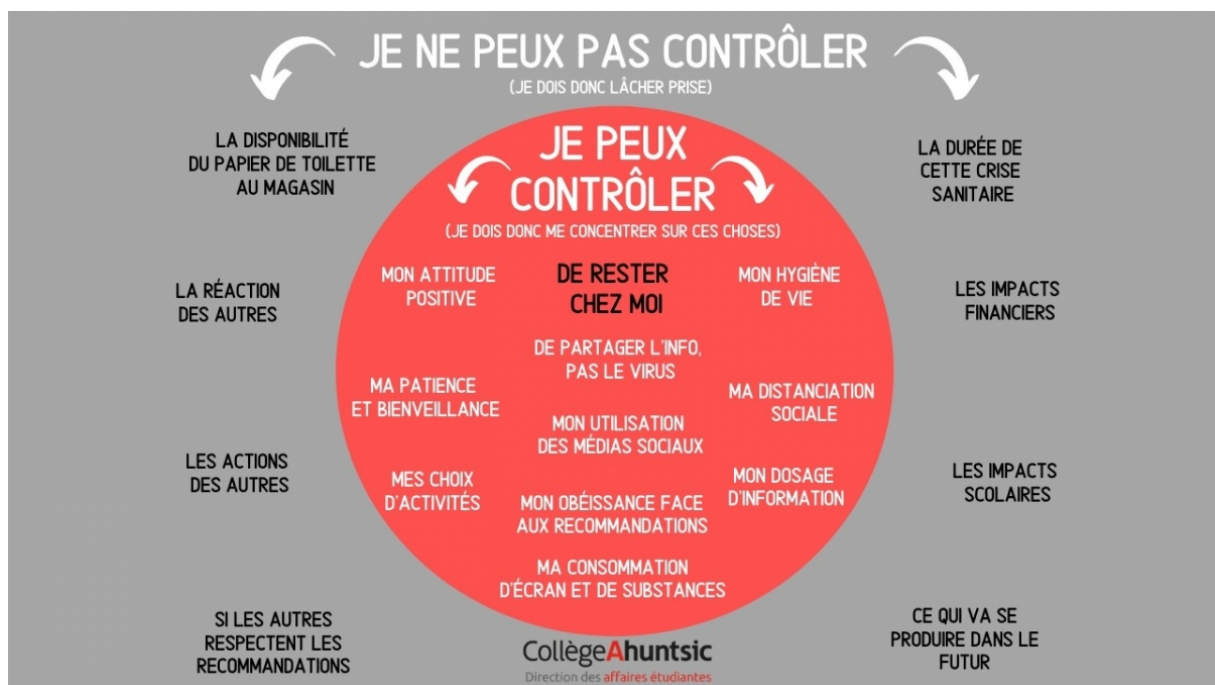
l'espace d'un instant, ces ruminations mentales afin de se détacher de son mental pour reprendre contact avec ses sensations corporelles.

- **Exercice de training autogène**

Il s'agit d'un exercice de relaxation, élaboré par le Dr Schultz dans les années 1930, régulièrement utilisé encore de nos jours, avec des versions modifiées.

Vous avez 4 MP3 : deux avec ou sans musique et sans retour (pour dormir) et deux autre avec ou sans musique avec retour (pour faire dans la journée). Les mp3 avec musique peuvent vous aider à ne pas vous laisser parasiter par vos pensées et à rester dans l'exercice.

- **Pour gérer son stress : essayer de se concentrer sur ce qui est sous votre contrôle**



Anxiété ++

- **Exercice de training autogène**

Il s'agit d'un exercice de relaxation, élaboré par le Dr Schultz dans les années 1930, régulièrement utilisé encore de nos jours, avec des versions modifiées.

Vous avez 4 MP3 : deux avec ou sans musique et sans retour (pour dormir) et deux autre avec ou sans musique avec retour (pour faire dans la journée). Les mp3 avec musique peuvent vous aider à ne pas vous laisser parasiter par vos pensées et à rester dans l'exercice.

- **Relaxation progressive de Jacobson**

La méthode de Jacobson est particulièrement intéressante pour les personnes les plus stressées, angoissées, en permanence sous tension. Elle permet de faire un réel apprentissage de la relaxation, de la détente, pour les personnes qui ont oublié ce que c'était. Il s'agit d'une succession de contractions et relâchements musculaires qui vont permettre de mettre en lumière les différences de ressenti et d'aider à baisser la tension musculaire résiduelle dans les muscles au repos.

- **Exercice pour se détacher de son mental**

Beaucoup d'entre nous peuvent être submergés de pensées intrusives et négatives, d'angoisses ou encore de sentiments qui, échappant à notre contrôle, puisent nos émotions et notre énergie : ce sont des ruminations mentales. Cet exercice a pour but de faire taire, l'espace d'un instant, ces ruminations mentales afin de se détacher de son mental pour reprendre contact avec ses sensations corporelles.

- **Mise en place d'un lieu sûr**

Le lieu sûr, ou ressource, est une technique d'hypnose, afin que vous puissiez vous sentir bien, en induisant rapidement un état de relaxation, en cas de stress ou d'angoisse important. Le lieu sûr est un lieu dans lequel vous vous sentez bien et en confiance. C'est un lieu dans lequel vous allez pouvoir vous réfugier en cas d'émotion intense. Vous allez alors vous y détendre et apaiser vos émotions. Ce qui caractérise ce lieu, c'est le bien-être. Cela permet de vous rassurer et de calmer vos émotions.

Anxiété +++

- **Relaxation progressive de Jacobson**

La méthode de Jacobson est particulièrement intéressante pour les personnes les plus stressées, angoissées, en permanence sous tension. Elle permet de faire un réel apprentissage de la relaxation, de la détente, pour les personnes qui ont oublié ce que c'était. Il s'agit d'une succession de contractions et relâchements musculaires qui vont permettre de mettre en lumière les différences de ressenti et d'aider à baisser la tension musculaire résiduelle dans les muscles au repos.

- **Exercice d'hypoventilation**

Le stress est un comportement appris. On peut faire l'apprentissage de conduites incompatibles avec le stress : « si j'apprends à me relaxer, je ne peux pas en même temps être tendu ». Comme il est pratiquement impossible de désapprendre, la seule façon de faire est d'apprendre un comportement nouveau et plus adapté. Donc, « moins je respire, plus je me calme », ce qui est exactement le contraire du réflexe naturel incitant à respirer davantage en cas d'anxiété. La relaxation respiratoire favorise à la fois le ralentissement et des échanges pulmonaires plus efficaces. La pratique régulière des exercices permet de :

1) savoir se relaxer rapidement en situation si besoin,

2) mettre en place un réflexe de relaxation à chaque respiration,

3) rendre beaucoup plus efficace le repos par une relaxation profonde.

- **Mise en place d'un lieu sûr**

Le lieu sûr, ou ressource, est une technique d'hypnose, afin que vous puissiez vous sentir bien, en induisant rapidement un état de relaxation, en cas de stress ou d'angoisse important. Le lieu sûr est un lieu dans lequel vous vous sentez bien et en confiance. C'est un lieu dans lequel vous allez pouvoir vous réfugier en cas d'émotion intense. Vous allez alors vous y détendre et apaiser vos émotions. Ce qui caractérise ce lieu, c'est le bien-être. Cela permet de vous rassurer et de calmer vos émotions.