

Trucs et astuces pour le redémarrage après une quarantaine

Au fur et à mesure que les mesures de confinement se relâcheront, nous serons peut-être encore plus confrontés à des sentiments de peur, de stress et de peine et nous devons adapter nos contacts sociaux à la nouvelle réalité. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pratiques sur la manière de traiter ces questions.

(Le genre masculin englobe les deux genres. Afin d'alléger le texte, le masculin sera utilisé)

Ce document se concentre sur les 4 thématiques suivantes :

- **Le stress**
- **L'angoisse**
- **Les émotions fortes**
- **Le deuil**

CONSEILS POUR FAIRE FACE AU STRESS

- Essayez de comprendre ce qui vous stresse exactement. Pouvez-vous en avoir une idée précise ou s'agit-il plutôt d'un malaise latent ?
- Si vous avez une idée précise de ce qui vous stresse, pouvez-vous changer cela vous-même ? Essayez de faire face à ce que vous contrôlez vous-même. Laissez ce que vous ne pouvez pas contrôler ou maîtriser. Concentrez votre énergie dans des choses que vous pouvez contrôler et maîtriser.
- Vos plaintes concernant le stress sont-elles liées au travail ? Parlez-en avec votre chef de service, votre responsable,... (par exemple, vos soucis pour atteindre les objectifs, pour mener à bien vos missions, pour assurer le suivi des projets,...).
- Parlez de vos soucis, de vos craintes avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Cela ne doit pas nécessairement être un professionnel. Faites en sorte que la peur ne prenne pas le dessus. Pour apprendre à gérer vos peurs, nous vous invitons à consulter la section "Trucs et astuces pour gérer vos angoisses".
- Soyez indulgent et honnête avec vous-même. Votre résilience mentale n'est pas infiniment élastique : si cela ne va plus, faites-le savoir. Beaucoup de personnes ont le sentiment qu'elles ne peuvent plus faire face à la pression ou qu'elles doivent être plus performantes dans cette situation tout sauf normale.
- Prenez de la distance, tant physiquement que mentalement. Essayez de voir la situation à distance, objectivement. "*Qu'est-ce qui me dérange exactement et pourquoi ?*". Prendre du temps pour y réfléchir peut déjà aider à voir les choses sous un angle plus précis et à élaborer un plan d'action. L'écriture est un outil qui peut permettre de prendre cette distance : utilisez des post-it ou d'autres techniques d'écriture pour y arriver.

- Veillez à vous détendre suffisamment après le travail ou pendant votre pause déjeuner : faites du sport, une (longue) promenade, du yoga, de la pleine conscience (mindfulness), ... ces activités peuvent vous aider à réduire votre niveau de stress.
- Si vous rencontrez des problèmes pratiques concernant le travail et la garde de vos enfants, parlez-en à votre chef de service. Ensemble, vous pourriez trouver une solution pratique.
- Tout ne redeviendra pas comme avant ! Gardez cela à l'esprit et essayez de l'accepter.
- Faites attention à votre consommation d'alcool, de médicaments (pas d'automédication) et consommez des aliments variés.
- Utilisez et/ou créez-vous des réseaux de soutien : famille, amis, collègues, voisins, ...
- Vous pouvez également contacter le conseiller en prévention des aspects psychosociaux, la personne de confiance ou le service social de votre organisation.

Quelques exemples d'exercices de relaxation qui peuvent aider :

→ Respiration

L'élément clé de la détente est la respiration. La respiration est un processus naturel pour lequel nous n'avons pas vraiment à faire d'effort : regardez comme un bébé endormi inspire et expire tranquillement. Nous apprenons également à respirer de façon anormale en inspirant et en expirant avec l'aide des muscles intercostaux. Cette façon de respirer consomme beaucoup plus d'énergie et l'échange d'oxygène et de dioxyde de carbone se modifie.

Les gens ont tendance à respirer "plus fort" lorsqu'ils sont occupés ou tendus : au niveau de la poitrine et pas au niveau abdominal. C'est une respiration artificielle, superficielle, plus rapide et plus nerveuse. Vous pouvez très bien supprimer les tensions dans votre corps en reprenant consciemment une respiration abdominale profonde :

Prenez une grande respiration par le nez. Faites-le sans effort ; ne relevez pas vos épaules et ne gonflez pas votre poitrine. Veillez à ce que votre ventre se dilate lorsque vous inspirez. Vous pouvez le sentir plus facilement lorsque vous mettez vos mains sur votre ventre.

Expirez lentement, de manière audible, par les lèvres. Rentrez votre ventre pour faire sortir l'air.

Répétez l'opération plusieurs fois, en rendant l'inspiration et l'expiration si douces qu'elles ressemblent à un flux d'air sans fin, entrant et sortant.

Il se peut que vous ne puissiez pas descendre jusqu'au bas de votre abdomen. Alors faites-le petit à petit. Mettez vos mains de plus en plus bas et respirez vers celles-ci.

Il peut être utile de vous parler à vous-même lorsque vous effectuez ces exercices. Un exemple de texte peut être trouvé à l'adresse suivante <https://villagedespruniers.net/audio/chansons/quand-jinspire-quand-jexpire/>

→ **Un souvenir qui calme**

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.

Pensez à une situation dans laquelle vous vous êtes senti très détendu.

Essayez de garder cette situation à l'esprit. Où étiez-vous ? Qu'avez-vous vu ? Qui était là ? Faisait-il chaud ou froid ? Vous souvenez-vous d'une odeur ? D'un son ? Remontez jusqu'à ce moment.

Maintenant, prenez conscience de comment vous vous sentez. Surveillez votre respiration. Remarquez que cela vous rend calme et détendu. Laissez passer tous les souvenirs que vous avez de cette situation et profitez-en. Essayez de vous accrocher à ce sentiment pendant quelques minutes.

→ **Relaxation avec les yeux**

L'astuce suivante peut vous aider si vous vous sentez agité ou stressé.

Abaissez les paupières très lentement. Cela doit prendre quelques secondes. Et gardez-les fermés pendant un moment, avant de les ouvrir lentement à nouveau. Grâce à la détente des muscles du visage, vous obtenez une sensation de calme. Répétez cela plusieurs fois.

→ **Se détendre sur son fauteuil de bureau**

Cet exercice ne prendra que quelques minutes et vous pourrez le faire sans que personne ne s'en aperçoive.

Concentrez-vous sur la chaise sur laquelle vous êtes assis : quelles sont vos sensations par rapport au dossier et à l'assise ? Comment sont positionnés vos pieds ? Où votre corps touche-t-il la chaise et où n'est-ce pas le cas ? Avez-vous suffisamment de soutien partout ? Pendant ce temps, essayez d'inspirer et d'expirer tranquillement. Sentez votre ventre monter et descendre. Vous pouvez aussi essayer de ne penser à rien pendant un moment.

CONSEILS POUR FAIRE FACE A L'ANGOISSE

→ **Des techniques de respiration**

En cas de montée d'angoisse ou d'anxiété, s'installer confortablement et pratiquer des techniques de respiration peut fortement calmer (voir l'exercice de respiration expliqué dans la partie Stress). Réapprendre à bien respirer avec le ventre a des effets positifs sur la détente, l'oxygénation et le calme mental. Ces techniques ne conviennent pas à tous, essayez pour vous faire un avis. Vous trouverez également des liens dans la partie « gérer son stress ».

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

→ Relaxer le corps

Quand une personne ressent de l'angoisse et de l'anxiété ou du stress, son corps est fragilisé et affaibli car l'angoisse et le stress mobilisent beaucoup de ressources tant psychiques que physiques. La relaxation du corps est donc importante, par exemple :

- Prendre un bain chaud ;
- Faire des étirements, du Yoga... ;
- Techniques de respiration cohérence cardiaque. Il existe des applications smartphone ou des vidéos YouTube, par exemple <https://www.youtube.com/watch?v=aE9lkmNG4zY> ;
- Techniques de respiration en carré https://www.youtube.com/watch?v=vg_S5bVqnw ;
- Pratiquer un sport.

Pour apprendre comment gérer le stress, vous pouvez consulter les “conseils pour gérer le stress”.

→ Technique de prise de distance des idées anxiogènes

Cette technique va permettre de lâcher prise, de prendre de la distance et de relativiser les idées anxiogènes et les pensées cycliques et angoissantes.

Voici les étapes :

1. Identifier et nommer l'idée anxiogène, la peur.
2. Se demander si c'est réel, si cela existe ? si on ne le sait pas, se renseigner et se documenter sur la problématique.
3. Au vu du degré de réalité de l'idée, ai-je raison d'avoir peur ?
 - Oui => planifier et prendre des actions pour réduire le risque ou se faire aider.
 - Pas vraiment, un peu ou pas du tout => ridiculiser la pensée pour prendre de la distance émotionnelle avec celle-ci.
4. Ridiculiser l'idée ou minimiser son importance : se répéter la pensée et la peur avec un accent rigolo, en chantant en prenant un air théâtral...

→ Diminuer l'exposition aux médias

Il convient de trouver un juste milieu entre les avantages d'être bien informé et les inconvénients d'être trop exposé et submergé d'informations anxiogènes, répétitives et émotionnelles. Centrez-vous sur la recherche d'informations de qualité et privilégiez les sites de référence (par exemple : who.int/fr et info-coronavirus.be ou encore le site de votre employeur), particulièrement si vous sentez l'angoisse monter.

→ Fuir l'angoisse, c'est la renforcer

Soyez conscient qu'au plus vous essayez de contrôler et d'éloigner ce qui vous fait peur, au plus vous renforcez l'angoisse et pire sera la crise qui succèdera. Il est utile d'en avoir conscience et d'en parler à des proches ou des professionnels.

→ Qu'est-ce qu'une crise de panique ?

Il arrive parfois que les réactions physiques dues au stress et à l'anxiété soient si fortes que vous pensez que quelque chose de grave est en train de se passer : par exemple que vous allez avoir une crise cardiaque, vous évanouir ou devenir fou,... Lorsque vous commencez à penser de cette façon, c'est que vous êtes peut-être en train d'avoir une crise de panique. La peur des conséquences physiques devient alors une source de peur en soi, ce qui augmente la peur. Lorsque vous avez une crise de panique, il est conseillé de chercher un endroit calme pour se détendre. Il faut également savoir que l'attaque de panique peut revenir assez rapidement. N'hésitez pas à demander une aide professionnelle pour vous aider à vous débarrasser des crises de panique.

CONSEILS POUR FAIRE FACE AUX ÉMOTIONS FORTES

Face à des émotions parfois violentes que peuvent engendrer la situation extraordinaire que nous vivons aujourd'hui, il convient de mettre en place des dispositifs spécifiques pour y faire face. Ainsi il nous est demandé de veiller à renforcer notre résilience face à cet événement traumatique. Ou encore de rétablir les réseaux sociaux qui sont les nôtres, lors du déconfinement et lorsque nous serons de retour au bureau.

→ Renforcer sa résilience

La résilience, c'est l'aptitude des personnes et des systèmes (familles, groupes et collectivités) à surmonter un événement traumatique ou une situation à risque. Cette résilience va permettre de continuer de se développer malgré le traumatisme ou la situation difficile. Il est important dans les conditions actuelles de renforcer cette capacité. Voici quelques conseils :

- Favorisez et renforcez « votre confiance en vous », par exemple, en faisant le bilan de vos réussites plutôt que de vos échecs.
- Prenez conscience de vos points forts. Si cela est difficile, demandez à vos collègues proches ce que eux en pensent.
- Rappelez-vous que vous avez de la valeur pour la société, pour vous-même mais aussi pour les autres.
- Rappelez-vous de vos buts et de vos objectifs, planifiez des nouveaux objectifs et imaginez l'avenir positivement.

- Pratiquez des techniques de gestion des émotions fortes et favorisez celles qui fonctionnent pour vous (relaxation, méditation, relativiser, échanger avec l'entourage, évacuer par le sport ou l'artistique,...).
- Face aux problèmes, si vous ne parvenez pas à les résoudre seul, parlez-en à votre entourage et demandez de l'aide : c'est aussi une manière de résoudre ses problèmes.
- Essayez au maximum d'avoir une vision optimiste des situations, ne vous focalisez pas sur les côtés négatifs ou catastrophistes, investissez dans l'espoir et dans le futur positif que vous voulez voir.
- Venez en aide aux autres et faites preuve d'altruisme quand cela est possible, ceci devrait vous aider à augmenter votre confiance en vous et à voir plus facilement le positif.
- Utilisez l'humour, afin de relativiser les situations et de répandre de la bonne humeur.

→ Conseils pour rétablir les contacts sociaux

Durant la quarantaine, vous avez certainement été amené à échanger avec vos collègues et vos responsables, d'une façon inédite. Peut-être que ces contacts ont été réduits au strict minimum et sont devenus plus superficiels ou plus intenses et spontanés. Dès lors, après cette période de quarantaine, vous vous retrouvez dans une situation où vous devez trouver un nouvel équilibre et comment interagir en présence et avec vos collègues.

- Il se peut que votre organisation prenne certaines mesures ou émette des directives qui ont un impact sur les contacts sociaux ou qui rendent "difficile" le rétablissement des contacts sociaux avec vos collègues. Cependant, suivez ces lignes directrices : c'est dans l'intérêt de tous !
- Les premiers moments peuvent être un peu gênants : c'est normal. Prenez le temps de faire à nouveau connaissance. Peut-être y a-t-il eu des frictions ou des désagréments dont on n'a pas parlé... C'est peut-être le moment idéal maintenant.
- Considérez ce redémarrage comme une "ardoise vide", un nouveau départ pour conclure de nouveaux accords sur la collaboration, l'organisation du travail, les projets et les objectifs communs...
- Essayez de trouver un moment où tous, en respectant les règles de distance bien sûr, peuvent se retrouver (grande salle de réunion) pour faire à nouveau connaissance, pour parler,... mais n'en faites pas (encore) une fête !
- Prenez des dispositions pour savoir qui vient au bureau et quand. (Votre organisation s'en chargera probablement).

- En travaillant à la maison depuis si longtemps, vous avez peut-être perdu votre rythme de travail et votre routine habituelle. Se lever tôt à nouveau, reprendre les transports en commun,... peut maintenant sembler insurmontable. C'est parfaitement compréhensible. C'est peut-être cela qui vous rend agité et pas tant la peur d'être infecté ? C'est pourquoi, lorsque vous serez encore en télétravail, essayez de retrouver un rythme semblable à celui que vous avez quand vous vous rendez au bureau.

CONSEILS POUR GÉRER LE DEUIL

- Quand vous repensez au défunt, évoquez des souvenirs et histoires passées. Essayez de ne pas trop vous attarder sur les circonstances de la mort.
- N'ayez pas peur de pratiquer des rituels à la maison (religieux ou personnels) afin de vous remémorer la personne décédée.
- Soyez patient et indulgent avec vous-même, le deuil peut durer longtemps. Ce qu'il est important d'avoir en tête, c'est que le processus est évolutif, et qu'après quelques semaines/mois on récupère de petits espaces de joie, même fugaces, qui vont augmenter avec le temps. Si ce n'est pas le cas, il est alors parfois nécessaire de demander un soutien supplémentaire
- Augmenter les contacts sociaux le plus possible (à distance). Ne restez pas seul sous prétexte du confinement.
- Il existent des groupes d'entraide où vous pouvez rencontrer d'autres personnes endeuillées :
 - www.apsytude.com
 - www.vivresondeuil.be
 - www.mieux-traverser-le-deuil.fr
- Flyers du SPF Santé Publique « Vivre un décès pendant la crise COVID-19 »
 - https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/deuil_fr.pdf

CONCLUSION

Il est tout à fait compréhensible que vous vous fatigiez de cette crise corona, que votre attention se relâche et que vous vouliez suivre moins fidèlement les directives sur l'hygiène des mains, les masques buccaux, la distance sociale, ... etc. Cependant, il est essentiel que vous continuiez et que vous suiviez les directives si nous voulons sortir de cette situation et maîtriser cette épidémie ! Si vous remarquez qu'un de vos collègues perd de l'attention, n'hésitez pas à le lui signaler. Soutenez-vous mutuellement et encouragez-vous à persévérer !

Un message sur l'intranet ou un courriel peut aider, mais aussi donner le bon exemple !

Nous avons tous notre opinion sur cette épidémie, sur l'utilité (ou non) des mesures et des lignes directrices. Et oui, on peut dire et écrire beaucoup de choses à ce sujet. Écoutez les opinions des uns et des autres et engagez le dialogue, mais n'en faites pas un sujet de conflit !

Si vous avez besoin d'en parler, d'être écouté, il y a la personne de confiance ou le conseiller en prévention aspects psychosociaux de votre organisation ou d'Empreva (si votre organisation est affiliée) ou sinon votre Service externe pour la prévention et la protection au travail. Il est aussi possible de vous adresser au « point de contact Corona » de votre organisation.

Pour des informations et des liens vers les services d'urgence internes et externes, veuillez -vous référer au texte "Conseils pour passer au travers de cette quarantaine".