

Coronavirus. Comment faire face au confinement et à l'anxiété ?



Fermeture des lieux publics, perte de contact avec le monde extérieur et les siens, la situation inédite de confinement dans laquelle nous vivons est, pour la majorité d'entre nous, source d'anxiété et d'insécurité. Les messages d'alerte donnés par les spécialistes majorent l'angoisse générale ; il est cependant important de les comprendre et de les respecter.

Comment gérer l'anxiété face à l'épidémie de Covid-19 qui continue sa progression ?
Comment apprendre à faire progressivement face à l'incertitude dans la vie quotidienne ?

Pour éviter de se laisser paralyser par le cercle vicieux de la peur, voici quelques moyens pour réduire l'anxiété et puiser dans ses ressources pour mieux faire face :

Être acteur

Être acteur, c'est en priorité agir et adopter les gestes barrières préconisés, se laver les mains régulièrement, rester chez soi..



https://www.youtube.com/watch?v=v_1O15-qzaw

C'est dialoguer pour se rassurer et envisager la situation différemment, favoriser les liens, prendre des nouvelles des uns et des autres, par téléphone, textos et messageries instantanées, organiser une aide pour les plus isolés, peut-être aussi prendre le temps de renouer avec des personnes perdues de vue et dont vous étiez proche dans le passé (collègues, amis, membres éloignés de votre famille).

Prendre du recul

Pour les plus anxieux, mieux vaut limiter l'exploration aux informations sur le coronavirus à 30 minutes par jour, maximum.

Connectez-vous à ce qui est important pour vous, à ce qui fait sens, en lien avec vos valeurs, qu'il s'agisse d'un engagement pour une cause particulière, d'un projet qui vous tient à cœur, de relations à privilégier.

Voir l'aspect positif

Notre aptitude à penser positivement et à générer des émotions agréables nous permet de nous adapter aux événements anxieux. Mais comment rester positifs lorsqu'on est confiné et nourri de ce type d'informations rétorquent les angoissés ? Et si nous considérons cette période comme une opportunité de vivre la situation d'une manière plus optimiste ?

Posez-vous un instant et songez aux aspects positifs de cette période de confinement.

Que peut-elle vous apporter personnellement ?

Comment pourriez-vous la rendre plus agréable ?

Quelles actions concrètes pouvez-vous entreprendre pour la comprendre et l'apprécier ?

Comment vous imprégner de plus d'optimisme ? (Lire à ce sujet la chronique sur [l'éloge de l'optimisme](#)).

Face à ce confinement, nombreux sont les médias à laisser la parole à chacun pour décrire ses remèdes à l'angoisse et à l'isolement : journal de bord où l'on consigne ses réflexions, *to do list*, amélioration de son *chez soi*, rangement, repotage, tricot, gym, yoga, méditation, lectures, poésie, jeux, musiques, films ou séries, conversations téléphoniques, envoi de messages d'affection ou même d'images, de chansons ou de vidéos humoristiques.



Créer une routine quotidienne

Faites un break afin de vous aérer physiquement et mentalement, bougez, planifiez des activités plaisantes, des moments de silence, de réflexion, (la réflexion peut être d'une grande utilité, notamment pour relativiser), partagez avec vos enfants autour d'une activité commune, d'un sujet de discussion, ou encore d'un gâteau préparé ensemble.



L'organisation de la vie en famille peut être redéfinie et obéir à de nouvelles règles de vie, comme par exemple déterminer un temps appartenant à chacun, où les parents télétravaillent,

se reposent, un temps où les enfants étudient, se défoulent, se calment et prennent aussi le temps de rêver.

Mettre l'anxiété à distance

Le cerveau ne peut gérer qu'une tâche à la fois. Si nous nourrissons notre esprit d'harmonie, nous le préservons de l'intrusion des pensées négatives.

Exercez-vous à visualiser mentalement par exemple un paysage que vous affectionnez particulièrement, explorez-le dans ses moindres recoins. Entraînez-vous de manière à ancrer d'autres images, souvenirs et sensations agréables et placez toute votre confiance dans la création de ce nouveau « logiciel ».

Observez par exemple, de votre fenêtre, balcon ou dans votre jardin le printemps qui s'éveille, écoutez les oiseaux qui, dans ce silence tout particulier, respirent la joie de vivre et livrent leurs plus beaux gazouillis.

Le soir, avant de vous endormir, songez à *trois belles choses* de votre journée et mettez à distance toutes les préoccupations du moment.

Branchez-vous sur des souvenirs joyeux, des images, des vibrations et perceptions plaisantes.

Faire des pauses respirations

La peur est associée à un état de tension et à une respiration accélérée. La plupart du temps, nous contenons notre souffle. La pratique de la respiration, c'est une petite cure d'attention à soi qui permet de calmer l'anxiété et l'agitation mentale.

1ère étape

- *Commencez par observer votre souffle. Votre respiration est-elle haute, c'est-à-dire haletante et donc thoracique ? Saccadée ? Superficielle ?*

- *Debout, assis ou allongé, appliquez votre main sur votre abdomen, écoutez votre souffle. Laissez aller et venir votre respiration pendant quelques instants afin qu'elle devienne de plus en plus abdominale : vous devez sentir votre ventre se soulever et s'abaisser au rythme de la respiration*

- *Puis, expirez par la bouche en chassant le plus d'air possible et en poussant votre nombril vers les lombaires*

- *Ensuite inspirez doucement l'air par le nez en gonflant le ventre... et expirez doucement l'air par la bouche, en abaissant le ventre comme pour le rentrer à l'intérieur de votre corps.*

- *Vivez chaque expiration comme une sensation de libération, de détente*

- *Faites des expirations plus lentes, plus longues que les inspirations*

- *Après quatre ou cinq respirations, marquez une petite pause et laissez l'air circuler librement. Entraînez-vous à pratiquer cette respiration deux ou trois fois par jour.*

2^e étape

- *A nouveau, concentrez-vous sur votre respiration et chaque fois que vous expirez par le nez, pensez au mot « calme » ou à tout autre mot ressource » et prononcez-le mentalement. Pratiquez cet exercice durant cinq bonnes minutes. Afin qu'il devienne un réflexe, effectuez-le quotidiennement.*

Apprendre à surfer sur la vague

Se détacher émotionnellement, recouvrer un certain équilibre intérieur pour restaurer la vie, là où tout est figé n'est pas toujours aisé. Souvent, nous sous-estimons notre aptitude à faire face. Rappelons-nous que nous avons une capacité de résilience et de résistance et que rien n'est irrémédiablement inscrit.

Apprenons à transformer ce confinement en ayant le courage de le transcender en un moment agréable. « Le courage, c'est le juste milieu entre la peur et l'audace », écrit Aristote.

RESTEZ A LA MAISON

Alors ayons le courage de rester chez soi, trouvons la force de puiser en nous des trésors de créativité pour nous occuper, sans jamais nous résigner.

Soyez bienveillant envers vous-même. Protégez-vous, vous et vos proches et gardons espoir.



Yes, we can do it !

Par Michèle Freud, psychothérapeute, directrice de [Michèle Freud Formations](#)