



PSYCHOLOGICAL TIPS

Conseils de psychologues pour faire face au confinement et à ses conséquences



COMMENT DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE ?



LA SOUFFRANCE COMME ELABORATION D'ÉVÉNEMENTS CRITIQUES

La souffrance est un état qui caractérise les systèmes vivants dans certaines phases de la vie ou dans certaines circonstances spécifiques. Elle peut être l'expression d'un changement, mais aussi la réponse à un événement qui rend particulièrement difficile la recherche de solutions. Au-delà des situations qui génèrent la souffrance, il est important de se poser la question directrice : "Pourquoi cela vous fait-il souffrir ?" La rationalité conduit souvent à croire que la souffrance est quelque chose d'injuste, qu'il faut réparer ou éliminer. Il est plutôt important de reconnaître la souffrance comme un état à part entière. La souffrance témoigne du fait que la personne, à ce moment précis, est confrontée à la nécessité de rester en vie et psychiquement intacte. Solution possible : ne pas essayer de nier la souffrance, ne pas essayer d'éliminer ce que nous pensons être la cause de cette souffrance, mais accepter cet état comme le sien et chercher des solutions qui permettent de continuer à vivre.



CONSCIENCE DE SOI : TIRER LES LEÇONS DU PASSÉ

Demandez-vous ce qui vous a aidé à sortir d'un événement critique : repensez à ces moments difficiles de votre vie et réfléchissez aux aspects clés qui vous ont aidé à vous en remettre. Se rappeler ses succès personnels et rechercher les points forts qui ont permis de les atteindre est utile car cela aide la personne à reconnaître ses ressources.

- Questions directrices :
- Quels ont été pour moi les événements/défis les plus difficiles et pourquoi ?
 - Comment ai-je surmonté les obstacles ?
 - Qu'ai-je appris sur moi-même et sur les autres à travers ces situations ?
 - Qu'est-ce qui a facilité mon rétablissement ?
 - Qu'est-ce qui m'a aidé à me sentir plus confiant dans l'avenir ?



DÉVELOPPER SA "COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE"

La compétence émotionnelle est la capacité à reconnaître, exprimer et réguler les émotions, en particulier les émotions fatigantes et douloureuses. Plus le contexte est important sur le plan émotionnel, plus il est crucial de pouvoir lire les émotions en jeu. Les cinq règles de la compétence émotionnelle :

- Concentration interne : se demander comment on se sent et ce qu'on ressent.
- Distinguer les émotions positives des négatives.
- Exprimer les émotions, ne pas garder ce qu'on ressent.
- Donner un nom aux émotions que l'on ressent.
- Ajuster les émotions : De quoi ai-je besoin ? Où puis-je le sentir ?

CAPACITÉ À UTILISER DES STRATÉGIES D'ADAPTATION POSITIVES



Il n'est pas possible d'empêcher les événements critiques de se produire dans la vie, mais vous pouvez améliorer la façon dont vous réagissez lorsqu'ils surviennent.

Essayez d'élargir votre vision et soyez conscient que la plupart des sources d'inconfort sont temporaires et ne sont ni fixes ni permanentes. Cela signifie renforcer la capacité à regarder au-delà de l'événement qui a marqué un changement dans la vie et se permettre de découvrir que l'on peut jouer un rôle actif même dans la situation la plus critique.

- Que faire ?
- Se concentrer sur des objectifs réalistes et réalisables.
 - Agir de manière décisive.
 - Développer la confiance en ses propres capacités permet de trouver un nouvel équilibre en fonction de ses propres besoins.
 - Cultiver des pensées positives "Tendre à redimensionner les difficultés de la vie et maintenir plus de lucidité afin de trouver des solutions aux problèmes" (Seligman, 1996).



CRÉER DE BONS LIENS SOCIAUX

Le lien social comme variable cruciale. La proximité, le fait de partager les moments négatifs avec d'autres, augmente la probabilité de les surmonter.

- Importance de trouver du temps pour les relations, tant dans le contexte familial qu'en dehors.
 - Les relations basées sur la confiance offrent d'excellents modèles de comportement et inspirent encouragement et réconfort.
- Être actif dans des contextes organisationnels, non professionnels et sociaux.
 - Augmenter sa communication positive (appréciation, affection, soutien, etc.) et diminuer la communication négative (critique, demandes, etc.).
 - Établir des relations positives avec le milieu environnant suggère que son temps est bien utilisé et que chacun est un élément important de son système.

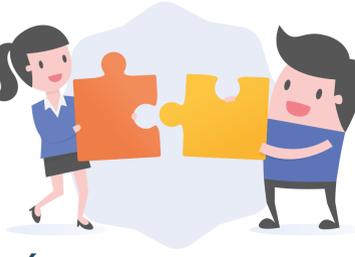


MAINTENIR SA RÉSILIENCE EN PRENANT SOIN DE SOI

Prendre soin de soi-même contribue à une image positive de soi et à la confiance en ses propres forces.

- Planifier votre journée et des moments de récupération : faire des pauses, suivre des routines saines (bonne nutrition, exercice physique), dormir, faire des exercices de respiration.
- Savoir que vous avez toujours une voie de sortie même dans les moments les plus difficiles, vous donne l'énergie nécessaire pour avancer même lorsque vous avez l'impression de ne plus avoir la force. Cultivez un passe-temps, trouvez du temps pour faire ce que vous aimez.

COMMENT GÉRER SON TEMPS À LA MAISON :

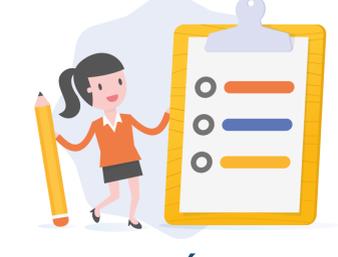


CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL EFFICACE

Réfléchissez au type d'environnement qui vous aide à être plus productif et, une fois qu'il est établi, essayez de le conserver du début à la fin de la journée :

- Choisissez une table ou un bureau à consacrer entièrement et uniquement au travail.
- Organisez votre journée en fonction de vos besoins et de vos horaires, en cohérence avec ceux de vos collègues.
- Fixez des limites et des enjeux tant pour vos collègues que pour les personnes avec lesquelles vous vivez.

Gardez de l'espace pour vous et de l'espace pour votre travail. En mettant en place votre environnement de travail, vous amèneriez votre esprit à associer un lieu physique à votre travail, ce qui vous permettra d'être plus concentré et plus productif.



RECRÉEZ VOTRE ROUTINE

Avant la quarantaine, vous aviez votre routine hebdomadaire et quotidienne pour marquer votre journée. Recréez un emploi du temps ou une routine vous permettra de rester concentré et motivé :

- Fixez votre heure de début, vos pauses et votre heure de fin : Travaillez plus intelligemment, pas plus dur.
- Ne perdez pas l'habitude de vous préparer comme lorsque vous allez travailler, ce qui vous permet de vous habituer à la routine et de maintenir un niveau d'attention élevé.
- Faites des pauses, comme lorsque vous êtes au travail, environ toutes les 2 heures, vous devez vous dégourdir les jambes et quitter l'écran lumineux. Recréez une routine permet à votre corps et à votre esprit de stabiliser les rythmes internes qui vous permettent de créer le cours d'une journée en utilisant mieux le temps et en disant nettement la journée entre le travail et la vie privée.



RESTEZ EN CONTACT

Le travail à distance peut rendre plus compliqué de maintenir la communication avec les collègues, mais aussi avec les amis et la famille. Un appel téléphonique, en plus des e-mails et des chats, peut souvent aider et faire la différence, utilisez les appels vidéo et organisez des moments de divertissement.

- Attention au langage et au ton utilisés dans les e-mails, il n'y a plus la possibilité de se voir en face à face et toute la partie du langage para-verbal et non-verbal est absente, vous pouvez donc être froid et déclencher des malentendus.
- Fixez clairement vos objectifs hebdomadaires : clarifiez-les avec votre manager, faites des points réguliers avec vos collègues, éventuellement sur vidéo, pour créer moins de distance.

Le travail à domicile ne doit pas être synonyme d'isolement par rapport à vos collègues et amis, la technologie nous aide et nous permet d'être en contact où que nous soyons.

LES ENFANTS ET LE CORONAVIRUS



RACONTEZ LES FAITS

Toute tentative d'adoucir la vérité, confronte l'enfant à une divergence, car si le parent lui dit qu'il n'a pas à s'inquiéter, il perçoit que le monde entier est inquiet.

Ces tentatives sont de graves erreurs à ne pas commettre, notamment parce que l'enfant devra reconstruire la vérité par lui-même et le fera de la mauvaise manière. Jusqu'à 7 ans : aucune explication détaillée n'est nécessaire.



EXPLIQUEZ LES FAITS

Si l'enfant voit ensuite que des mesures telles que la fermeture des écoles et l'isolement sont mises en œuvre et demande pourquoi cela se produit, il est important de lui expliquer qu'il s'agit de décisions importantes pour la prévention. Habituer l'enfant à la complexité de la réalité, à l'importance de mettre en œuvre des changements, à l'utilité d'un comportement collectif responsable (par exemple, des règles de comportement pour prévenir la contagion).



CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

N'exposez pas des opinions divergentes, n'alez pas les enfants sur le risque de Coronavirus. Il est important que les parents ne les impliquent pas dans des activités hors de leur portée. Enfin, il faut également prêter attention à la surassurance, il y a la communication directe et la communication subliminale. Souvent, les adultes finissent par transmettre leurs préoccupations comme si rassurer les enfants devenait une façon de se rassurer soi-même.

ORGANISEZ VOS JOURNÉES À LA MAISON

Préambule 1 : Les enfants ne doivent pas être laissés à eux-mêmes à la maison. Le degré d'autonomie varie en fonction de l'âge, mais jusqu'à la préadolescence, il doit y avoir une forte présence des parents qui servent de référence aux enfants pour qu'ils apprennent à se gérer eux-mêmes. Par conséquent, l'auto-organisation du temps et des activités doit être contextualisée dans un programme défini, conçu par les parents : il va sans dire que pour les plus petits le temps de jeu libre sera plus court, tandis que pour les plus grands il sera plus long.

Préambule 2 : l'organisation du travail à la maison au moment du Coronavirus n'est pas la même que dans des circonstances ordinaires, car les enfants ne sont pas à l'école. Cela entraînera des adaptations inévitables des habitudes de travail qui devront être concertées avec vos collègues : n'essayez pas de reproduire la même situation que vous avez au bureau, par exemple, en essayant d'assurer à tout prix votre disponibilité de 9 heures à 18 heures. Dans ces circonstances, vous devez admettre la possibilité de travailler aux premières heures du matin ou du soir. Travailler à distance dans les circonstances actuelles doit tenir compte de vos besoins spécifiques et adapter votre travail à votre vie privée ne constitue pas un manquement à vos engagements.

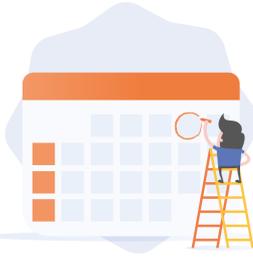


ORGANISEZ LA GESTION DES ENFANTS AU SEIN DU COUPLE

Définissez des créneaux horaires alternés. Ne comptez pas sur la capacité de l'enfant à trouver des activités à faire de façon autonome, sinon les performances au travail en pâtiront également (interruptions continues, cris et tensions inutiles dans la famille).

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES :

- Transformer les activités quotidiennes en petits ateliers : mettre la table, faire le lit, nettoyer la salle de bain, préparer les légumes, etc. Vous constaterez que ces activités peuvent déjà être un moyen de divertir les petits pendant un temps significatif en leur faisant apprendre beaucoup de choses.
- Lecture et jeux de société, selon l'âge de l'enfant : vous découvrirez que c'est très amusant et relaxant, même pour les adultes.
- Les films et les dessins animés : choisissez les plus longs, peut-être ceux de Disney, que vous voyez au cinéma, ou les dessins animés télévisés. Dans les deux cas, il est essentiel de partager le contenu avec les enfants, puis de les laisser seuls devant la télévision pendant de courtes périodes.



STRUCTUREZ VOS JOURNÉES

Pas d'improvisation, au contraire, planifier la journée du matin au soir.



PROGRAMMEZ DES ACTIVITÉS

Pour les enfants, la routine est rassurante car ils se sentent ainsi "encadrés" (vus, considérés, protégés et soignés). La ritualité (ce qui vient en premier et ce qui vient après) aide les enfants à réduire leur anxiété et à mettre en place des comportements plus disciplinés (par opposition à recevoir des réprimandes continues).

- Quelle fois : alterner différentes activités (réflexion, manipulation, relaxation, physique).
- Quand : établir des moments précis de la journée.
- Pour combien de temps : établir une durée de l'activité en fonction de l'âge de l'enfant (plus longue pour les plus âgés, plus courte pour les plus jeunes, sinon l'ennui et la frustration prendront le dessus).

5 IDÉES POUR RENFORCER LE LIEN AVEC VOS ENFANTS AU MOMENT DU CORONAVIRUS

1. TRAITEZ VOTRE ENFANT COMME UNE PERSONNE INTELLIGENTE

N'essayez pas de cacher les nouvelles sur ce qui se passe, mais racontez toujours les faits clairement et simplement.

2. TRAITEZ VOTRE ENFANT COMME UNE PERSONNE RESPONSABLE.

Ne banalisez pas la réalité, mais expliquez ce que nous devons tous faire pour nous protéger les uns les autres.

3. TRAITEZ VOTRE ENFANT COMME VOTRE EGAL

Ne le confinez pas dans sa chambre pendant toute la journée, mais organisez toujours sa journée en collaboration avec lui.

4. TRAITEZ VOTRE ENFANT COMME UN ENFANT

Ne supposez pas qu'un enfant puisse s'adapter aux besoins de ses parents, alors aidez-le et organisez-vous avec votre conjoint pendant que vous êtes occupé à travailler.

5. TRAITEZ VOTRE ENFANT AVEC SOIN ET ATTENTION

Pensez toujours à ce que votre enfant doit faire, quand et pendant combien de temps, afin que les activités soient adaptées à ses besoins réels.