

Quels symptômes peuvent nous traverser en période de crise ? Quelles pistes pour faire face ?

Anxiété : certaines personnes peuvent développer des troubles d'anxiété généralisée voire une attaque de panique. Si vous arrivez à la perte de contrôle, laissez passer la vague... Faites confiance à votre corps, ça va passer. Vous avez un besoin de sécurité.

Colère : agressivité, trop d'impulsivité, violence, sentiment d'injustice. Il faut se retirer, s'isoler, mettre de la distance avec les personnes. La colère a besoin d'espace, autrement vous allez être en mode "attaque" et en face ça va sur-réagir d'où les engueulades.



LA COLÈRE

Prendre une pause pour ne pas la laisser parler à notre place

(ni la laisser déborder en violence)

Tristesse : vous laissez passer la vague, on a besoin d'être écouté, consolé

Etat dépressif : il peut s'accroître. Contactez un professionnel de santé.



Que faire pour limiter l'impact du confinement sur notre état ?

1. Je contrôle mon exposition aux médias	2. Je normalise mon anxiété sans céder à la panique	3. Je garde le contact social et humain	4 et 5. Je contrôle l'ennui et la frustration et maintiens une hygiène de vie
<p>Je sélectionne des sources d'informations fiables, qui évitent la dramatisation. Je limite le temps passé à m'informer (2*30 minutes par jour, 3 articles).</p>	<p>En cas de besoin, je pratique des exercices de respiration, de relaxation/méditation de pleine conscience</p>	<p>Je maintiens le lien avec mes proches (messages, appels, vidéos...).</p> <p>Si je suis seul(e) : au moins 30 minutes de contact par jour.</p> <p>Si je vis en famille/groupe : au moins 30 minutes de temps seul, sans interaction avec les autres. En particulier pour les parents et les aidants.</p>	<p>Je redéfins une bonne journée » en me saisissant de tous les petits moments simples du quotidien. faites votre liste :</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - -