upe06
UNION POUR L'ENTREPRISE DES ALPES-MARITIMES

CONSEIL & FORMATION
by Aude Fuselier

RECONFINEMENT : SURMONTER LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES D'UNE SITUATION DE CRISE POUR PREPARER L'AVENIR

Webinaire

Jeudi 3 Décembre 2020 de 9h à 10h

aude.fuselier@gmail.com - 0 767 202 408

www.audefuselier.com

POURQUOI LE CONFINEMENT EST UN TERRAIN PROPICE À LA SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE ET RELATIONNELLE…

COVID-19 - Terrain propice à la souffrance psychologique

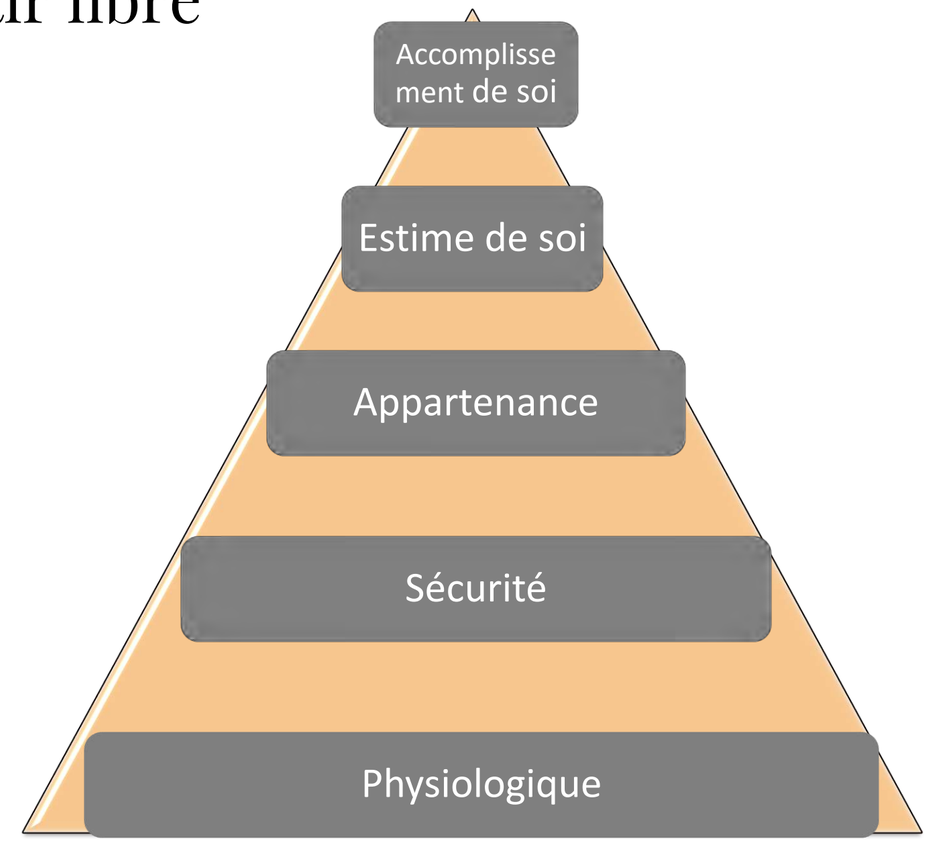
- ✓ Année exceptionnelle, sentiment d'irréalité
- ✓ Rapport à la mort et à la maladie
- ✓ Médiatisation +++, injonctions paradoxales
- ✓ Solitude – perte du lien – lassitude
- ✓ Chômage partiel, fermetures, faillites
- ✓ Télétravail imposé, charge de travail
- ✓ Déconfinement : Seconde vague… Et après…

Sentiment d'impuissance
Manque de contrôle
Incertitude & imprévisibilité
Avenir incertain

La pandémie a amené beaucoup de personnes à s'interroger sur le sens de leur vie ou de la vie en générale…

NOS BESOINS FONDAMENTAUX

- Être en bonne santé
- Se sentir en sécurité
- Appartenance au groupe
- Être reconnu et retrouver son pouvoir agir
- Se sentir libre



Face à une situation exceptionnelle, certaines réactions sont totalement normales voire salutaires…

v

STRESS

IMPUISSANCE

SOLITUDE

SYMPTOMES

POURQUO

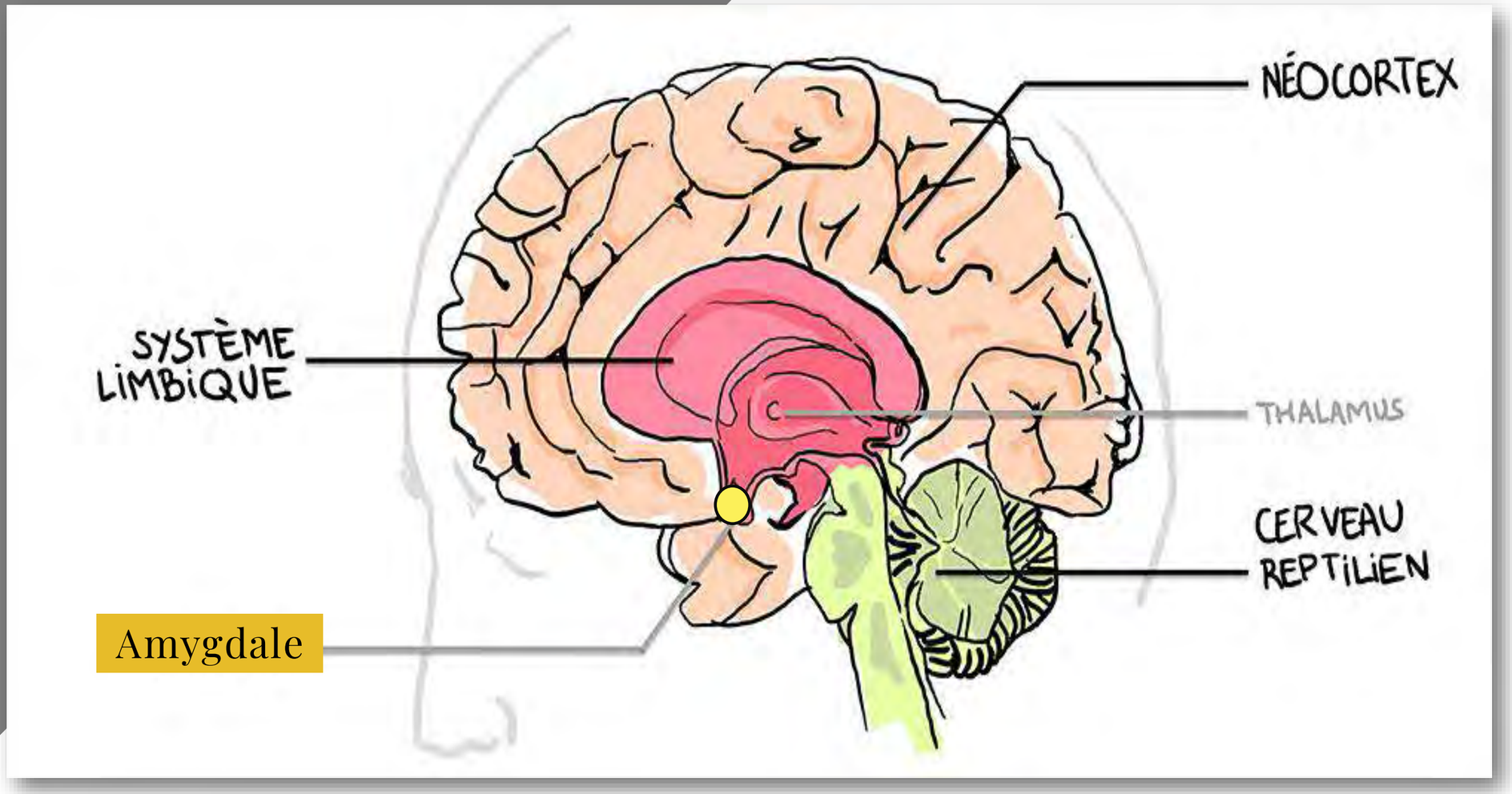
TRAUMATISME

SIDÉRATION

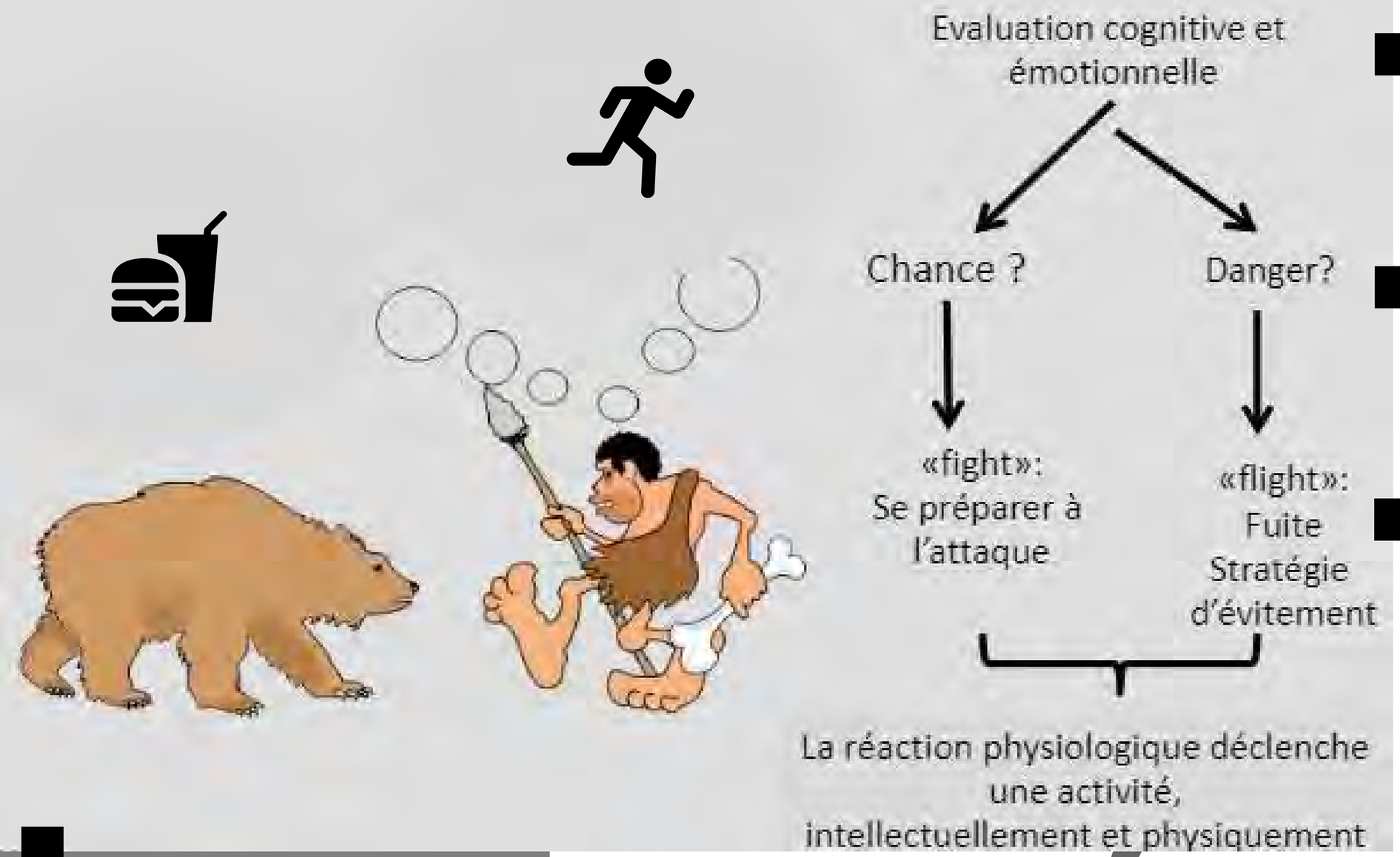
Réactions possibles face à une situation anormale…

- Humeur dépressive, isolement, repli sur soi, ennui
- Stress, peurs et anxiété
- Ruminations
- Trouble de l’attention et de la concentration
- Irritabilité, agressivité
- Sensibilité à fleur de peau
- Passivité, lassitude
- Alcoolisme, addictions
- Troubles alimentaires, sommeil
- Somatisation
- …

CLÉS DE COMPRÉHENSION SUR L'IMPACT DU STRESS SUR NOTRE VIE ET SUR NOTRE PERCEPTION DE L'AVENIR

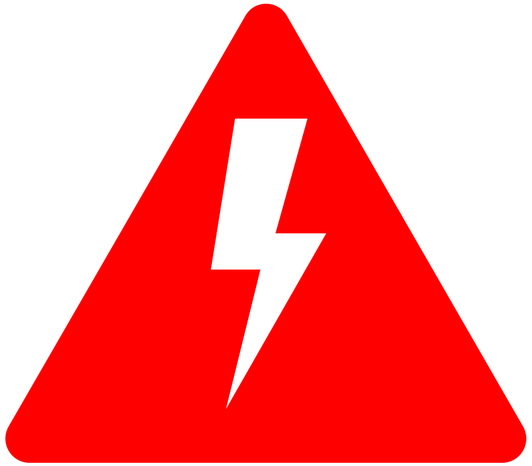

NÉOCORTEX
SYSTÈME LIMBIQUE
THALAMUS
CERVEAU REPTILIEN
Amygdale

MECANISME D'ADAPTATION FACE AU CHANGEMENT



MECANISME D'ADAPTATION FACE AU CHANGEMENT

FROZEN = SIDERATION



EPUISEMENT PROFESSIONNEL et PARENTAL

✓ *Symptômes*

1) Epuisement émotionnel
Fatigue non récupérable – Dette de sommeil
Se sent émotionnellement vidé, à bout
2) Dépersonnalisation
Agit en mode automatique, robotique
Anesthésie émotionnelle
3) Manque d'accomplissement personnel
Ne se sent plus utile, plus de plaisir à travailler

« Stratégie d'adaptation de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement » Hans Selye

SYNDROME DE LA CABANE

Cocon bien confortable et sécurisant

>>> Dehors est synonyme de danger

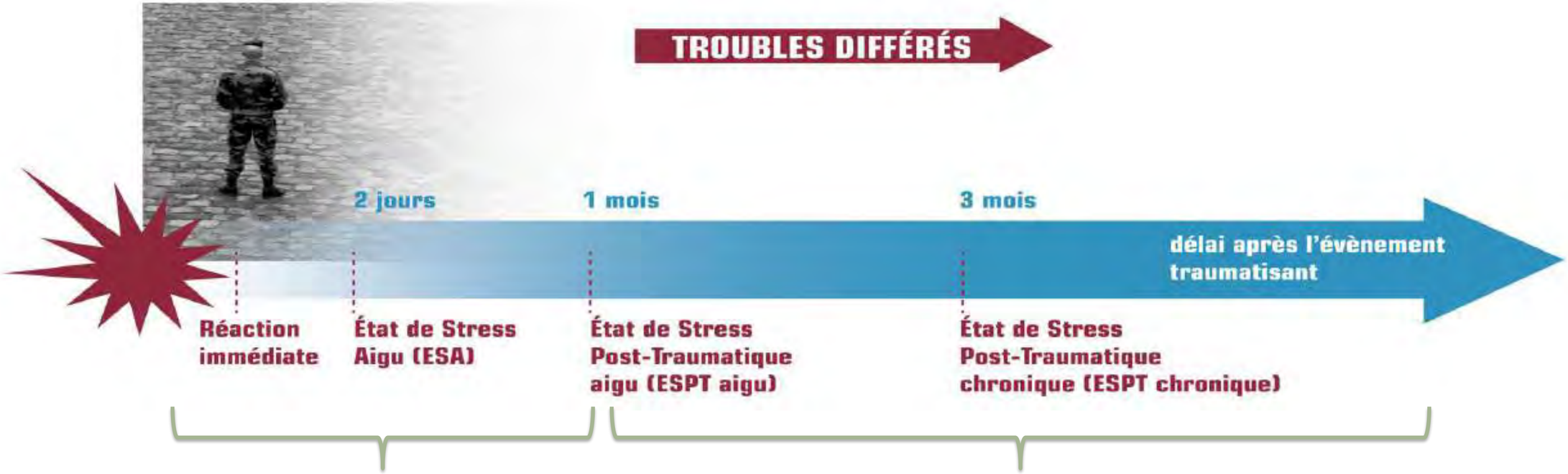
>>> Difficulté de sortir de chez soi

✓ *Symptômes*

Refus de retourner à l'extérieur, méfiance des autres, peur de la maladie, augmentation du stress et de l'anxiété, agressivité, évitement social, léthargie, fatigue, problèmes de concentration, de mémorisation…

✓ Il ne décrit qu'une situation émotionnelle tout à fait normale face à un confinement de plusieurs semaines.

ETAT DE STRESS POST TRAUMATIQUE

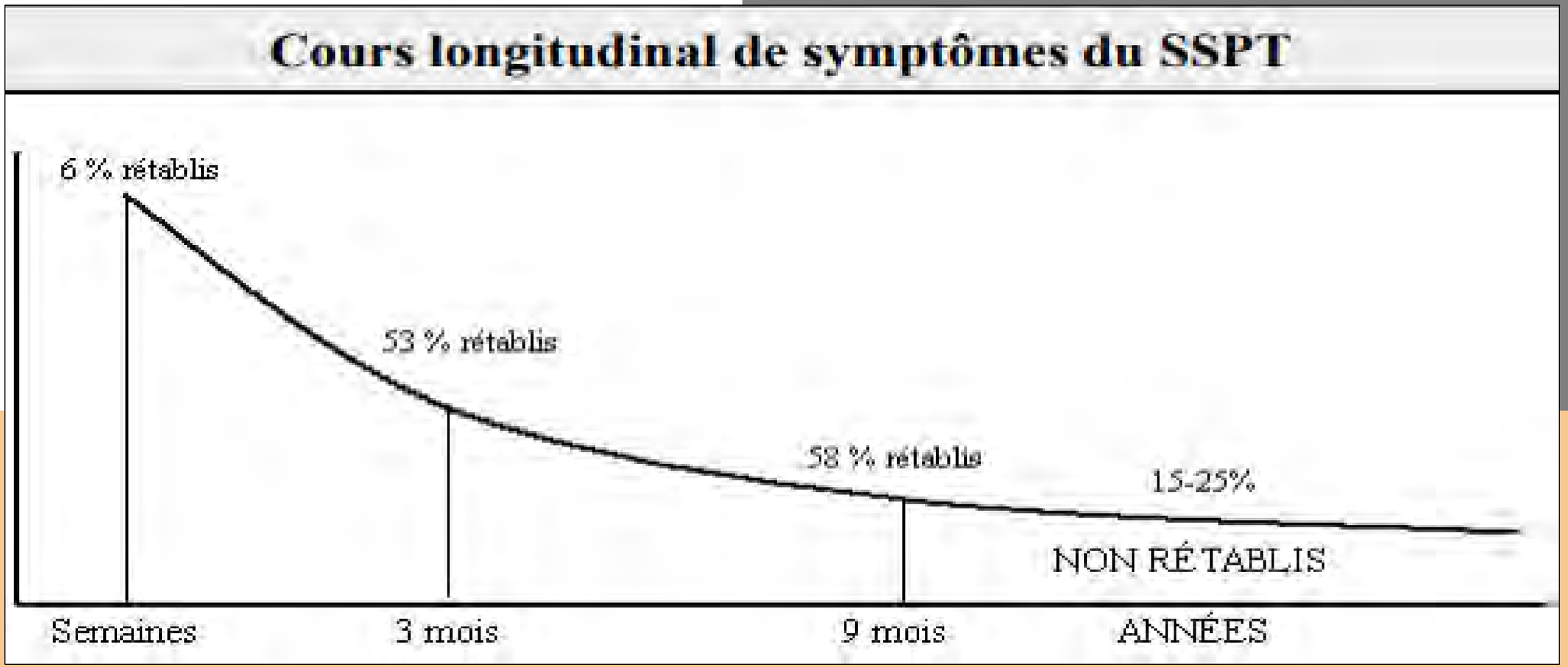


PHASE DE VULNERABILITE
Réaction normale en situation anormale

RESOLUTION
Information Digérée

CHRONIQUE
Dysfonctionnement

La plupart des personnes se rétablissent spontanément…



LA CAUSE DES EMOTIONS

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses. »
Epictète

SITUATION EVENEMENT

PENSEES CROYANCES

Interprétations
Filtres/ cadre de références
- Opinions
- Biais cognitifs
- Jugements
- Préjugés
- Désirs
- Principes & éducation
- Valeurs
- Connaissances
- **Évaluation de notre capacité de résilience**

EMOTIONS

Ce qui est ressenti
- **Agréables**
- Amour
- Joie
- Désir
- Plaisir...
- **Désagréables**
- Peur
- Colère
- Culpabilité
- Tristesse
- Etc…

REACTIONS COMPORTEMENTS

Adéquats appropriés
Inadéquats inappropriés

- Action / inaction
- Réactions
- Symptômes physiologiques
- Mécanisme de défense
- Autosabotage
- …

UN ÉTAT DE TENSION MAL GÉRÉ EXACERBE LES ÉMOTIONS ET FAVORISE LES CONFLITS

Pour l'émetteur

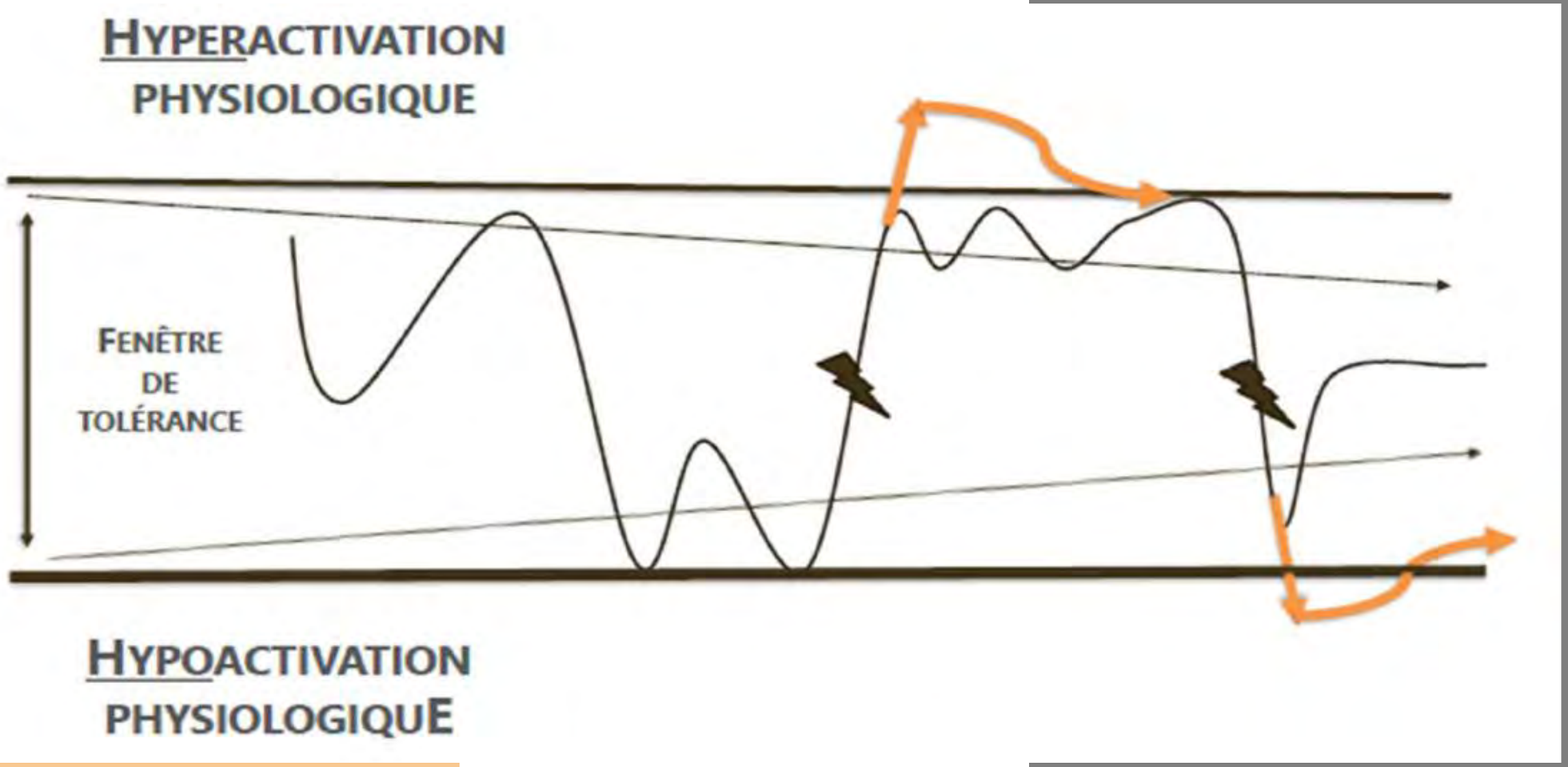
- Il modifie les gestes, les attitudes, le ton de la voix
- Il favorise l'escalade et la dérive
- Il diminue l'objectivité des propos et augmente le taux d'agressivité

Pour le récepteur

- Il développe l'énervement
- Il concentre l'attention sur la forme plutôt que sur le fond
- Il entraîne une écoute sélective orientée sur les éléments négatifs du dialogue

Attention au phénomène de décompression lié au déconfinement

REVENIR DANS SA FENÊTRE DE TOLÉRANCE



LA COHERENCE CARDIAQUE

Exercice d'apaisement très efficace

✓Inspirez profondément par le nez 5 secondes

✓Puis expirez doucement par la bouche 5 secondes en forçant légèrement à la fin pour expirer tout l'air

✓6 respirations / minute pdt 5 minutes

✓Applications gratuites sur mobile Respirelax

✓5 minutes 3 fois / jour

« BUTTERFLY HUG »

Relaxation minute pour toute personne envahie par des émotions intenses et permet :

✓ Se reconnecter à l'instant présent

✓ Accueillir ses émotions et les verbaliser

✓ 30 fois x 3

RESPIRATION ANTI PANIQUE - 345

✓ Inspirez confortablement par nez sur 3 temps

✓ Bloquez la respiration sur 4 temps

✓ Expirez sur 5 temps

EN BREF…

Rire, chanter, voir ses amis, écouter de la musique, faire du sport, jardiner, bricoler, lire, méditer, rêvasser, marcher, câliner ses enfants ou son conjoint, regarder une comédie…

Toutes les petites choses qui vous font plaisir et qui vont réactiver le sentiment de bien être, renforcer l'attachement et la satisfaction…

Lorsqu'une personne
te dit qu'une chose
est **IMPOSSIBLE** à faire...
rappelle-toi qu'elle parle
de **SES LIMITES**
et non des tiennes!

Adopter la méthode des petits pas permet de sortir de sa zone de confort en douceur...

RESTEZ CENTRÉ SUR VOS OBJECTIFS

UN RÊVE ÉCRIT NOIR SUR BLANC

@rga_digitalcoach

AVEC UNE DATE DEVIENT UN

OBJECTIF. UN OBJECTIF DIVISÉ EN

ÉTAPES DEVIENT UN PLAN. UN PLAN

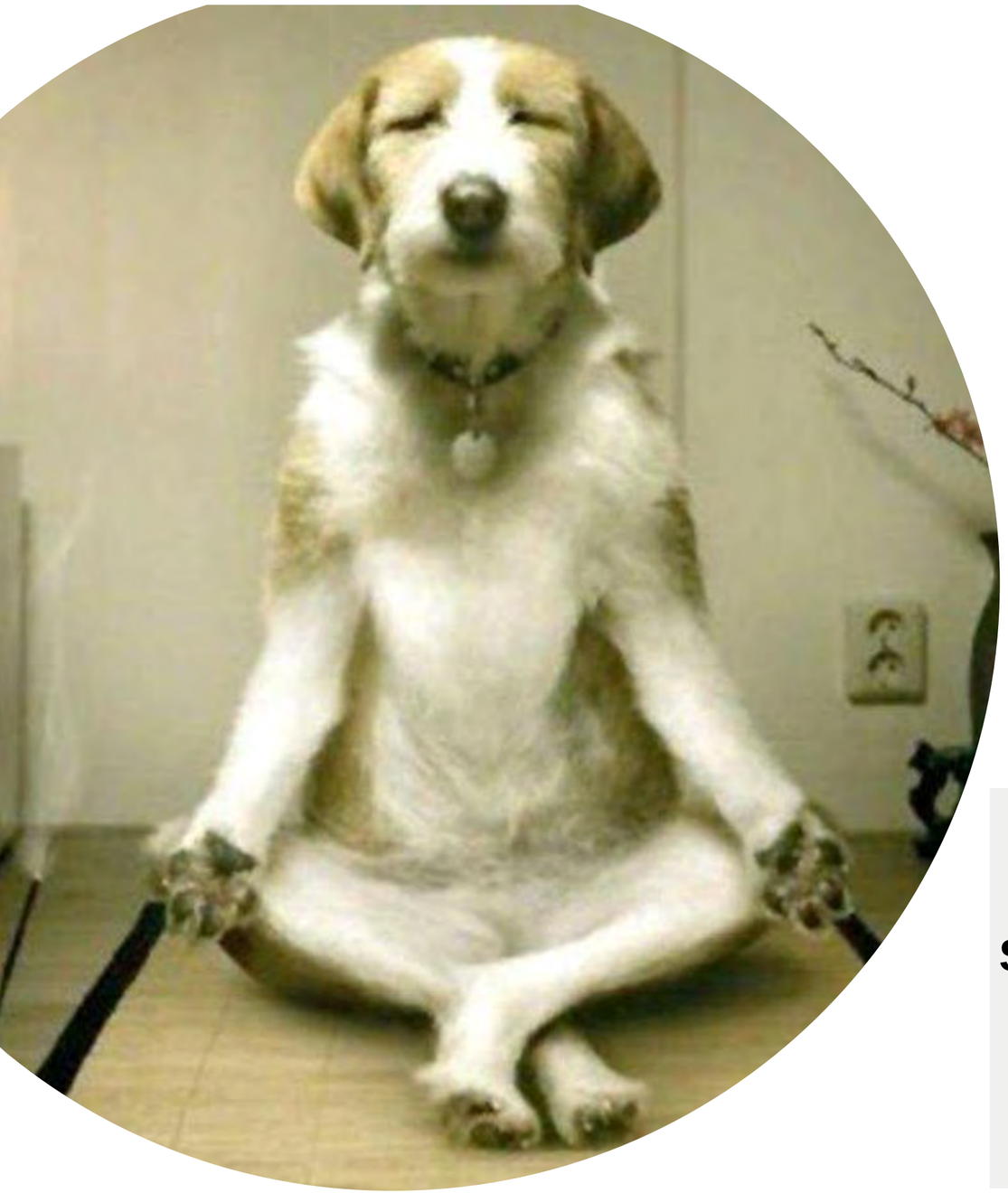
MIS EN ACTION DEVIENT UNE RÉALITÉ.

BILAN DE L'ANNÉE

Quelles sont vos RESSOURCES ?

- *Qu'est ce qui vous a aidé à tenir dans cette situation ?*
- *Sur quoi ou sur qui pouvez-vous trouver du soutien ?*
- *Qu'est ce qui vous a aidé par le passé, à affronter des choses difficiles ?*
- *…*

QUELS SONT VOS TALENTS CACHES MIS EN OEUVRE CETTE ANNEE ?



Réinvestir la sphère travail en integrant les changements

Normaliser les fluctuations émotionnelles exacerbées

Prendre soin de soi grâce à des moments de détente dans la journée

S’appuyer sur des relais externes

Communiquer en mode “travail”

Rester concentré sur ses objectifs, avec étapes

upe06
UNION POUR L'ENTREPRISE DES ALPES-MARITIMES

LAF CONSEIL & FORMATION
by Aude Fuselier

MERCI POUR VOTRE ÉCOUTE
PRENEZ SOIN DE VOUS

Aude.fuselier@gmail.com - 0 767 202 408
www.audefuselier.com