

ANNEXE 1 : DES PISTES PSYCHOLOGIQUES D'AUTOSOINS¹

Il est normal que vous passiez par différents états émotionnels tout au long de la quarantaine : stress, anxiété, solitude, frustration, ennui, colère, peur, désespoir, etc. **Gérer vos pensées et vos sentiments sera important** pour répondre aux périodes de découragement où vous pouvez manquer de vigueur. La sensation de vulnérabilité, de fragilité et d'agitation intérieure peuvent apparaître fortement pendant le confinement.

Nous vous proposons de manière synthétique et résumée quelques conseils, du point de vue psychologique². Ils vous seront utiles si vous vous trouvez dans l'un des trois scénarios suivants : (A) vous êtes isolé mais pas affecté par la maladie ; (B) vous appartenez à la population à risque ; (C) vous êtes contaminé par COVID-19.

(A) VOUS ÊTES ISOLÉ MAIS PAS AFFECTÉ PAR LA MALADIE

Vous pouvez ressentir certaines des émotions suivantes de manière persistante ou avec une intensité forte.

Si vous ressentez :

- ⇒ De la nervosité et de l'agitation avec la sensation de danger imminent et/ou de panique.
- ⇒ Que vous ne pouvez pas arrêter de penser à la maladie ou vous inquiéter de tomber malade.
- ⇒ Que vous avez besoin régulièrement de rechercher des informations sur le COVID-19 et que vous avez du mal à vous intéresser à d'autres sujets.
- ⇒ Que vous avez du mal à vous concentrer, à accomplir vos tâches quotidiennes et à effectuer correctement votre travail.
- ⇒ Que la peur vous paralyse.
- ⇒ Que vous êtes en état d'alerte constant, analysant en permanence vos sensations corporelles et les interprétant comme des symptômes de maladie.
- ⇒ Que vous avez du mal à contrôler votre inquiétude et que vous interrogez constamment les personnes sur leur santé, les avertissant des dangers graves auxquels elles sont confrontées.
- ⇒ Que vous évitez de manière exagérée le contact avec les autres personnes par peur de la contagion.

¹ Traduction et adaptation de l'Annexe 1 : « pistas psicológicas para el autocuidado » du texte « *Orientaciones para el cuidado psicológico durante el tiempo de cuarentena en la vida religiosa y sacerdotal* » de l'Unité de Psychologie Clinique (UNINPSI) de l'Université Pontificale de Comillas (Espagne).

² Ces pistes psychologiques d'auto-évaluation ont été adaptées du communiqué du Collège officiel des psychologues de Madrid : « *Recommandations destinées à la population pour faire face efficacement à l'inconfort psychologique généré par l'épidémie de coronavirus - COVID-19* ».

- ⇒ Que votre rythme cardiaque augmente, que votre respiration s'accélère, que vous transpirez ou tremblez sans cause évidente.
- ⇒ Que vous avez du mal à maintenir un sommeil réparateur.
- ⇒ Que vos difficultés émotionnelles s'aggravent ou réapparaissent après avoir été surmontées.

Nous vous recommandons :

- 1. Identifiez les pensées qui vous dérangent.** Penser constamment à la maladie et ses effets peut faire apparaître ou augmenter votre inconfort psychologique. Essayez de parler de ce que vous aimez et de ce qui vous rend heureux.
- 2. Reconnaissez vos émotions et acceptez-les.** Si nécessaire, partagez votre état d'esprit avec vos proches pour trouver l'aide et le soutien dont vous avez besoin. Les personnes qui vous aiment se sentiront probablement mieux en sachant comment vous allez.
- 3.** Demandez-vous ce que vous vivez et cherchez à avoir une vision complète et juste de la situation. **Prenez du recul !** Sachez que des images et des informations alarmistes circulent par les réseaux sociaux. Faites confiance aux informations fournies par les moyens scientifiques officiels.
- 4. Évitez la saturation des informations.** La recherche continue d'informations ne vous renseignera pas mieux et, au contraire, augmentera inutilement votre sentiment de risque et de nervosité.
- 5. Accédez à des sources officielles** et recherchez des informations contrastées par des experts : le Ministère de la Santé, l'Organisation Mondiale de la Santé, et d'autres organismes officiels.
- 6. Vérifiez la véracité des informations que vous partagez,** surtout si vous utilisez les réseaux sociaux.
- 7. Ne contribuez pas à répandre des fausses nouvelles** (*fake-news* / infox). Ne nourrissez pas votre peur et celle des autres.
- 8. Respectez les mesures d'hygiène et de protection** recommandées par autorités de santé publique, mais n'oubliez pas que ce n'est pas la seule chose que vous devez faire tout au long de la journée.
- 9.** Évitez de parler de façon permanente du sujet et **trouvez d'autres sujets de conversation.**

10. **Faites confiance aux membres de votre communauté**, aux prêtres, aux proches, aux collègues de l'œuvre apostolique à laquelle vous appartenez, etc.
11. **Aidez vos proches à rester calmes** et à s'adapter à cette situation.
12. **Essayez de rendre la vie aussi normale que possible** et poursuivez vos activités habituelles autant que la situation le permet. Il est souhaitable de réorganiser votre emploi du temps.
13. **Faites attention aux comportements de rejet, de stigmatisation et de discrimination.** La peur peut conduire à un comportement impulsif et au rejet de certaines personnes. Si vous vous sentez rejeté ou victime de discrimination, souvenez-vous que les autres sont également nerveux et agités et que ce n'est probablement pas une attaque directe contre vous, mais le résultat de leur inconfort.

(B) VOUS APPARTENEZ À LA POPULATION À RISQUE

1. **Suivez les recommandations et les mesures préventives** déterminées par les autorités sanitaires. Faites-leur confiance.
2. **Informez-vous de manière réaliste** et suivez les directives suggérées dans les remarques précédentes.
3. **Ne banalisez pas votre risque** pour éviter le sentiment de peur. Prétendre que rien ne se passe est un mécanisme naturel pour nous protéger de ce qui nous angoisse et nous inquiète. Mais il est plus sain d'en parler afin que vous puissiez y faire face sans avoir à le cacher.
4. **N'augmentez pas votre risque réel.** Soyez attentif et prudent sans vous alarmer. D'un autre côté, ne soyez pas excessif. Parfois exagérer les mesures de protection est un mécanisme naturel pour nous soulager et nous protéger de ce qui nous fait peur.
5. **N'engagez pas des actions qui pourraient vous mettre en risque** en prétendant ressentir une invulnérabilité irréaliste. Évitez des pratiques qui favorisent des comportements addictifs.
6. Soyez objectif et adoptez une perspective globale. N'oubliez pas que de nombreux scientifiques travaillent sur le sujet et nous donnent des conseils pour résoudre cette situation de la meilleure façon possible. **Restez positif !**

(C) VOUS ÊTES CONTAMINÉ PAR COVID-19

Suivez les recommandations précédentes et aussi :

- 1.** Plus une maladie est inconnue, plus elle peut susciter de préoccupations. Dans l'ensemble, **essayez de gérer vos pensées intrusives** : ne vous enfermez pas à l'avance dans une vision fataliste.
- 2.** Prenez soin de vous et ne vous inquiétez pas inutilement. **Soyez réaliste et restez positif** : la plupart des gens guérissent.
- 3.** Lorsque vous ressentez de la peur, **rappelez-vous de vos réussites dans des situations difficiles vécues auparavant**. La situation actuelle peut ne pas vous permettre de vous souvenir des maladies ou des circonstances difficiles que vous avez surmontées avec succès tout au long de votre vie.

ANNEXE 2 : EXERCICES DE RELAXATION³

Nous vous proposons trois types d'exercices qui peuvent être utiles si vous pensez avoir besoin d'un temps de relaxation. Étant donné que chaque personne trouve des avantages dans différentes techniques, si vous estimez que celles-ci ne vous aident pas ou ne vous rassasient pas, recherchez librement celles qui vous conviennent le mieux.

1. CONTRÔLE DE LA RESPIRATION

Ce n'est pas rare de ressentir de l'anxiété tout au long de la quarantaine. Un de ses symptômes est une respiration rapide et superficielle. Nous vous proposons une technique simple que vous pouvez pratiquer n'importe où : le contrôle de la respiration.

1. Inspirez par le nez plutôt que par la bouche.
2. Respirez doucement et profondément plusieurs fois.
3. Remarquez comment l'abdomen s'élargit à l'inspiration et comment il se rétrécit à l'expiration.
4. Inspirez profondément par le nez, puis expirez lentement et doucement par la bouche.

2. RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Cette technique demande un peu plus d'entraînement et un endroit calme où vous pouvez vous concentrer pour la réaliser.

1. Installez-vous confortablement et essayez de détendre vos muscles
2. Posez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine afin de bien sentir leurs mouvements.
3. Respirez lentement par le nez. En inspirant, gonflez votre abdomen (et non le haut du thorax). La main sur votre poitrine doit rester immobile.
4. Maintenez l'air pendant quelques secondes.
5. En expirant, libérez l'air petit à petit par la bouche, pour que vous sentiez comment l'abdomen se rétrécit. La main sur votre poitrine doit rester immobile.
6. Répétez cet exercice plusieurs fois.

³ Traduction et adaptation de l'Annexe 2 : « Ejercicios de relajación » du texte « Orientaciones para el cuidado psicológico durante el tiempo de cuarentena en la vida religiosa y sacerdotal » de l'Unité de Psychologie Clinique (UNINPSI) de l'Université Pontificale de Comillas (Espagne).

3. VISUALISATION

Cet exercice combine des techniques de relaxation avec des techniques de méditation.

1. Trouvez un endroit confortable et calme.
2. Éclairez l'espace d'une manière douce et agréable pour vous.
3. Mettez de la musique relaxante.
4. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Sentez l'air entrer par votre nez et sortir par votre bouche.
5. Imaginez un ciel bleu. Percevez l'énergie que le soleil vous donne. Comment vous sentez-vous ?
6. Restez en contemplant cette image pendant quelques minutes.
7. Ajoutez à votre contemplation la mer. Écoutez le son des vagues.
8. Restez en contemplant cette image. Comment vous sentez-vous ?
9. Maintenant, visualisez-vous, dans ce paysage. Vous êtes allongé sur l'herbe ou sur la plage, sans personne autour de vous.
10. Profitez pendant quelques minutes de la sensation de détente et de paix qui vous inonde.
11. Visualisez-vous en étirant les muscles du corps petit à petit.
12. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez lentement les yeux.

Traduction : Santiago Tobón Grajales s.j.
Communauté Jésuite Pedro Arrupe
Paris, France
20 mars 2020