

INFORMATION COVID-19 :

Pour que les élèves puissent gérer au mieux la situation de confinement

Ce contexte inédit est particulièrement anxiogène et vous êtes, en tant qu'enseignant, CPE ou parent, en première ligne pour gérer les inquiétudes des élèves, alors même que vous êtes personnellement concernés par la situation et pris légitimement par vos propres inquiétudes.

En tant que psychologues de l'Education nationale, nous souhaitons vous proposer quelques ressources afin de vous aider à accompagner les élèves à gérer au mieux cette situation de confinement.

Actuellement, l'une des difficultés est la **durée incertaine** du confinement et le fait que la **restriction de liberté est imposée et non décidée**. Il est nécessaire de transformer ce confinement *subi* par les élèves en *une décision individuelle, un choix éclairé et altruiste*.

Dans ce contexte, il est tout d'abord nécessaire de **mettre des mots sur les émotions** que le confinement nous fait vivre :

- Angoisse et inquiétudes pour sa santé et pour celle de ceux qu'on aime
- Frustration parce que sentiment de non contrôle de la situation
- Colère contre ceux qui nous semblent ne pas comprendre
- Solitude, ennui
- Ambivalence
- Joie de ne plus devoir aller en cours...

L'humour et la prise de recul seront des ressources nécessaires pour faire face, alors cultivons ces stratégies, autant que possible.

Ensuite, il est nécessaire de **mettre du sens à ce contexte**, c'est pourquoi il faut faire prendre conscience que ces mesures sont prises dans un intérêt, celui de ralentir la propagation du virus pour que chaque personne atteinte d'une forme sévère de la maladie puisse avoir accès à des soins adaptés.

→ *Comprendre le schéma cause-conséquence :*

Si tout le monde est malade en même temps

=

▶ Saturation des capacités d'accueil des hôpitaux
(Moins d'accès aux lits de réanimation, hausse de la mortalité)

+

▶ Manque de personnels soignants et aidants pour assurer la continuité des soins
à l'hôpital et en ville, qu'ils soient liés ou non au COVID-19.

Enfin, il est important de garder à l'esprit que **cette situation est temporaire**, qu'elle aura une fin et que les élèves retourneront en classe.

Vous trouverez ci-après quelques conseils à l'attention des élèves pour qu'ils puissent gérer au mieux cette situation :

- 1- **Ritualiser pour éviter la fatigue physique et psychique** : maintenir une activité sportive, manger sainement, maintenir un rythme de vie quotidienne en se levant le matin, en se douchant, en s'habillant, etc. Il est nécessaire de garder un rythme, avec des repères temporels. L'élève peut préparer un planning de sa semaine avec ses activités pédagogiques et le reste des actions qu'il fait durant sa semaine.
- 2- **Maintenir des liens sociaux** : rester en contact régulièrement avec sa famille et ses amis en faisant des appels à plusieurs en visioconférence à heure fixe, se rendre utile auprès de ses voisins, faire preuve de solidarité, etc. Cela permet de se rendre compte de vécus similaires au nôtre, d'échanger, partager ses ressentis et aborder des sujets divers. De plus, cela permet de se sentir utile.
- 3- **S'occuper pour éviter l'ennui et la frustration** : lire, regarder des films et des séries, écouter de la musique et des podcasts, faire des activités manuelles (peinture, bricolage...), jouer à des jeux de société, visiter virtuellement des musées, jouer sur internet à plusieurs, suivre des cours à distance comme des MOOCs ou des chaînes youtube à intérêt pédagogique (par ex, Nota Bene pour l'Histoire), etc.
- 4- **Eviter la confusion génératrice d'angoisse** : identifier 2 ou 3 sources d'information fiables à consulter régulièrement mais pas tout le temps ! Faire attention à tout ce qu'on peut lire/entendre. Il est conseillé de s'informer au maximum 30 minutes par jour.
- 5- **Eviter la panique en se préparant** : rassembler au même endroit ce dont on aurait besoin si on était malade (thermomètre, mouchoirs, paracétamol), renouveler ses ordonnances de traitement. Les courses peuvent se faire en quantité un peu plus importantes mais moins souvent.
- 6- **Eviter infection et contagion à l'extérieur** : continuer les fameux « gestes barrières » = lavage des mains au savon, distanciation sociale (>1mètre), ne pas serrer la main, ne pas faire la bise, tousser ou éternuer dans son coude.
- 7- **Conserver une bonne entente avec les personnes sur votre lieu de vie** : certains conflits ou mésententes peuvent apparaître ou être exacerbés dans ce contexte. Essayer d'accorder des espaces et des temps qui soient propres à chacun et privés, autant que possible. Privilégiez une communication sincère, prenant en compte vos besoins et ceux des autres. Si une situation vous a particulièrement atteint, prenez un temps pour en discuter avec l'autre, partagez les faits propres à une situation précise (sans généraliser). Exprimez vos émotions et vos sentiments que vous ont fait vivre cette situation. Enfin, sur la base des besoins de chacun, faites une demande courte et négociable qui permettra de faire une sorte de « contrat ».
- 8- **Accepter ses émotions et se relaxer** : accepter que se sentir anxieux, inquiet, seuls sont des sentiments attendus dans ce type de situation, ne pas se blâmer. Pour se relaxer, il existe plusieurs exercices de respiration (cohérence cardiaque, manœuvre vagale respiratoire, « karaté des soucis », pleine conscience).

Pour compléter ces informations, vous trouverez à la suite une infographie « *Comment gérer le stress durant le COVID-19 ?* » réalisée par la Croix-Rouge, qui synthétise les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ; ainsi qu'une fiche reprenant différents exercices de relaxation réalisée par l'Association Française de Thérapies Cognitives et Comportementales (AFTCC).

**Les psychologues de l'Education nationale vous souhaitent bon courage pour cette période.
Prenez soin de vous et de vos proches !**

Gérer le stress durant COVID-19



C'est normal de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.



Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.

Tenez-vous informés et à jour ; utilisez des sources de confiance comme les autorités sanitaires, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ou la Croix-Rouge.



Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !

Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.



Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.

Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.



Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.

Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.



Gérez sainement toutes vos émotions.

Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

En toutes circonstances, je peux pratiquer des exercices de respiration



On utilise la respiration abdominale : l'inspiration se fait par le nez en gonflant le ventre, l'expiration par la bouche comme si on soufflait dans une paille, ou comme si on soufflait sur la flamme d'une bougie juste pour la faire vaciller en creusant le ventre. L'essentiel est de ne pas inspirer davantage qu'on expire (on évite ainsi les effets anxiogènes de l'hyperventilation).

Exercices de cohérence cardiaque :

- Avec un visuel (ctrl+clic pour suivre les liens) :

https://66.media.tumblr.com/b1406ea40336dc68e5404b380c391d96/tumblr_nsj9tcMOgY1qkv5xlo1_500.gif

- Dans la version gratuite de l'application Petit Bambou, on peut choisir le nombre de cycles respiratoires par minute.

- En comptant jusqu'à 5 sur l'inspiration et jusqu'à 5 sur l'expiration et ce pendant 1 minute.

Manœuvre vagale respiratoire :

Relâcher l'air déjà présent dans ses poumons, sans forcer, comme si on laissait un ballon se vider.

Puis inspirer par le nez en comptant jusqu'à 3.

Bloquer sa respiration en comptant jusqu'à 3.

Expirer tout doucement en comptant jusqu'à 6

On peut choisir le chiffre avec lequel on est le plus à l'aise, l'essentiel est d'expirer toujours le double de l'inspiration et de se sentir bien. En plus de l'apaisement ressenti par cette respiration, le fait de compter permet de se concentrer sur autre chose et de se distraire de pensées désagréables.



« Karaté des soucis » :

Positionner son bras à l'horizontale, devant soi, en imaginant qu'on tient dans son poing fermé un sentiment négatif, un moment difficile.

En inspirant, plier son bras vers l'arrière de telle sorte que son coude soit au niveau de son épaule (comme si on armait un arc).

Puis expirer fortement en tendant son bras et en imaginant lancer ce ressenti le plus loin possible devant soi.

A répéter 3 fois, pour chaque poing, puis avec les deux en même temps.



Exercices de relaxation et de pleine conscience :

Pour pratiquer ces exercices, il faut se mettre dans des conditions favorables à la détente : choisir un **lieu au calme**, faire en sorte de ne pas être dérangé, adopter une posture confortable mais pas avachie, décroiser bras et jambes. Il est normal de partir dans ses pensées, à chaque fois que cela se produit essayer de se recentrer sur ce qu'on entend ou sur sa respiration... C'est aussi un exercice qui développe les capacités attentionnelles ! Ne pas oublier que **la relaxation est avant tout un outil** et pas un but en soi. Avec l'entraînement, il devient de plus en plus facile de se détendre. Il est conseillé de choisir un moment pour s'exercer, chaque jour, par exemple au réveil. Ne pas hésiter à tester différentes approches pour trouver ce qui vous convient le mieux.

Fatigue, accueil des sensations corporelles	https://www.youtube.com/watch?v=FU1839S7hb0 https://wetransfer.com/downloads/616c2158689f015d44a2c3d7a942dec620160112213756/8d6163 https://sites.uclouvain.be/mindfulness/mp3/BalayageCorporel.mp3
Gestion des émotions	https://www.youtube.com/watch?v=DXUt0ZzCmRg https://wetransfer.com/downloads/e95c87a6edf950a021d5afdb92831eed20160112230832/c61ec9
Sensations douloureuses, désagréables	https://www.youtube.com/watch?v=GQSVqNf8dCO https://wetransfer.com/downloads/d427ddb73a43ea51f1aba551eee805620160108230540/b5f670
Ruminations, pensées	https://stephanypelissolo.wetransfer.com/downloads/a6d8f4412bf9fe56fc93a16a5ea35b8a20171230144037/05b aa7
Se sentir solide dans la tourmente	https://wetransfer.com/downloads/343a9ae71cf1fc840ee076897a56527520160516163158/3a7a18
Sites avec de nombreuses ressources à tester	http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1 https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php https://www.mbct-france.fr/fichiers-audio https://www.mbct-formation.com/meditations-guidees Petit Bambou : possibilité d'avoir un accès gratuit pendant 3 mois pour les soignants AHPH

Références : *Transforming Pain: A workbook on vicarious traumatization* de Saakvitne, Pearlman & Collègues du TSI/CAAP (Norton, 1996). Créée par Olga Phoenix Project : *Healing for a social change* (2013). Formation rescapés de la terreur, S. Goujard, AFTCC

Merci à toutes les personnes qui laissent des supports audio ou vidéo de méditation en accès libre...

BON COURAGE ET PRENEZ SOIN DE VOUS