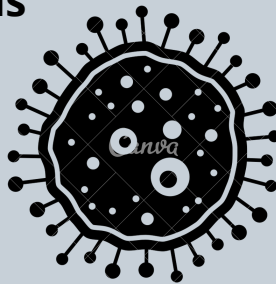


Gérer ses émotions

Pour qui ?

Le contexte actuel dû au COVID-19 met les **soignants en première ligne** et les expose à des **répercussions émotionnelles** très importantes.

Les situations anxiogènes sont majorées en situation de crise, ce qui influence la qualité des relations et de la communication au sein des équipes.



Les émotions négatives

- **Peur**
- **Colère**
- **Tristesse**
- **Dégoût**

... peuvent engendrer des **manifestations physiologiques*** et sont liées aux **situations concrètes rencontrées** (*gérer le confinement ; gérer les familles de patients ; être confronté à la mort au quotidien ; manque de moyens humains et matériels ; surcharge de travail ; possibilité de contamination engendrant la peur d'être contaminé ou de contaminer // ses patients et proches ; etc.*).

+ **sentiment de culpabilité** important

Tout ça on le sait, et maintenant ?

- On prend conscience de nos émotions et sensations : elles sont **LEGITIMES** ; **on les accepte et on en PARLE** (// téléconsultations gratuites pour les soignants sur <https://psychologues-solidaires.fr>)
- On se tourne vers des activités positives* en s'accordant du temps pour soi : **"une pause, parfois, ça s'impose"...**

Car, certes, tout le monde vous voit comme des **supers héros** MAIS vous êtes avant tout **humains**, et vous faites face à un contexte de crise difficile.

Manifestations physiologiques* et psychologiques :

- Forte fatigue / épuisement
- Sommeil perturbé (insomnie, etc.)
- Moins d'appétit
- Pensées négatives envahissantes

... **STOP**

- Je pratique de la **cohérence cardiaque**
- Je **demande de l'aide**
- Je ne m'isole surtout pas et **garde des contacts sociaux** même à distance...
- Je pratique une **activité sportive régulière**
- Je **renforce mon corps par l'alimentation !**
+ je m'hydrate




"Méditer pour accepter" :
plusieurs méditations guidées accessibles sur internet (YouTube par exemple)

Mais "méditer" c'est quoi ? :
C'est se concentrer sur l'ici et maintenant, cueillir l'instant t.

Activités positives*

- J'écris chaque soir **3 choses positives** de la journée (ex : *j'ai pu prendre 5 minutes de soleil sur le visage, ça m'a fait du bien*)

- Je prends du temps pour moi (*lecture, prendre un bain, prendre soin de soi etc.*)

- J'écoute de la **musique** 

Et au travail ?

- Je **communique** avec mes collègues
- Face aux difficultés nous réfléchissons **ensemble**
- Nous ne sommes pas seuls dans cette situation, nos collègues nous comprennent...

Un grand MERCI pour ce que vous faites...

