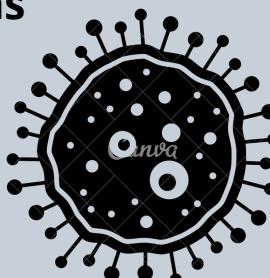


Gérer ses émotions

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.



Tout ça on le sait, et maintenant ?

- 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

- 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.

Les émotions négatives

Centre Hospitalier Universitaire de Nice

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...



Voici un site où vous trouverez des liens et contacts susceptibles de vous intéresser :
<https://www.coronactionandco.com/>