

## Quelques astuces pour rester positif et cultiver son bien-être dans cette période particulière

Nous vivons une période complètement hors du commun, qu'aucun de nous n'a encore jamais vécue. Cette crise chamboule le quotidien de chacune et chacun de nous : enseignant-e-s, membres du personnel et vous les élèves. Peut-être que cette situation vous angoisse, suscite des questions ou complique votre situation personnelle ou familiale. C'est normal et légitime.



Même si l'école est fermée, nous, membres du Réseau de soutien, **nous restons à votre disposition par mail et par téléphone**, également par whatsapp. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou besoin d'échanger par rapport à ce que vous vivez ces jours et/ou vivrez ces prochaines semaines.



Nous pouvons aussi vivre **un temps d'intériorité** et nous poser quelques questions importantes : qu'est-ce que cette situation nous apprend, individuellement, collectivement ? qu'est-ce qu'elle dit de notre manière de vivre ? Ces circonstances peuvent-elles être mises à profit pour nous aider à certains changements de modes de vie et de consommation ? Comment construire à partir de cette dynamique négative un élan positif ? C'est notre défi commun.

**Restez positif et pensez aux changements bénéfiques que vous pourriez effectuer !**



### Donner un rythme à sa journée

Les habitudes développées dans notre quotidien servent souvent à **donner un rythme à nos journées** et sont rassurantes. Nous vous invitons à garder ou à inventer de nouvelles habitudes pour ces prochaines semaines. Voici des repères pour le rythme de la journée ainsi quelques conseils en cas de stress.

Prenez d'abord un temps pour **réfléchir aux priorités**, à votre organisation en fonction de vos impératifs familiaux, de cours, de travail, etc... pour ces prochaines semaines.

- Le matin **se lever**, dans les heures semblables aux journées de cours ou de travail, **s'habiller**, déjeuner, etc.
- Organisez des **moments de travail**, en alternance avec des **moments de loisirs**. Par exemple, choisissez une matière à travailler pendant une heure à une heure et demie, puis faites une pause, **bougez** pendant une demi-heure et remettez-vous au travail pendant une heure. Idem l'après-midi. Faire un plan ou un



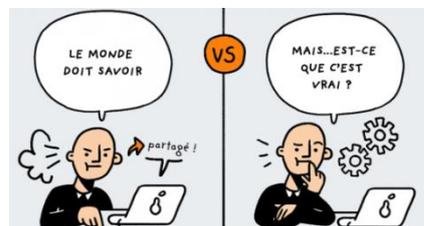
horaire par écrit peut aider à s'y retrouver et à garder son rythme.

- Si possible, utilisez une **pièce séparée** du reste de la maison (bureau, chambre d'amis aménagée avec une petite table et une chaise) pour se créer un espace dédié et bien se concentrer.
- Suivez régulièrement le **programme proposé** par vos enseignant-e-s pour rester à jour dans vos devoirs et matières à travailler. Cela vous aidera à plus long terme plutôt que de devoir rattraper plus tard.
- Mettez-vous en **contact avec des collègues** de cours et vos enseignants si vous avez des questions sur les matières à travailler. On peut travailler par Skype, Zoom ou autre moyen audio, visio-conférence pour réfléchir à plusieurs.
- Planifiez sur le long terme les tâches à effectuer, on ne peut pas tout faire dans les deux premières semaines et on a plusieurs semaines à occuper...
- Pensez à garder du temps pour les **tâches du quotidien**: faire les courses, cuisiner, faire du ménage et entretenir son intérieur. Si vous vivez à plusieurs, vous allez devoir décider qui assume quelle tâche en fonction de la situation de chacun-e. Prenez le temps d'en discuter tranquillement!
- **Faites un peu d'exercice** ! Soit à la maison, soit en sortant un moment. Profitez-en pour regarder la nature qui se réveille pour le printemps ! Si vous sortez, **vous ne devez pas vous regrouper à plus de 5 personnes**. Cela vous permettra aussi de vous défouler et de vous libérer de vos émotions négatives. Si vous croisez d'autres personnes, gardez une distance de 2 mètres au minimum.
- Profitez des réseaux sociaux pour organiser des rendez-vous virtuels avec vos ami-e-s afin de rester motivé et de motiver les autres.
- Profitez-en pour vous permettre **d'apprendre de nouvelles activités** via des tutos sur internet. Vous avez rêvé d'apprendre une recette de cuisine, le tricot, une langue, un programme informatique ? c'est le moment de vous lancer !
- Prenez le temps de **lire**, d'écouter de la musique, de prendre un bain ; bref, de faire des choses qui vous plaisent.
- Demandez des **nouvelles de vos proches**, notamment les personnes seules, par téléphone ou par vidéo-conférence (Face time, WhatsApp, Skype)
- Profitez aussi pour **faire de l'ordre dans vos papiers, vos habits, etc.**: c'est une tâche active qui aide à se sentir efficace.



## Se tenir au courant

- **Actualisez** régulièrement vos connaissances sur la situation : elle évolue de jour en jour !  
Respectez les mesures imposées par le Conseil Fédéral (<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html>)
- Nous avons tous la responsabilité **d'éviter la transmission** du virus à d'autres et, par-là, d'éviter la surcharge des hôpitaux ; bref, de sauver des vies !
- Donnez-vous un moment dans la journée pour **écouter les informations**, puis faites des pauses par rapport aux réseaux sociaux et aux informations: écouter sans arrêt les mêmes informations ou l'évolution de la situation génère du stress inutile !
- Soyez vigilant.e face aux **fake-news**: vérifiez les sources des informations que vous consultez.



- **Maintenez un lien social pour se soutenir les uns les autres** : Cette situation particulière nécessite que nous trouvions de nouveaux modes de communication. Nous avons de la chance, nous sommes en plein boom avec les nouvelles technologies: profitons-en pour recréer et réinventer le lien social! C'est un excellent antidote contre l'angoisse et l'isolement.



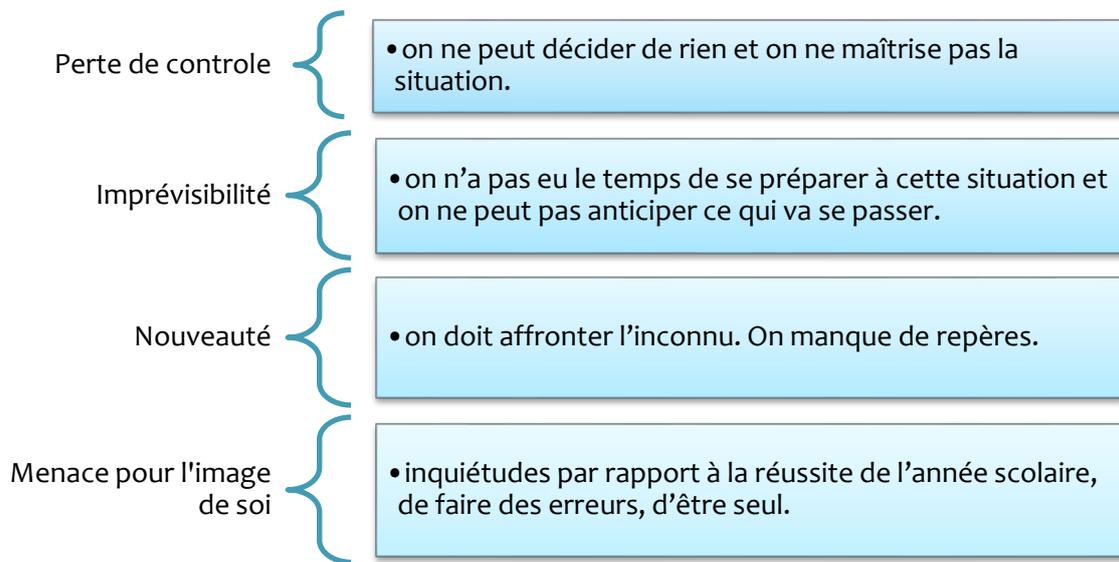
- 🙄 La **solidarité** sera une valeur importante ces prochaines semaines. C'est en restant connectés et solidaires que nous pourrons plus facilement nous adapter à l'évolution incertaine et aux changements auxquels nous sommes soumis quotidiennement.
- N'hésitez pas à **aider** les personnes dans le besoin ou à **demandeur de l'aide** pour vous-mêmes: pour faire des courses ou sortir le chien, par exemple; ces gestes simples peuvent grandement soulager certaines personnes.

## Prendre soin de soi

- Nous vivons un moment très paradoxal. Notre vivre-ensemble, tellement nécessaire en ces temps de doute et de souffrance, devra aussi se concrétiser par un vivre-séparés pour le bien commun. En effet, le coronavirus met à l'épreuve notre solidarité, notre lien social autant que notre système de santé. Si bien que dans ces moments difficiles, il est important de **se donner du temps**. Du temps pour s'écouter soi-même, pour prendre du recul sur la situation et également pour s'appuyer sur les personnes de confiance et les aides extérieures.

## Le stress

Quatre facteurs sont générateurs de stress :



Ces quatre facteurs sont réunis dans la situation actuelle.

Comment pouvez-vous réagir face à cela ?

Vous pouvez **faire un état des lieux de comment vous vous sentez** et simplement vous reconnaître le droit à ces états émotionnels.

**Se dire « oui, j'ai peur de... » est une façon d'être bienveillant avec soi** et de pratiquer l'auto-empathie, une façon de se porter de l'attention à soi-même. Cela permet de prendre conscience et mettre des mots sur ce que l'on ressent.

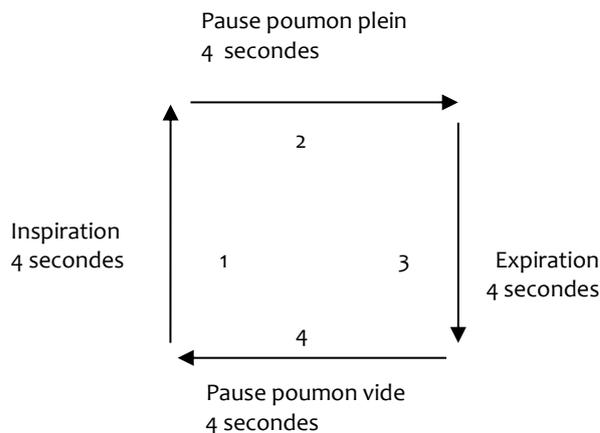
### Combattre l'anxiété et le stress :

**Installez l'application Respirelax** sur votre téléphone : cela sert à pratiquer la cohérence cardiaque. C'est une technique de respiration qui aide à ralentir le rythme cardiaque et à combattre le stress. On inspire pendant 5 secondes et on expire pendant 5 secondes, pendant 5 minutes, 3 fois par jour. La pratique régulière de la cohérence cardiaque entraîne de nombreux effets positifs pour le physique et le mental.



Faites des **exercices de respiration** pour pacifier l'esprit lors de débordements émotionnels :

- ♣ S'installer confortablement, les yeux fermés (assis-e le dos bien droit et les pieds à plat au sol ou bien couché-e).
- ♣ Diriger la conscience sous le nombril et mettant son attention à cet endroit-là
- ♣ Sentir le ventre se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration en maintenant l'attention sous le nombril.
- ♣ Faire 3 ou 4 respirations afin de se sentir bien ancré-e dans le moment présent
- ♣ Poser la main gauche sur le cœur et la main droite sur le ventre.
- ♣ Inspirer par le nez en comptant jusqu'à 4 et sentir la main droite se soulever avec le ventre qui se gonfle.
- ♣ Retenir le souffle en comptant jusqu'à 4.
- ♣ Expirer par le nez en comptant jusqu'à 4 et sentir la main droite s'abaisser avec le ventre qui se dégonfle.
- ♣ Recommencer 10 fois.



Ou encore cet exercice simple (mais pas forcément facile) qui aide à **gagner en conscience de soi et en concentration à travers la respiration**. Cet exercice vise à juste reprendre contact avec le souffle, sans chercher à le modifier ou le maîtriser. Le bénéfice de ce petit exercice est de saisir l'intérêt de bien respirer et l'efficacité de respirer lentement en respectant un temps d'apnée inspiratoire suffisant pour bien oxygéner le sang.



La conscience désigne l'attention, comparable à un phare dont le faisceau lumineux pivote dans toutes les directions.

- S'allonger sur un tapis, sur le dos, les jambes légèrement écartées et les bras de chaque côté du buste, les paumes des mains sont dirigées vers le haut. Les jambes et les bras sont tendus sans raideur.
- Décontracter les mâchoires et laisser les lèvres s'entrebâiller légèrement.
- Orienter la conscience pour détendre successivement le menton, les joues, les lèvres, les oreilles, les sourcils.
- Décrisper les ailes du nez, les sourcils et le front jusqu'au cuir chevelu.
- Diriger ensuite la conscience à l'intérieur de soi et écouter le petit son que fait la respiration, produit par l'air qui entre par les narines puis en sort, en emplissant et en vidant successivement les poumons. **Le plus difficile dans cet exercice est de ne pas agir sur la respiration.**

## Les services spécialisés en cas de nécessité

Il est possible de contacter des **services spécialisés** si vous êtes dans une relation toxique ou vivez avec une personne violente. Le confinement imposé par le Conseil Fédéral peut rendre le quotidien de ces personnes particulièrement difficile: n'hésitez pas à demander de l'aide.

N'oubliez pas : les **services d'aide d'urgence** sont toujours disponibles :

- **La Main Tendue : 147 pour les enfants et les jeunes jusqu'à 25 ans**
- **Aide en cas de violence domestique**  
**Pour les victimes :** En cas d'urgence  
Police: [www.police.ch](http://www.police.ch), tél. 117  
Aide médicale : Tél. 144

**Centre de Malley-Prairie : 021/ 620 76 76 (victimes de violence de couple et de famille)**

**Conseils gratuits, confidentiels et anonymes dans toute la Suisse**

[www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch)

**Adresses des maisons d'accueil**

<https://www.aide-aux-victimes.ch/fr/ou-puis-je-trouver-de-laide/>

<https://frauenhaus-schweiz.ch/fr/page-daccueil>

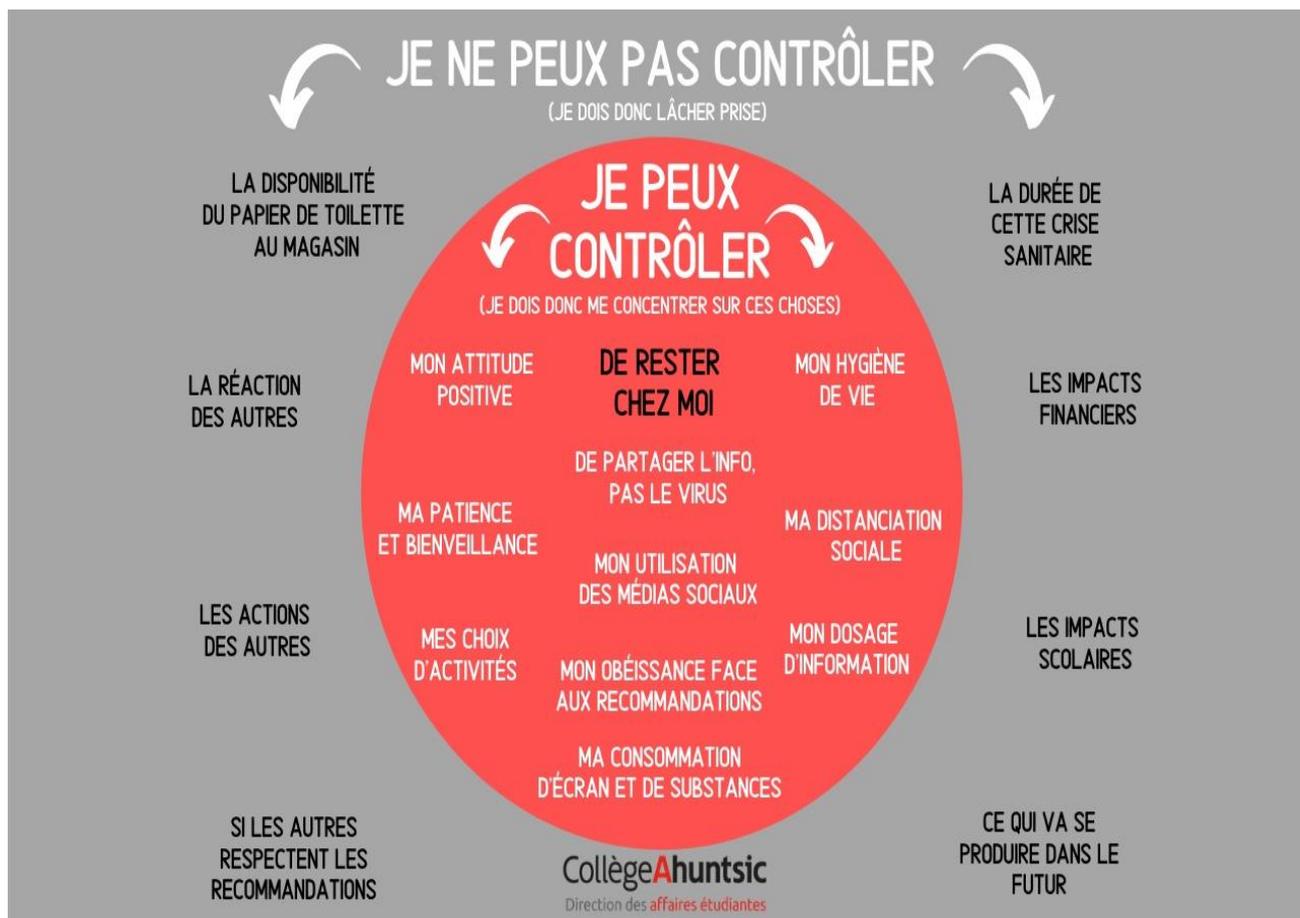
<https://www.violencequefaire.ch>

**Pour les auteurs**

Conseils et programmes :

[www.apscv.ch](http://www.apscv.ch)

## Pour résumer



**Nous pensons à vous et sommes là pour vous soutenir et vous encourager ! Prenez soin de vous, gardez un rythme et restez en lien !**

Les Services de Santé, Aumôniers, Médiation, Psychologues du CPNV