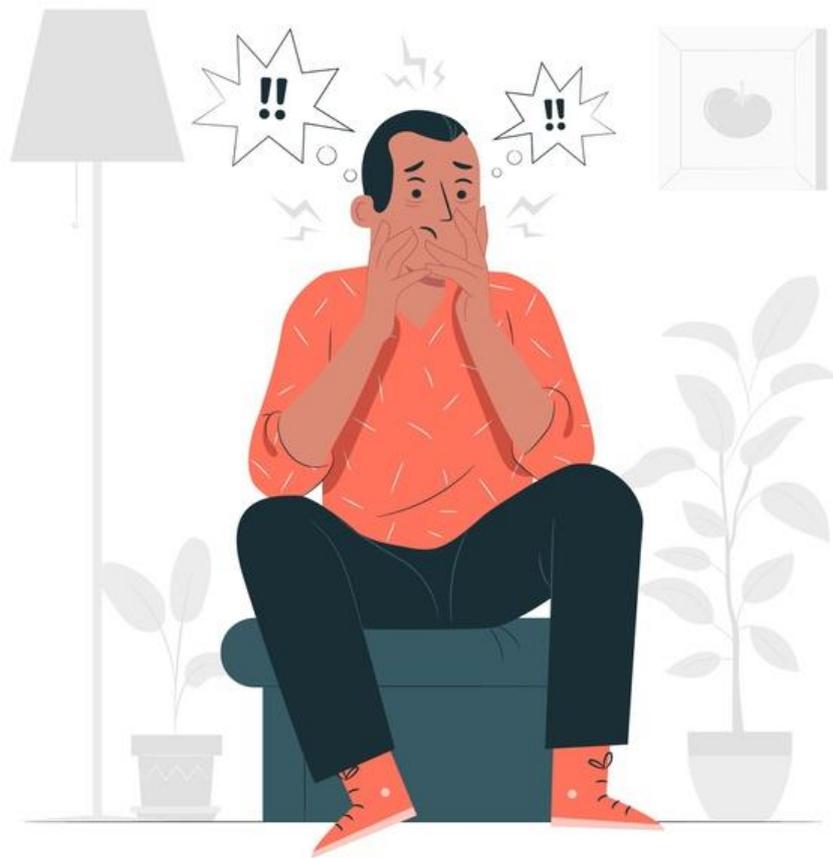


Vigi'Fiche

- Stress, Anxiété et Angoisse -

Version 3



Pourquoi ce guide ?

Depuis le printemps 2020, la pandémie de Covid-19 a fortement impacté notre vie familiale, sociale et professionnelle. Le sentiment d'insécurité, les manifestations de stress, d'anxiété peuvent tous nous affecter et avoir des répercussions fortes sur notre santé mentale.

Durant les phases de confinement, le Centre Ressource Handicap Psychique (CReHPsy) des Pays de la Loire tente de recenser et de relayer différentes ressources fiables et accessibles, afin de prendre soin de soi et des autres. La perte de nos repères habituels ayant engendré un mouvement de solidarité et de créativité dans plusieurs secteurs, nous vous proposons ici une mise à jour des *Vigi'Fiches*.

Le « Guide Pratique Santé Mentale » est scindé en *Vigi'Fiches - Je repère et j'agis* proposant des techniques de régulation des émotions, un *Kit* pour s'approprier les gestes barrières et un *Plan Personnel de Bien-être*, inspiré des plans de crise conjoints et des plans de soutien.

Ici, découvrez la dernière version de la *Vigi'Fiche - Stress, Anxiété, Anxiété*, proposant des ressources utiles pour accompagner les vécus émotionnels du spectre de la peur.

Cette fiche se veut complémentaire des autres *Vigi'Fiches* sur les émotions (« Tristesse et Humeur dépressive » et « Frustration(s) et Colère ») et de la *Vigi'Fiche - Inquiétudes face à la Covid-19*.

N'hésitez pas à nous faire remonter vos observations et à partager les outils que vous avez pu utiliser à l'adresse mail : crehpsypaysdelaloire@gmail.com.

Bonne lecture,



L'équipe du CReHPsy Pays de la Loire

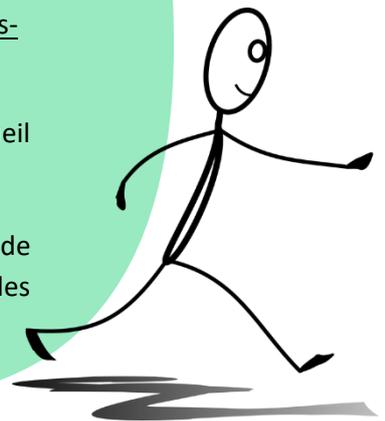


Je repère...

- Des **plaintes** de ressenti de stress, d'anxiété, de peur, d'angoisse, d'inquiétude, de préoccupations récurrentes
- **Signes de nervosité** (hypervigilance, tremblements, crispations motrices, agitation, tension, suées)
- Baisse ou augmentation de l'**appétit**
- **Troubles du sommeil** (augmentation ou diminution)
- **Irritabilité, ruminations**
- Difficultés de **concentration**
- **Augmentation des symptômes anxieux en cas de trouble psychique déjà connu** (Trouble Obsessionnel Compulsif – TOC, trouble anxieux généralisé, phobie spécifique, trouble panique, ...)

... J'agis !

- **Amener la personne à limiter son exposition aux médias.** Une surexposition aux informations augmente le sentiment de menace.
- **Normaliser les émotions, sans les minimiser :** dans ce contexte, il est normal de ressentir tout un tas d'émotions et de sentiments désagréables (peur, oppression, tristesse, solitude, incertitude, ...)
- **Aider la personne à identifier les leviers** qu'elle peut utiliser pour réduire ses émotions désagréables et augmenter les émotions positives
- **Proposer des méthodes de gestion des émotions :**
 - <https://www.sophiemorinconseils.com/coronadaptation-1-comprendre-les-emotions/>
 - Voir fiches suivantes pour une méthode simple d'identification et d'accueil des émotions, utilisables par tout le monde et sans risque de mésusage.
- **Si les symptômes d'anxiété persistent et sont envahissants,** il est important de solliciter une consultation ou une téléconsultation avec le médecin traitant, les spécialistes en santé mentale et/ou le Centre-Médico-Psychologique (CMP).





Qu'est-ce que c'est, l'anxiété ?

LA PEUR

La peur n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La peur est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La peur est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la peur finit toujours par s'atténuer.



CE QUE JE FAIS

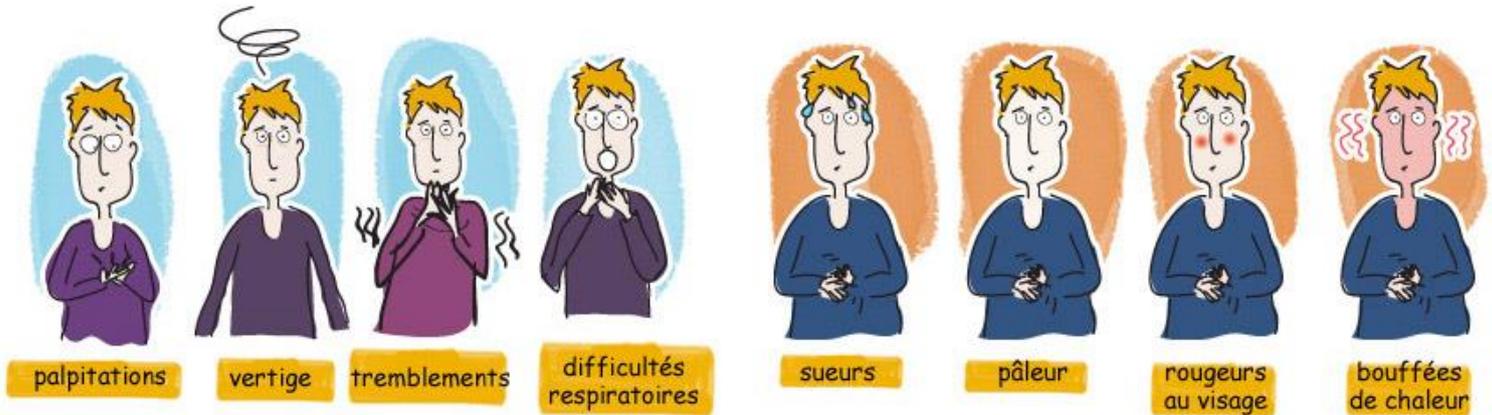
La peur nous alerte en cas de menace et nous guide vers la survie. La réponse combat-fuite est à ce titre l'un de nos réflexes les plus primitifs. Elle nous permet de réagir très vite en cas de danger.



Source : <https://igorthiriez.com/portfolio/la-peur/>

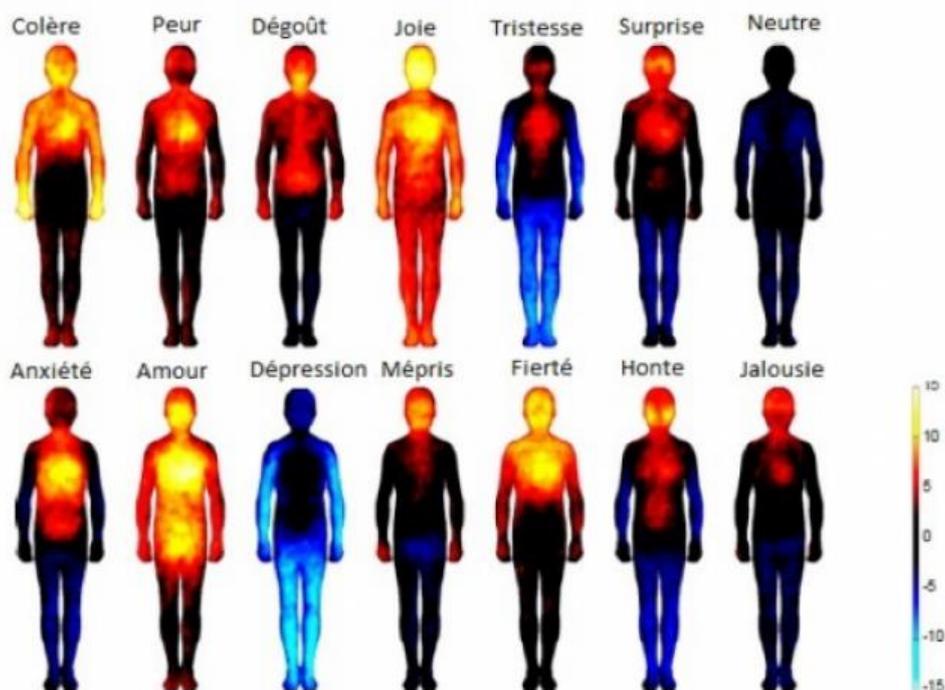


ETAPE 1 : J'observe les sensations dans mon corps



Source : <https://www.anxiete.fr/trouble-panique/attaque-de-panique/>

Plus d'informations : <https://www.youtube.com/watch?v=2MS1VqiWO4o>



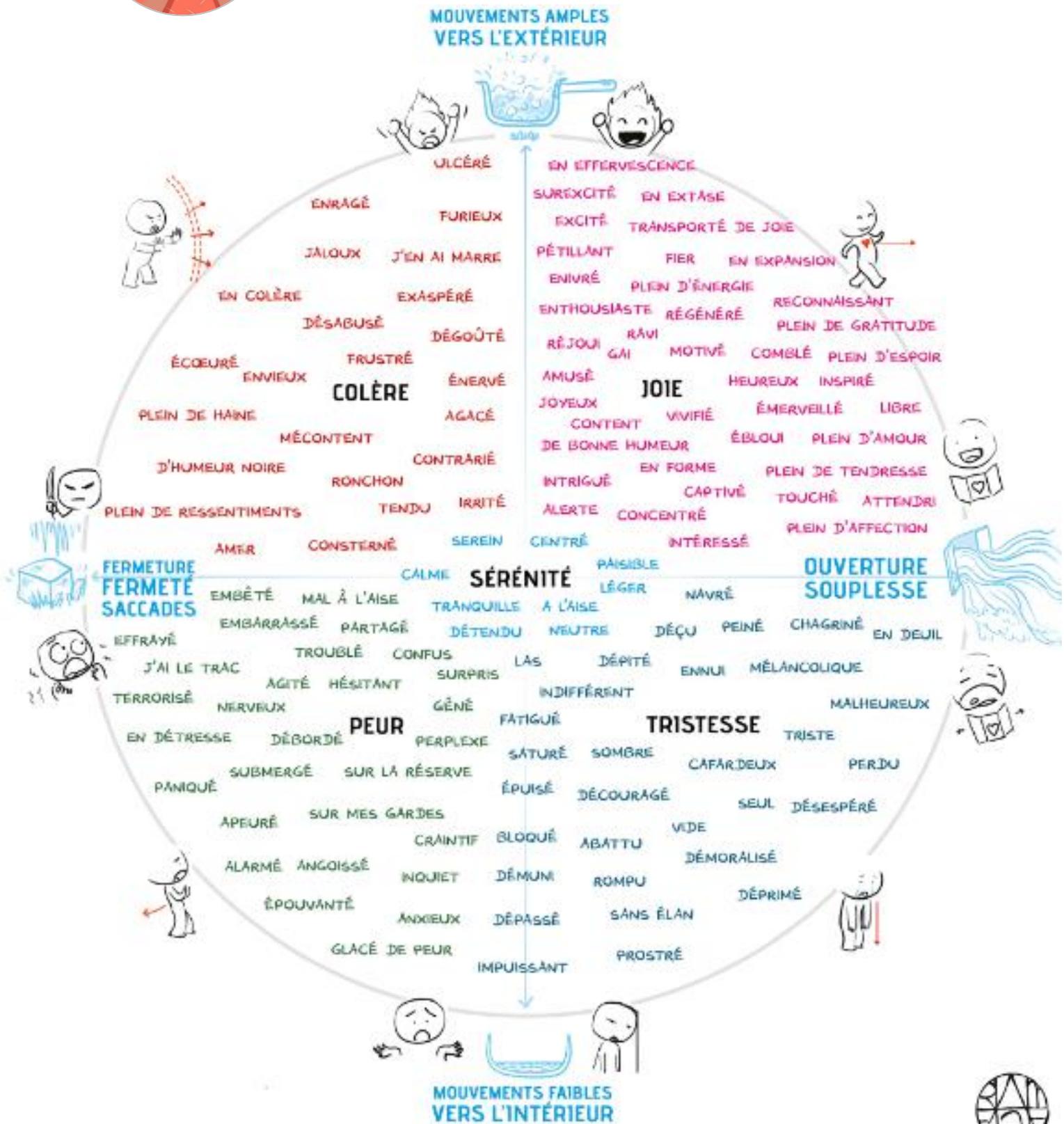
« Les émotions sont directement ressenties dans le corps, comme quand nos muscles se contractent lorsque nous sommes anxieux ou que nos mains tremblent avant un entretien capital. A partir de ce constat, des chercheurs finlandais de l'université d'Aalto ont recensé les réactions en fonction de différentes émotions. »

Source : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-zones-du-corps-humains-qui-reagissent-aux-emotions_26881

Article scientifique : <https://www.pnas.org/content/early/2013/12/26/1321664111>



ETAPE 2 : J'identifie les émotions que je ressens (1/2)



Source : <https://conscience-quantique.com/boutique/produits-numeriques/16-carte-emotions-a-imprimer.html>



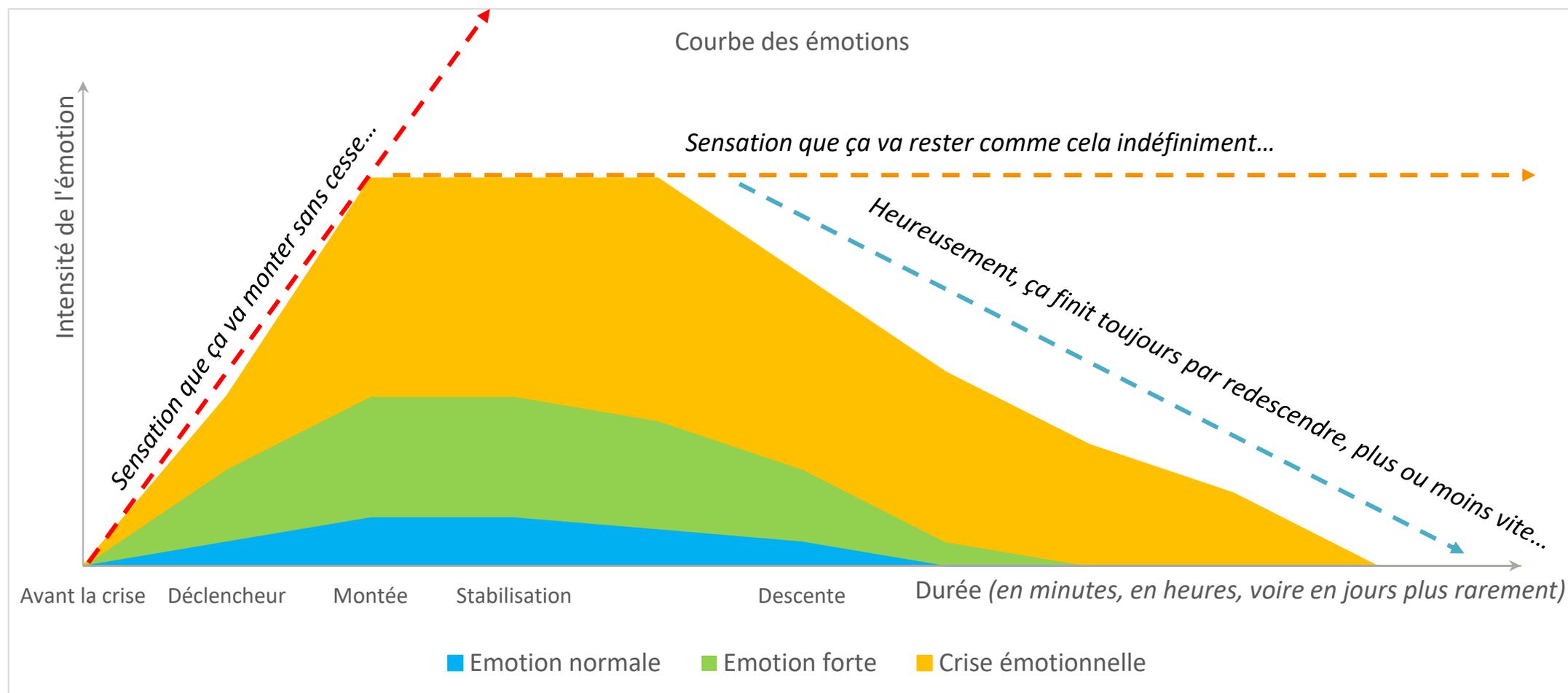
ETAPE 2 : J'identifie les émotions que je ressens (2/2)

| Émotion |  Joie |  Peur |  Colère |  Tristesse |
|-----------|--|--|--|---|
| Intensité | | | | |
| Faible | Content Satisfait Réjoui | Préoccupé Soucieux Méfiant | Agacé Contrarié Impatient | Déçu Affecté/ embarrassé Désolé |
| Moyenne | Heureux Optimiste Enchanté | Anxieux Inquiet Tourmenté | Mécontent Irrité Frustré | Peiné Blessé Navré |
| Forte | Enthousiaste Excité Euphorique | Angoissé Effrayé Paniqué | Exaspéré Furieux Enragé | Désespéré Anéanti Déprimé |

Source : <https://www.sophiemorinconseils.com/coronadaptation-1-comprendre-les-emotions/>



ETAPE 3 : J'accueille cette émotion avec attention, parce qu'elle est là et qu'elle va passer



Source : Mélanie Carpentier, Académie des Projets de Vie (Angers, 49)



ETAPE 4 : J'identifie mes besoins et je mets des choses en place pour les satisfaire

PHYSIOLOGIQUE & BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

nourriture reproduction (survie de l'espèce)
eau évacuer lumière
air abri mouvement
repos chaleur



SÉCURITÉ

préserver mon temps / mon énergie
respect de mon rythme. calme
confiance intégrité équité
harmonie réconfort ordre
protection paix

LIBERTÉ

autonomie spontanéité
indépendance souveraineté
libre arbitre



RÉCRÉATION

jeu ressourcement
défoulement rire
détente

RELATIONNEL

amour empathie
appartenance respect
attention honnêteté
chaleur humaine intimité
communion partage
compagnie proximité
contact délicatesse, tact



IDENTITÉ

affirmation de soi
authenticité respect
estime de soi confiance en soi
cohérence (avec mes valeurs)

PARTICIPATION

coopération co-création
soutien concertation
connexion
contribuer au bien-être /
épanouissement de l'autre



ACCOMPLISSEMENT DE SOI

évolution créer, réaliser
apprentissage expression
réalisation
explorer mes potentiels
faire mes propres choix
(projets, rêves, valeurs...)

SENS & SPIRITUALITÉ

clarté comprendre
cohérence discernement
communion
transcendance (me relier à quelque chose de plus grand)



CÉLÉBRATION

reconnaissance
gratitude appréciation
faire le deuil (d'un être, d'une occasion, d'un rêve...)
partage de joies et de peines

Source : La Forêt qui Pousse

Version complète téléchargeable gratuitement : <https://www.laforetquipousse.com/wp-content/uploads/2019/01/Besoins-CNV-complet.jpg>



ETAPE 4 : J'identifie mes besoins et je mets des choses en place pour les satisfaire

En parcourant du regard la liste des besoins (page précédente), le mot qui ressortait pour moi était :

.....

Par exemple : « *Calme* »

Afin de respecter mon besoin, je m'engage auprès de moi-même à prendre un petit temps aujourd'hui pour :

.....

Par exemple : « *Me poser sur mon fauteuil au calme avant de me coucher ce soir* »

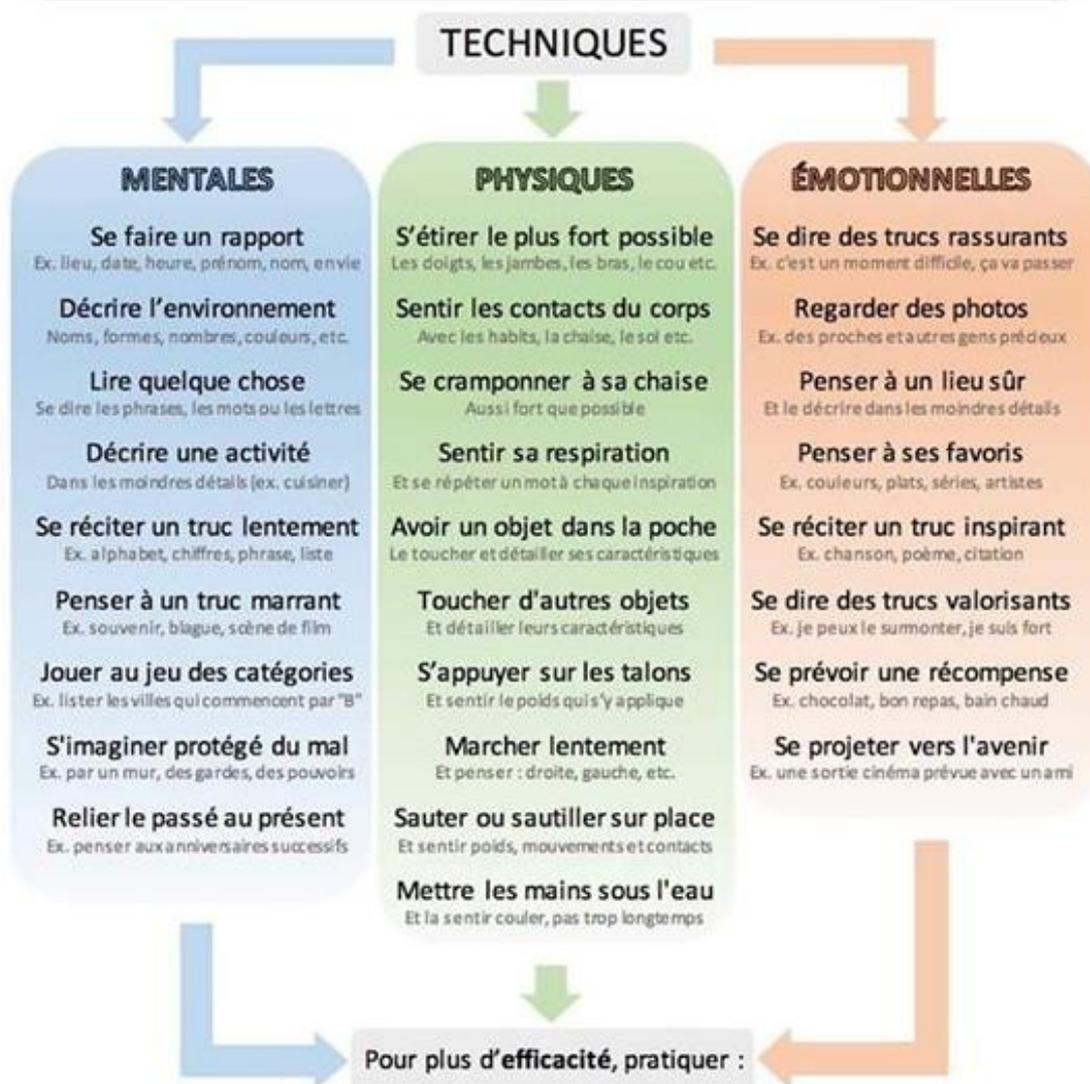
Et, lorsque j'en sentirai à nouveau le besoin, je pourrai de nouveau consulter la liste page 9 et m'engager à faire un petit pas pour mon bien-être !



ETAPE 5 : Je teste des méthodes qui m'apaisent (1/2)

L'ANCRAGE

Comment se détacher de la souffrance émotionnelle



- SOUVENT** : plus c'est répété, mieux ça marche
- RAPIDEMENT** : moins il y a de préliminaires, mieux ça marche
- LONGTEMPS** : plus c'est long, mieux ça marche
- CONSCIEMMENT** : plus les bénéfices sont constatés, mieux ça marche
- ORIGINALEMENT** : plus les techniques sont personnalisées, mieux ça marche
- PRÉCOCEMENT** : plus c'est prématuré, mieux ça marche

Source : Igor Thiriez <https://igorthiriez.com/portfolio/ancrage/>



ETAPE 5 : Je teste des méthodes qui m'apaisent (2/2)

S'ANCRER AU SOL

ou Comment faire revenir le calme en soi en quelques instants

- ETAPE 1** choisissez chez vous un endroit confortable, propice à la concentration
- ETAPE 2** positionnez-vous debout, les pieds écartés de la largeur de votre bassin, et solidement collés au sol
- ETAPE 3** laissez retomber les bras le long du corps, complètement relâchés; puis, veillez à garder votre dos droit, sans qu'il ne soit complètement rigide
(pour vous aider, vous pouvez imaginer une ficelle qui partirait du sommet de votre crâne jusqu'au plafond : elle vous permet de dérouler la colonne vertébrale et vos cervicales sans tension)
- ETAPE 4** maintenant, pliez très légèrement les genoux, pour amener de la souplesse dans vos articulations ; puis ramenez votre bassin vers l'avant, afin d'avoir la sensation d'une assise ; enfin, fermez les yeux pour accueillir pleinement les sensations que vous procure cette position d'ancrage

!! ATTENTION !!

CETTE POSITION DOIT ÊTRE CONFORTABLE !

Si ce n'est pas le cas, mettez-vous à l'écoute de votre corps, et ajustez!
(comme on dit, le corps sait !)

→ Souvent, le bon moyen de « vérifier » ce confort est d'installer un léger balancer droite- gauche, comme pour faire circuler l'énergie à partir de votre bassin

MAINTENANT QUE JE SUIS SOLIDEMENT ANCRÉ.E AU SOL, QUELQUES D'EXERCICES:

(vous pouvez également les expérimenter en vous ancrant assise sur une chaise, les pieds bien collés et le dos droit)

LA COLLECTE DE SONS

Offrez-vous un temps de silence total (d'abord 1min puis 3, puis...) ;

Accueillez sans jugement tous les sons qui se présentent à vous (environnement immédiat et plus lointain);

→ À chaque répétition de cet exercice, la liste s'étoffera progressivement de sons de plus en plus subtils

LA RESPIRATION PROFONDE (OU LE VENTRE-BALLON)

Installez-vous confortablement dans votre position d'ancrage;

Positionnez une main sur votre ventre, au niveau du nombril, et installez une respiration profonde, qui vient gonfler puis dégonfler complètement votre ventre, comme un ballon de baudruche;

Soyez attentif-ve à ne pas hyper-ventiler – reproduisez l'exercice aussi souvent que vous ressentez le besoin;

L'AUTO-MASSAGE

Installez-vous confortablement dans votre position d'ancrage.

Imaginez maintenant une balle en mousse légèrement chaude qui commence à masser le sommet de votre crâne.

Une fois la sensation installée, laissez la balle vagabonder sur tout votre corps, en insistant sur les zones de tensions éventuelles.

Enfin, finissez par vos pieds, pour évacuer vers le sol toutes les énergies dont vous avez besoin de vous débarrasser !

Source : Vincent Sicard, Académie des Projets de Vie (Angers, 49)

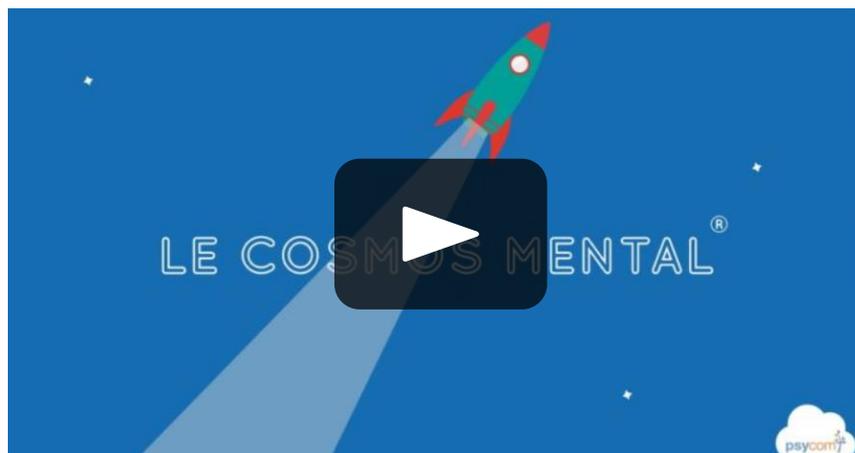
<http://www.projetsdevie.com/internet/index.php?numarticle=926&numrubrique=78&numsousrubrique=80#haut>



ETAPE 6 : Prendre soin de soi au quotidien (1/2)

« Comprendre la santé mentale et ce qui l'influence, grâce au Cosmos mental®, un kit pédagogique Psycom. Ce kit comprend le clip Cosmos mental® et un mode d'emploi pour l'utiliser en contexte d'animation. » (Psycom)

Lien : <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/>



Pour prendre soin de son sommeil : L'institut National du sommeil et de la vigilance.

Lien : <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Vigi'Fiche Prendre soin de mon Sommeil : www.crehsy-pl.fr/files/00/03/43/00034356-951bff1982197df773252a2a78b199c6/vigi-fiche-sommeil-v01-r06.pdf



4.

L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable son rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.



6.

Modérer la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 14h.



ETAPE 6 : Prendre soin de soi au quotidien (2/2)

Rendez cela ludique avec ce « Grand jeu du confinement », reprenant les points essentiels à un équilibre de santé mentale au quotidien :

Lien : http://www.crepsy-pl.fr/files/00/03/21/00032101-c0562be6b5a2aff20b9de9bd58482029/img_1805.jpg

| Chaque jour | Challenge hebdo | + 5pt par jour si respecté | ON GAGNE | |
|--|---|--|-----------------------------|----------------------|
| Je respecte les règles du confinement +1 pt (c'est la base) | Lundi  | Activité physique pour 20 min minimum (voir appli de Fitify sur Google play, Yoga with Adrienne sur YT, etc.) | Challenge individuel | |
| Je prends 3 repas par jour + 2 pt  | Mardi  | Je fais un truc de ménage : nettoyer les sols, la cuisine, la salle de bain, etc | 250 pt | Je m'offre... |
| Je m'hydrate régulièrement + 2 pt (à l'eau !) | Mercredi | Je fais une activité détente pour moi : bain, manicure, pédicure, méditation... | 500 pt | Je m'offre... |
| J'appelle un proche + 5 pt  | Jeudi  | Activité physique pour 20 min minimum | | |
| Je me douche + 2 pt | Vendredi | Le vendredi c'est pâtisserie (vu qu'on s'est bougé la veille)  | Challenge collectif | |
| Je limite mon exposition aux media stressants +2 pt | | | 3500 pts à tou.s.tes | On s'offre... |
| Je prends mes traitements à la dose prescrite + 5 pt | | | | |



Consultations pendant la pandémie :

- ✓ **Pour tout besoin de conseil médical, il est recommandé de consulter son médecin traitant.**
Attestation de déplacement dérogatoire pendant les phases de confinement :
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager>
- ✓ **Si le niveau d'anxiété est intense et/ou persistant, et/ou s'il génère de la souffrance au quotidien,** il est important de solliciter une consultation ou une téléconsultation avec le médecin traitant, les spécialistes en santé mentale et/ou le Centre-Médico-Psychologique (CMP). Si la personne présente des signes évocateurs de la Covid-19, orienter vers la téléconsultation.



Document du CReHPsy Pays de la Loire recensant les différents **dispositifs d'écoute et de soutien psychologique pour prendre soin de sa santé mentale** et prévenir les crises émotionnelles (actives également durant cette période de pandémie) :

<http://www.crehpsy-pl.fr/fr/actualites/ecoute-et-soutien-psychologique-guide-des-differents-dispositifs,1498,254138.html>



En cas de symptômes COVID-19
(toux, fièvre, difficultés respiratoires...)

contactez votre médecin traitant

En cas de gravité ou d'urgence

appelez le 15

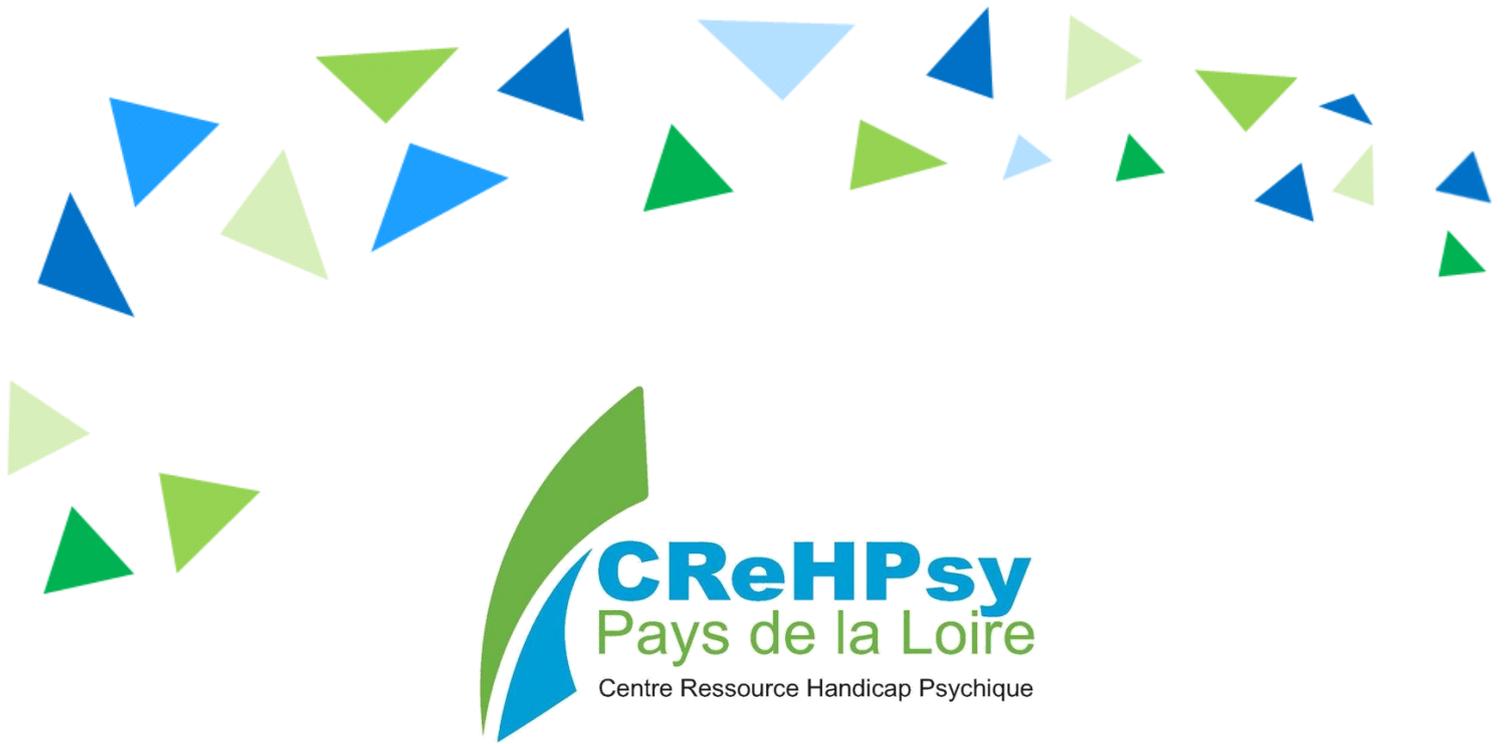
Pour toute question d'ordre non médical

appelez le 0 800 130 000

Numéro vert national
appel gratuit 7j/7 24h/24

Pour les personnes en situation de handicap :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>



Contacts :

crehpsypaysdelaloire@gmail.com

02.41.80.79.42 / 06.88.85.92.51

www.crehpsy-pl.fr

Toutes nos Vigi'Fiches sont téléchargeables gratuitement sur notre site internet

Avec le soutien de l'ARS des Pays de la Loire

