



Se retrouver chez soi H24

Se retrouver chez soi H24 alors qu'habituellement nous sommes à l'extérieur, au travail, au fitness, au ciné, à l'apéro avec des amis ou à vite faire les courses, vite faire à manger, vite promener le chien, vite envoyer un mail, vite...peut être un changement magistral.

Ce d'autant plus si vous vous retrouvez avec vos enfants et votre conjoint et peut-être même vos parents, dans un unique espace et que, contrairement à ce que vous aviez prévu d'ici quelques semaines, ce n'est pas un bungalow au bord de la mer !

L'important en plus de respecter les consignes d'hygiène émise par l'OFSP, est d'activer et de mettre au repos différentes zones du cerveau afin de réduire les hormones de stress plutôt que de les activer constamment. Notre corps et notre esprit sont déjà soumis à un stress quasi permanent, au vu de la « menace » réelle et continue exercée par le coronavirus et relayée par les médias.

Comment réduire ce stress et permettre à la peur, émotion légitime face à une menace, de se transformer en énergie créatrice et positive, plutôt qu'agressive et destructive ?

Quelques conseils :

- Réaménager l'espace : identifier pour chacun un endroit ou, si ce n'est pas possible parce que trop petit chez vous, un moment de « time out » où vous pouvez vous retirer et où il est convenu entre tous que personne ne vous dérange. Ceci est d'autant plus important si vous travaillez depuis la maison.
- Identifier les endroits ou les moments qui sont dévolus à différentes activités : le travail, le repos, les loisirs, les activités du quotidien, les moments ensemble et les moments séparés.

Quelques activités aidantes pour évacuer les hormones de stress :

- Si vous pouvez encore sortir, allez faire de longues balades dans la nature. Les bois et forêts sont nombreux dans nos régions et très peu fréquentés. Trouvez d'autres ballades que les pistes vitæ.
- Mettez une annonce ou renseignez-vous, dans votre quartier, auprès de vos voisins : peut-être que quelqu'un de malade et d'âlé a besoin que son chien soit sorti, de lui faire des courses?
- Faites (ou remettez-vous à faire) de la cuisine, seul ou ensemble, prenez le temps de découvrir les odeurs, les saveurs, les goûts.
- Bougez : mettez de la musique, dansez, chantez, faites des étirements.
- Bricolez, trie la cave, le grenier, vos armoires et tiroirs.

Quelques activités apaisantes :

- Yoga, méditation, prière
- Nettoyer les feuilles de vos plantes d'appartement une à une
- Dessiner, écrire, peindre, faire un puzzle
- Écouter de la musique
- Lire, apprendre des poèmes
- Regarder des émissions « nourrissantes », attention à limiter les temps d'écran



Organisme de formation reconnu par le Réseau National d'Aide Psychologique d'Urgence

- Faire le tri des photos
- Planter des primevères

Quelques activités sociales et solidaires :

- Rester en contact avec vos proches (en vidéo-entretien)
- Écrire à vos proches et amis malades, leur envoyer des paquets
- Se mettre en contact avec vos voisins d'immeuble ou de quartier – un panneau commun dans l'immeuble où chacun peut écrire quelque chose
- Dire bonjour à ses voisins depuis le balcon
- Faire de la musique et chanter ensemble depuis son balcon (les Italiens nous montrent l'exemple !)

Pour ceux qui sont à la maison avec leurs enfants :

<https://gbm-psy.ch/2020/03/14/que-faire-des-enfants-en-quarantaine-covid-19-coronavirus/>

Et ainsi, développer soutien et solidarité !

Fait à Belmont sur Lausanne, 15 Mars 2020/CG