



GÉNÉRER DE L'OPTIMISME POUR DIMINUER L'ANXIÉTÉ

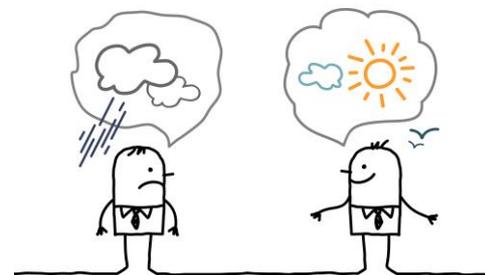
Les effets du confinement sur notre moral

Le fait d'être contraint à rester chez soi, d'être privé de contacts sociaux directs et de ne pas savoir exactement quand cette période prendra fin est source d'incertitude et peut avoir des conséquences sur le plan psychologique.

Le système de régulation des émotions peut être perturbé et l'anxiété accumulée peut déboucher sur des comportements agressifs dans certaines situations.

Dans ce contexte, il est normal d'avoir des craintes et des pensées parasites par moment. Afin de lutter contre celles-ci, voici quelques moyens que nous vous proposons de tester :

- **Définissez des espaces pour chacun, en fixant des règles à tous les membres de la famille**
- **Accordez-vous des temps individuels**, pour pouvoir souffler, vous reposer. Prenez le temps de vous aérer une heure par jour, essayez-vous aux techniques de relaxation et de méditation. Des applications existent aujourd'hui pour vous guider
- **Limitez le temps de lecture des informations liées au COVID** à 30 minutes par jour et évitez de le faire avant de vous coucher
- **Planifiez votre quotidien** en vous fixant des objectifs à atteindre pendant le confinement, cela permettra de borner votre temps et de **renforcer le sentiment de contrôle sur la situation**
- **Améliorez et maîtrisez votre communication.** Pendant cette période, il est essentiel de **communiquer sainement** avec son entourage, qu'il soit professionnel, familial ou amical
 - *au niveau professionnel*, cela permettra de favoriser des rapports de confiance, d'encourager le soutien entre les uns et les autres et, par la même, de renforcer le sentiment d'appartenance au groupe et de diminuer l'isolement psychologique
 - *sur le plan familial*, cela permettra de diminuer les éventuelles tensions, de favoriser des liens de soutien avec vos proches éloignés
 - *et sur le plan amical*, c'est le moment de prendre des nouvelles de certains ! Et d'être attentifs aux ami(e)s confiné(e)s seul(e)s



Communiquez de façon bienveillante avec une technique simple : la Communication Non Violente (CNV)

4 étapes pour bien communiquer :

1. Savoir observer et décrire les **FAITS** = sans jugement, sans utiliser le « Tu » accusateur
2. Exprimer vos **SENTIMENTS** = qu'est-ce que cela génère chez vous ? inquiétude, colère, tristesse...
3. Exprimer vos **BESOINS** à l'origine de vos sentiments = calme, sérénité, cadre, ordre
4. Exprimer votre **DEMANDE** ou action concrète que vous souhaitez

Les mots de la CNV

- 1) *Lorsque je vois..., j'entends...*
- 2) *Je me sens...*
- 3) *Parce que j'ai besoin...*
- 4) *Et je souhaiterais que tu... Serais-tu d'accord pour...*

©NLshop - stock.adobe.com

Tél. : 02 48 48 15 15 - Fax : 02 48 48 15 16
relations.clients@sofaxis.com - www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex
Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC au capital de 47 355 € - 335 171 096 RCS Bourges
N° ORIAS 07 000814 - www.orias.fr

 ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

Les informations contenues dans ce document sont non-contractuelles et susceptibles d'être modifiées à tout moment sans préavis. L'éditeur de ce document ne saurait voir sa responsabilité tant contractuelle que délictuelle engagée, pour les dommages découlant des actions commises ou omises en raison du contenu de l'information fournie. Credit photo : ©Andrey Popov - Adobe Stock

 **sofaxis**

L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens