

# Comment rester émotionnellement rationnel



alors que la peur gagne du terrain ?

## Heureusement nous avons peur !!!

La peur est une émotion normale, naturelle et fondamentale.

La peur nous protège...



Il faut donc accepter son existence.

## Quand la peur nous domine...

Stress, Anxiété, Troubles du sommeil, Irritabilité, Oppression,



Préoccupations, Difficultés de concentration, de mémoire, etc ...

## ... comment réagir ?

*Petits conseils pour les petits et pour les grands.*

En limitant les sources d'informations anxiogènes.



En faisant des activités agréables, en contactant famille ou amis.



En organisant notre journée et en adoptant une routine adaptée au contexte du confinement.



En focalisant sur ce que l'on peut contrôler : limiter la propagation de la maladie.

Les auteurs : Psychiatre : Dr. F. Dupriez  
Psychologues : A. Chinette, S. Friscourt, G. Ghewy

## La peur n'est pas toujours rationnelle

Avec le confinement ou les gestes barrières, la peur augmente le stress et l'insécurité, car nous avons l'impression que la situation s'aggrave.



Pourtant, ces mesures prises sur des conseils d'experts visent à mieux nous protéger.

## ... et que nous cherchons à la fuir,

avec ALCOOL

« Skypéro », « coronapéro », « Whatsappparty »

ou pour tromper l'ennui...

## ou LES MEDICAMENTS

*Benzodiazépines : Alprazolam, Bromazépan, Diazépan, Lorazépan, ...*



Sensation illusoire du soulagement de notre anxiété au départ mais majoration de celle-ci à moyen terme.

Et avec moins d'abus, votre cerveau sera davantage capable de tourner la page quand la vie reprendra son cours normal.

## Se relaxer, mode d'emploi

*A faire chez soi*

Asseyez-vous dans un endroit calme, le dos doit rester droit, les épaules relâchées.

Concentrez-vous sur votre respiration. Posez la main sur le ventre au niveau du nombril.

Inspirer lentement et profondément en gonflant le ventre, la main doit se soulever.

Puis expirer lentement par la bouche comme si le souffle passait à travers une paille.

Plus longue est l'expiration, meilleure est la détente.

Après avoir pratiqué cette respiration pendant quelques minutes, levez-vous lentement.

\*

*Ou au travail*

« Revenez au présent » L'anxiété c'est anticiper de manière négative.

Qu'en est-il réellement maintenant ?

Pour moi ? Pour mes proches ? Pour la situation ?

## Et pour aller plus loin

« Ne rien faire » de Gaston Brousseau (pleine conscience)

[https://www.youtube.com/watch?v=RZH3nus\\_luk](https://www.youtube.com/watch?v=RZH3nus_luk)

Cohérence cardiaque <https://www.youtube.com/watch?v=22deFvgJF4Q>

Sophrologie :

<https://www.youtube.com/watch?v=EkrK9LcrT6o&list=PLEGWKYMqzazCOK4P2SU3AW9WqAM0evTaA&index=120>

*Sophrologie : Be yourself  
Méditation : Petit Bambou ou  
Namata*