



# mieux vivre au travail

numéro 45  
Avril, mai, juin 2020

## EIPAS en 2020

### 1 Au service des entreprises

- Sensibilisations gratuites à la prévention des risques psychosociaux
  - Promotion de la Qualité de Vie au Travail
  - Nouvelles formations (consulter [www.eipas.org](http://www.eipas.org))
  - Accompagnements collectifs, médiations
- tel. : 06 37 89 50 13

### 2 Pour les personnes en souffrance au travail

- Des ateliers collectifs
- Affirmation de soi, gestion des émotions
  - Relaxation, pleine conscience
- tel. : 04 73 70 76 91

Des consultations psychologiques

A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91

A Giat, tel : 06 67 20 52 51

A Issoire, tel : 07 67 25 40 11

A Riom, tel : 06 87 04 77 70

A Thiers, tel : 07 67 25 40 11

A Cunlhat, Olliergues tel : 06 27 09 95 98

A Vichy, tel : 06 34 56 50 67

A Yzeure, tel : 07 82 63 42 19

A Montluçon, tel : 06 37 53 77 73

A Au Puy en Velay, tel : 06 71 93 59 17

### 3 Comme les années précédentes, des rendez-vous grand-public et des conférences gratuites.

#### Conseil scientifique

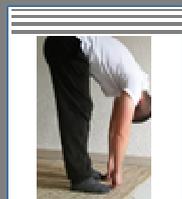
Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CH de Clermont-Fd.

Dr. Bernadette Roux, médecin de prévention du Rectorat de Clermont-Fd.

Dr. Véronique Gabet, médecin de Prévention — Aviation Civile

Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par  
Espace Investigation Prévention  
Accompagnement du Stress (EIPAS)  
Tél.: 06 37 89 50 13



> parole de psy

## Mieux vivre le confinement

« Il ne faut pas voir le confinement comme une contrainte ou un problème, mais comme une solution. » Jean-François Clervoy, astronaute

Ces derniers jours vous ressentez peut-être du stress, de l'agacement ou de la tristesse... et c'est normal. Le confinement peut avoir des effets négatifs sur notre mental. La bonne nouvelle est que nous pouvons les prévenir !

Voici nos astuces de psy :

#### 1. Se méfier des rumeurs et fausses informations

Cette crise sanitaire est propice à la diffusion de fausses informations (fake news), qui augmentent l'anxiété. Il est important d'identifier les informations fiables et celles qui le sont moins, d'être vigilant à toutes les informations circulant sur les réseaux sociaux, et de s'informer sur les sites des institutions, comme par exemple :

<https://www.ars.sante.fr/>  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>  
<https://solidarites-sante.gouv.fr/>

Il faut aussi limiter le temps passé face aux médias pour ne pas tomber dans l'anxiété. Se tenir informé c'est bien, mais la télévision peut nous imposer beaucoup d'informations stressantes. L'éteindre, permet de se reconnecter à l'instant présent.

#### 2. S'organiser, rythmer le quotidien

Cette période inédite bouscule nos habitudes et stimule nos capacités d'adaptation. En effet, les deux sphères, professionnelle et familiale, sont touchées. Nous devons à la fois modifier notre manière de travailler, mais également notre façon de fonctionner ensemble.

Cela nous demande donc deux fois plus d'énergie pour s'adapter. C'est pourquoi, un minimum d'organisation est nécessaire :

- Structurer le temps quotidien en concertation avec tous les membres de la famille (réaliser un planning par exemple), pour donner la place nécessaire au travail, aux gestes de la vie quotidienne, aux devoirs, à la détente en prenant en compte les besoins et le rythme de chacun.
- Maintenir des activités programmées permet de garder notre esprit orienté vers l'action plutôt que sur la rumination. En effet nous gardons ainsi le sentiment de contrôle sur l'organisation de nos journées et cela nous laisse moins de temps pour ruminer.
- Différencier les espaces de travail des espaces de détente.

- Accepter que chacun ait besoin de s'isoler par moment.
- Essayer de ne pas culpabiliser, que ce soit vis à vis du travail ou des devoirs des enfants par exemple. Etre bienveillant envers soi-même et se fixer des objectifs réalistes et réalisables pendant cette période particulière.

- se connecter à l'instant présent
- se fixer des objectifs réalistes et réalisables
- limiter les écrans et respirer
- se recentrer sur ce qui compte pour soi
- entretenir une bonne communication avec ses proches

#### 3. Veiller à garder une bonne hygiène de vie

Il est important de rester au plus proche de son rythme biologique classique. Comme nous l'avons évoqué précédemment tout changement nécessite de l'adaptation et génère donc du stress, y compris lorsqu'on modifie son rythme biologique. .

>>>

>>> Nous fonctionnons mieux physiquement et psychologiquement lorsque nous maintenons notre rythme de sommeil et d'alimentation

Voici donc comment se protéger :

- préserver le sommeil, limiter les écrans,
- veiller à la qualité de l'alimentation et prendre le temps de cuisiner
- maintenir une activité physique en respectant les consignes gouvernementales. De nombreuses vidéos proposent des exercices réalisables en espace confiné. La plupart sont réalisables en famille et réjouiront les enfants. Penser à convenir d'un horaire commun avec les voisins pour limiter les nuisances sonores : une amorce de solidarité ?
- s'exposer à la lumière naturelle dans la mesure du possible
- prendre l'air le plus possible : un bon moyen de s'aérer les poumons et l'esprit. Si on a un jardin c'est bien, mais se placer à la fenêtre est tout aussi efficace : regarder le paysage, les rues, le ciel... respirer, fermer les yeux et écouter.

#### 4. Préserver du temps pour soi

Nous manquons habituellement de temps pour nous recentrer sur ce qui compte vraiment pour nous. C'est le moment de s'organiser pour s'accorder ce temps enrichissant et fortifiant :

- en appréciant le calme
- en tenant un journal
- en lisant et en s'informant sur des sujets qui nous intéressent pour lesquels on n'a jamais pris de temps
- en communiquant avec des personnes importantes pour nous, en reprenant contact. Renforcer les liens avec ceux qui nous sont chers (le soutien social) est un des meilleurs facteurs préventeurs du stress ;. Nous avons la chance, même isolés, de pouvoir rester connectés à ceux qui comptent pour nous. N'hésitons pas à passer du temps au téléphone pour échanger avec les autres.
- en recherchant des solutions aux problèmes que l'on n'a pas le temps de traiter habituellement (par exemple : bricolage, futurs aménagements etc...)
- en étant à l'écoute de son corps et de ses émotions. Pour gérer l'impuissance et l'incertitude, revenir au réel sensoriel (par les 5 sens) est primordial. Nous sommes chez nous dans un confort relatif (le plus fréquemment) qu'il convient d'apprécier. Profitons de ce temps pour nous reconnecter aux plaisirs simples : prendre le temps de boire son café, son thé ou autre en portant son attention sur la chaleur, les odeurs, le goût... prendre le temps de manger, de regarder ses enfants, de s'allonger un peu.
- en s'entraînant à la pleine conscience : la pleine conscience permet d'apprendre à stabiliser son esprit pour
  - limiter l'anxiété dans le contexte de crise,
  - développer l'auto compassion et limiter le perfectionnisme,
  - clarifier ses valeurs,

- mieux prendre conscience des besoins de son entourage et développer l'empathie et la solidarité etc...

- en réfléchissant à l'après confinement et à une nouvelle façon, peut-être, d'aborder la vie

#### 5. Entretenir une bonne communication avec les proches

Voici encore quelques conseils pour entretenir une bonne communication et de bonnes relations avec les proches avec lesquels nous sommes confinés :

- Etre tolérants et indulgents envers nos proches et envers nous-mêmes. En effet, Le stress du confinement peut nous amener à être plus irritables. Mieux gérer son stress peut nous permettre de mieux vivre la relation de confinement avec nos proches.

- Exprimer à nos proches ce que l'on ressent, en veillant à une communication affirmée et non violente (exprimer en passant par le "je", écouter l'autre attentivement, exprimer nos émotions, manifester de l'empathie)
- Partager des activités collectives plaisantes avec nos proches (jeux collaboratifs, arts créatifs, tri de photos, etc...)

Pour conclure, il est conseillé de s'écouter. Prenez ce moment comme une pause si vous le pouvez. Et si c'est vraiment trop compliqué d'appliquer tous ces conseils, n'hésitez pas à nous contacter, nous restons disponibles à distance.

Prenez soin de vous.

ELE, LD, MC, MT, AM

> parole de psy

### Mieux vivre le confinement avec les plus jeunes

#### Expliquer et rassurer les plus jeunes

Pour les jeunes enfants, il n'est pas forcément nécessaire ni souhaitable de donner trop de détails. Chaque enfant se construit une théorie, naturellement, à partir de ce qu'il observe. L'essentiel est de rester vigilant aux signes de détresse.

Si l'enfant aborde le sujet et qu'il ressent le besoin d'en parler, les choses peuvent être expliquées simplement. Il peut être intéressant de commencer l'échange à partir des informations qu'il a, et de compléter avec des mots simples sans être pointilleux dans ses explications. Si l'enfant n'en parle pas lui-même, il n'est peut-être pas souhaitable d'aborder le sujet avec lui. Cela risquerait de lui créer des peurs qu'il n'avait pas forcément auparavant.

Les enfants sont **des éponges à émotions** : ce qui les inquiète souvent, ce sont les émotions qu'ils perçoivent chez les plus grands et notamment chez leurs parents. Les adultes doivent donc essayer dans la mesure du possible de masquer leur anxiété en présence de leurs enfants.

#### Vivre le quotidien avec les plus jeunes

Cette situation inhabituelle conduit chacun à devoir s'adapter. Les règles peuvent s'assouplir un peu pendant cette période, il est toutefois important de garder un rythme adapté aux enfants.

Etablir un planning avec eux et l'afficher peut faciliter l'organisation.

Tout en respectant les besoins de sommeil, se lever à une heure raisonnable les jours où il y a « école ».

Alterner entre des temps de travail et de loisirs ou repos.

Afin de faciliter la continuité pédagogique l'organisation est de rigueur :

- Aménager un espace de travail.
- Favoriser le calme : l'enfant a besoin de se sentir apaisé pour apprendre dans de bonnes conditions.
- Définir des temps de travail, qui soient toujours les mêmes, les inscrire dans le planning journalier. Sans être trop rigide le planning

peut aider à sécuriser les enfants qui en ont besoin et aide les parents à fixer un cadre aux activités scolaires. Privilégier les apprentissages le matin (ne pas prévoir de plages de travail trop longues, instaurer des pauses), si le travail scolaire nécessite d'être poursuivi l'après-midi prévoir un temps plus court et varier ensuite les activités.

- Danser, faire de la gym ensemble, proposer des activités physiques est tout à fait bénéfique au développement des enfants. Elles doivent être intégrées dans le quotidien. Des ressources permettent de trouver des idées adaptées à chacun : <http://www.ac-clermont.fr/dsden03/action-educative/ressources-pedagogiques/eps/> (Documents parents : « Pour une motricité accomplie »).

C'est aussi l'occasion de faire participer les enfants aux activités quotidiennes. La cuisine peut, par la lecture d'une recette, faire travailler de façon implicite l'enfant et en même temps le valoriser au travers de ses réalisations.

Partager avec eux des temps de jeux, loisirs créatifs, dessins jeux de société. Prendre le temps de s'intéresser à ce qu'ils aiment (ex. jeux vidéo), permettra aussi de renforcer les liens. Verbalisez vos ressentis dans le plaisir que vous prenez à partager ces moments avec eux.

Comme précisé ci-dessus, les enfants restent très sensibles aux émotions de leur entourage. Se montrer à l'écoute de leurs ressentis est important. Ainsi, apprécier chaque matin la météo intérieure de son enfant permet d'ouvrir le dialogue autour des ressentis. Cela peut se matérialiser par un dessin, une image et s'intégrer dans un rituel journalier.

Eveiller son enfant à la méditation de pleine conscience et inscrire ce moment dans les rituels de la journée.

Profitez de cette « pause » dans le rythme effréné de la vie pour prendre le temps, le temps de ressentir, de partager, d'être là, présent à soi et à l'autre.

ELE, AM, JG

## Gare à la résignation !

À situation extra-ordinaire, réponse extra-ordinaire...

Toutes et tous, que nous soyons confiné-e-s à domicile ou amené-e-s à nous rendre sur notre lieu de travail, devons composer avec cette in-jonction à la saveur paradoxale qui est de « rester chez soi pour protéger les autres ». Au bout de quelques jours, les routines s'établissent et chacun-e, tente, avec les moyens du bord, de retrouver une certaine normalité suite au confinement et les changements brutaux que cela implique. Nous mettons en place des stratégies de « coping » (faire-face) pour nous adapter en interrogeant nos émotions, en nous informant pour comprendre ce qui se passe et essayons, comme nous le pouvons, d'agir chacun à sa mesure ; ces comportements nous permettent ainsi de ressentir un petit peu plus de contrôle sur une situation qui nous dépasse.

Plus où moins rapidement selon les individus, vient le temps où de nouveaux questionnements se font jour. Le confinement se voit renouvelé pour un temps que les autorités ne pourront déterminer avec précision à l'heure où ils feront les annoncent. Malgré les efforts pour rester chez soi et gérer cet étrange quotidien ou s'investir dans son travail à la maison ou à l'extérieur, les mauvaises nouvelles s'amoncellent, que ce soit par le biais des médias où de canaux plus personnels... En dépit des stratégies mises en place, l'expérience commencera à induire pour certain-e-s un goût de désespoir face aux incertitudes et aux délais qui s'allongent. Le risque dans un tel contexte est de se laisser glisser vers ce que l'on appelle la résignation acquise. C'est ce que Martin Seligman décrivait dans les années 70, comme un état proche du renoncement chez un individu faisant l'expérience d'échecs successifs en l'absence de maîtrise sur ce qui lui arrive. Concrètement, cet état pourra amener les individus à glisser vers un certain fatalisme et diminuer les comportements adaptés mis en place pour faire face ; ne plus sortir et faire des activités physiques qui participent du bien-être de chacun-e, baisser son niveau de vigilance et être moins attentif aux gestes barrière, se retirer des interactions sociales, laisser filer les routines et agendas mis en place...

Il est important de rester attentif à ses propres changements d'humeur afin d'identifier un état qui pourrait s'avérer délétère pour soi et pour le collectif. La résignation est un état qui nous amène à être passif, contrairement à la notion d'acceptation (voire ci-dessous). Quand on perçoit des signes de résignations il est souhaitable de revisiter les conseils fournis dans cette publication et de reprendre les routines envisagées (quitte à les adapter de façon moins contraignantes) ou de demander de l'aide si l'on se sent dépassé.

Demander de l'aide pour soi quand on a besoin, c'est aussi agir pour la communauté.

GEDIC

### Comment cohabiter ensemble ?

Les adolescents ont besoin d'autonomie et ont leurs propres centres d'intérêts.

### Les prémunir du stress généré par la télévision

en privilégiant les contenus récréatifs, légers (séries/films) et en privilégiant les sites officiels d'information (1 à 2 fois par jour).

### Organiser le quotidien

Avoir des horaires pour la famille (temps de repas, coucher...).

Faire un emploi du temps pour chaque enfant.

Pour éviter le sentiment d'injustice dans tout ce qui est partagé ou collectif: instaurer des règles dès le début (quand ?, durée ?, qui est prioritaire ?) et les afficher. Échanger autour de cette organisation lors de temps collectifs agréables comme un goûter.

### Pour le travail scolaire à la maison

Lui laisser le choix de varier les situations d'apprentissages (vidéo, lecture, tuto, audio livres...).

Il est important pour l'adolescent de conserver le plaisir d'apprendre et qu'il trouve son rythme.

### Le sommeil

Naturellement, ils sont "couche tard, lève tard": adapter les horaires du coucher et du lever afin qu'ils puissent se détendre.

### Du temps

Respecter le temps de solitude de chacun. Ne pas chercher à être tout le temps ensemble.

Créer du temps collectif agréable (soirée cinéma, jeux de société...).

### Et de la compréhension partagée

Ce moment de confinement peut accentuer le stress de l'adolescent qui a besoin de nombreux contacts sociaux et d'affirmer sa personnalité.

Afin de limiter les conflits, l'impulsivité ou son besoin de défier l'autorité, tout ce qui pourra valoriser positivement l'adolescent est à privilégier

- le féliciter
- maintenir des temps avec ses copains via les réseaux sociaux
- lui proposer des activités même s'il n'y adhère pas
- lui permettra de conserver la possibilité de choisir et de se sentir autonome.

Respecter le besoin d'autonomie de l'adolescent

Privilégier tout ce qui pourra le valoriser positivement

En cas de crises, adopter la stratégie de la désescalade qui permet à chacun de s'isoler pour pouvoir en rediscuter à distance plus tranquillement, est à privilégier.

Ces moments d'isolement peuvent être propices à la pratique de la méditation, de la cohérence cardiaque, à une pratique physique ou pour débiter quelque chose de nouveau qui fait envie.

DL

## Apprendre l'acceptation

### Comment pratiquer ?

Déjà, prendre conscience de sa réaction avec bienveillance, sans chercher à la modifier et/ou à se sentir mieux.

Puis respirer et ensuite observer ce qu'il se passe dans son corps et dans sa tête en permettant à ce que l'on ressent d'être là.

Puis faire le choix de l'action (ou de la non action), sans être dans la réaction, comme par exemple être dans la résolution du ou des problème(s) réel(s) plutôt que de s'ancrer dans ses ruminations sur des inquiétudes éventuelles, ou orienter une action en lien avec ses valeurs, et donc qui fera sens.

FM

L'acceptation est une démarche active.

## Soyons bienveillant aussi avec nous même

La culpabilité est un sentiment qui peut apparaître pendant cette période de confinement. Il peut être présent et envahissant. Essayer de ne pas culpabiliser que ce soit vis à vis du travail ou des devoirs des enfants par exemple, n'est pas chose facile.

On parle souvent de bienveillance envers les autres mais il est important aussi de faire preuve de bienveillance envers soi-même : savoir prendre soin de soi, mieux se connaître, mieux accepter ses défauts....

Pour cela, essayez de vous fixer des objectifs réalistes et réalisables (2 ou 3 objectifs dans la journée par exemple).

Cette période peut être l'occasion de faire preuve d'un peu de souplesse, d'être moins exigeant avec soi et ses proches.

En 3 mots : relâchez la pression !

ELE

La psychologie positive a prouvé qu'il était important de « muscler » son attention vers les choses positives, vers ce qui fonctionne.

En effet, ne percevoir que ce qui manque est le terreau des troubles anxieux et dépressifs.

### Tenir un journal des gratitudes

En ce sens il peut être préconisé de tenir un « journal des gratitudes » ou journal des moments satisfaisants ou sources de joie, de plaisirs ressentis (noter 5 choses par jour, petites ou grandes). Cette pratique permet de développer un regard positif sur sa vie et ainsi de faire se maintenir nos comportements bienveillants envers nous-même et envers les autres.

### Exercice de gratitude en famille

De même, des exercices de gratitude pratiqués en famille (ex : aux repas, faire un tour de table de ce que chacun a apprécié dans la journée) permet de créer du lien et de maintenir voire renforcer les bonnes attitudes entre chacun de ses membres.

Dans cette période d'isolement l'entraînement à la gratitude permet de **se sentir relié aux autres** : être reconnaissant envers les personnes derrière nos plaisirs encore possibles

## Développer la gratitude

(ex : caissiers, boulangers...) Cela nous reconnecte au sentiment positif d'appartenance à la communauté humaine. Cette pratique, même sous quelques semaines, permet d'orienter durablement son rapport à son quotidien et à ses pensées.

S'entraîner à la gratitude pour se sentir relié aux autres.

Apprendre à orienter tous nos comportements vers ce qui nous équilibre.

Il ne s'agit pas d'apprendre à encore plus profiter des bons moments, mais bien plutôt d'apprendre à orienter tous nos comportements vers ce qui nous fait du bien. Ainsi nous devenons capables d'aller vers ce qui nous équilibre. Ceci constitue une ressource fondamentale d'adaptation et de résilience face aux difficultés de la vie.

AM

## Ils ont créé ce numéro spécial pour vous soutenir dans cette période éprouvante



AM :  
Annabelle MORGE



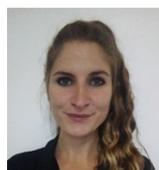
DL :  
Delphine LARUE



ELE :  
Emilie LEYRIT-ESCHALIER



FM :  
Fabrice MARFAING



LD :  
Laurène DUFOURNAUD



GEDIC :  
Gaëlle ERNOUL  
de la CHENELIÈRE



MC :  
Marie COHENDY



JG :  
Jennifer GRIMARD



MT :  
Marie TRILLET

Adresse du Centre EIPAS :  
16E rue Gaultier de Biauzat  
63000 Clermont-Fd

### Contact

E-mail : [contact@eipas.org](mailto:contact@eipas.org)  
Pour un rendez-vous de consultation : **04 73 70 76 91**  
Pour vous inscrire à une formation : **06 37 89 50 13**  
Pour tout autre renseignement : **06 37 89 50 13**

Consultez [www.eipas.org](http://www.eipas.org)

Dans le contexte actuel de crise sanitaire, EIPAS maintient les services d'écoute et de soutien psychologique sous la forme d'entretiens téléphoniques ou de visio-consultations.

## Prochains ateliers

au Centre EIPAS (16E rue Gaultier de Biauzat 63000 Clermont-Fd)  
en 4 séances de 2h

Atelier « sortir du burnout »  
les samedis matins à partir du 16 mai 2020

Atelier « Découverte de la pleine conscience »  
les lundis soirs à partir du 18 mai 2020

Consultez [www.eipas.org](http://www.eipas.org)