



Comment gérer son anxiété face à la pandémie ?

› Contexte

Nous faisons face à une situation inconnue, sans précédent, sur laquelle nous avons peu de contrôle et qui perturbe notre mode de fonctionnement quotidien. Face à une crise telle que celle-ci, chaque individu va réagir différemment. Si vous faites partie des personnes anxieuses, inquiètes face aux changements et aux conséquences sur votre mode de travail, voici quelques conseils.

› Que peut-on faire ?

Face à tous ces changements, il est **normal de ressentir de l'anxiété**. Celle-ci varie en intensité et ne s'exprime pas de la même manière pour tous. Il vaut donc mieux ne pas vous comparer à d'autres personnes, et éviter ainsi de vous culpabiliser.

- Il est important **d'oser en parler** afin de ne pas ressasser seul les pensées qui vous tracassent. Si celles-ci concernent le travail, vous pouvez vous tourner en premier lieu vers vos collègues, interlocuteurs privilégiés dans cette situation puisqu'ils vivent la même chose que vous. Votre responsable direct pourra également éclaircir certaines questions que vous vous posez et ainsi diminuer vos incertitudes.
- **Maintenir des contacts sociaux**, même virtuels, avec votre équipe / vos amis / votre famille est essentiel. Ils vous permettront à la fois d'échanger vos inquiétudes, de voir que vous n'êtes pas seuls mais également de vous changer les idées, de rire, de déconnecter du travail, etc. Ainsi, vous pouvez mettre à profit le temps habituellement réservé au trajet travail-domicile pour faire une vidéoconférence en équipe, un apéro skype avec des amis, des to-do-list partagées ainsi que la célébration en équipe de petites victoires lorsque les objectifs fixés sont atteints, ...
- **Se créer une nouvelle routine** afin de maintenir une bonne qualité de vie au (télé)travail. En effet notre quotidien est fait d'une bonne part d'habitudes, de choses que l'on fait sans vraiment y penser (se laver les dents, trajet domicile-travail, etc.). Avec le confinement, la plupart de ces habitudes ont été bouleversées, et cela peut nous déstabiliser. La routine nous permet de nous rassurer, de maintenir notre sentiment de contrôle de l'avenir, de réduire notre impression d'aller vers l'inconnu et cadre nos journées. Il s'agit dès lors de se créer de nouvelles habitudes pendant ce confinement (et pourquoi pas, à long terme), comme par exemple :
 - prendre le temps de déjeuner pour ceux qui ne le faisaient pas
 - commencer la journée avec une séance de sport
 - déconnecter pendant le temps de midi
 - fixer clairement le planning de la journée. Par exemple : déjeuner en famille, faire du sport en solo, télétravail, dîner en famille, promenade en famille, à nouveau travail...
 - prendre le temps de cuisiner des recettes plus saines
- Le télétravail ayant tendance à diminuer les frontières entre vie privée-vie professionnelle, il est essentiel de **déconnecter du travail à l'heure** et de faire d'autres activités qui permettent de rapidement se changer les idées.

- Prendre du temps pour soi :
 - La **méditation seul** : isolez-vous dans une pièce où vous ne serez pas dérangé, installez-vous le dos bien droit, les jambes croisées avec les mains sur les cuisses paumes vers le haut et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez pendant 3 secondes en gonflant le ventre, bloquez 3 secondes, expirez par la bouche pendant 3 secondes. 5 à 10 minutes quotidiennement permettent déjà d'en remarquer les bienfaits.
 - La **méditation guidée** : plusieurs applications gratuites sont disponibles via Internet ou via YouTube.
 - La **méditation avec les enfants**, il est tout à fait possible de les inclure dans vos séances de méditation. Des séances adaptées pour les enfants sont également disponibles sur YouTube et vous permettront à la fois de faire une activité ensemble, de ne pas être dérangé par vos enfants lors de votre séance et de rendre tout le monde plus zen.
 - **Séance de sport** de 30 minutes par jour via vidéo en ligne ou en extérieur (balade à vélo, marche, course à pied, etc.)
 - **Se créer une routine du soir** : couper les écrans 2h avant d'aller dormir permet de favoriser un meilleur sommeil. Profitez-en pour mettre ce temps à profit via une séance de méditation, un jeu en famille, de la lecture, de la musique, une séance de yoga, un rituel thé, ... A vous de choisir.
- **Si vos angoisses persistent ou s'intensifient, contactez votre médecin traitant.**

› Informations utiles

Cohezio, votre service externe de prévention et protection au travail, est à votre service pour offrir un soutien psychosocial aux travailleurs qui en éprouvent le besoin.

N'hésitez pas à faire appel à nos services dans cette période difficile par le biais de notre adresse mail sec.rim@cohezio.be ou via le 02/533.74.88. Cohezio est là pour vous.

Prenez bien soin de vous et des personnes qui vous entourent.

Vous pouvez également contacter un service d'écoute gratuit, disponible sans interruption (7 jours sur 7, 24H sur 24) et respectant l'anonymat :

- Télé-accueil : N° téléphone : 107 (toutes thématiques confondues) / site : <http://www.tele-accueil.be/>