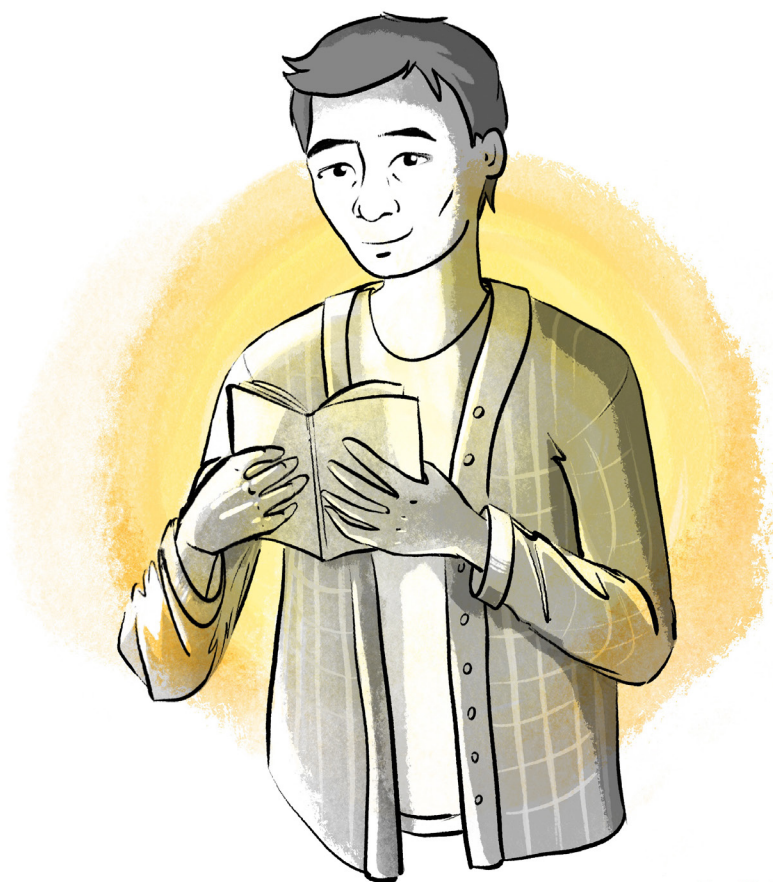


LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE

RÉDUIRE LE STRESS, SE
RESSOURCER ET DEVELOPPER
SA CAPACITE DE RÉSILIENCE



+CIFRC

Psychosocial Centre

Auteurs: Ea Suzanne Akasha et Sarah Harrison

Mise en page et illustrations: Laetitia Ducrot

Centre de référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhague

Danemark

Téléphone: +45 35 25 92 00

psychosocial.centre@ifrc.org

www.pscentre.org

www.facebook.com/Psychosocial.Center

Instagram: ifrc_psychosocialcentre

@IFRC_PS_Centre

© Centre de référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (IFRC), 2022

Intitulé proposé: *Le guide du bien-être: réduire le stress, se ressourcer et développer sa capacité de résilience.* Titre original « *The well-being guide: reduce stress, recharge and build inner resilience* » Centre de référence de la IFRC pour le soutien psychosocial, Copenhague, 2022.

Traductions et adaptations

Veillez contacter le Centre de référence de la IFRC pour le soutien psychosocial pour obtenir des traductions et des formats du guide sur le bien-être : réduire le stress, se ressourcer et développer sa capacité de résilience. Toutes les traductions et versions approuvées seront affichées sur le site Web du Centre PS. Vous pouvez obtenir l'approbation du Centre de référence de la IFRC pour le soutien psychosocial si vous souhaitez ajouter votre logo à un produit traduit ou adapté. Il ne doit pas être suggéré que le Centre de référence de la FICR pour le soutien psychosocial cautionne une organisation, des produits ou des services spécifiques. Ajouter la clause de non-responsabilité suivante dans la langue de la traduction: « Cette traduction/adaptation n'a pas été créée par le Centre de référence de la FICR pour le soutien psychosocial. Le Centre SP n'est pas responsable du contenu ou de l'exactitude de cette traduction ». Traduction Lucie ALLINGRI CHEVALLET, consultante indépendante.



Psychosocial Centre

PREMIERS SOINS EN CAS DE DÉTRESSE

Si vous ou d'autres personnes, pour une raison quelconque, êtes très contrariés ou désespérés, l'exercice suivant vise à obtenir un soulagement immédiat. Si vous avez également des flashbacks, le même exercice peut être utilisé pour diriger l'attention vers l'ici et maintenant pour aider à laisser des souvenirs désagréables dans le passé. Installez-vous debout, assis ou allongé et gardez les yeux ouverts.

- Commencez par trouver cinq choses dans votre environnement immédiat que **vous pouvez voir**. Nommez les à haute voix et utilisez des mots concrets pour décrire ce que vous voyez.
- Ensuite, trouvez quatre sons dans votre environnement immédiat que **vous pouvez entendre**. Nommez les à haute voix et utilisez des mots aussi concrets que possible pour décrire ces sons.
- Trouvez trois choses autour de vous que **vous pouvez toucher**. Nommez les en utilisant des mots concrets pour décrire ce que vous touchez.
- Trouvez deux choses que **vous pouvez sentir**. Nommez les et utilisez des mots concrets pour décrire ce que vous sentez.
- Enfin, trouvez une chose que **vous pouvez goûter**. Nommez là et décrivez les saveurs de ce que vous goûtez.

INTRODUCTION

Les exercices de ce guide s'adressent au personnel humanitaire, aux bénévoles et aux bénéficiaires de services de santé mentale et de soutien psychosocial.

S'ils sont pratiqués et utilisés régulièrement, ces outils présentés dans ce guide, qui ont fait leurs preuves, peuvent réguler le stress, calmer les personnes en détresse, favoriser le sommeil et développer la capacité de résilience de chacun.

Le guide du bien-être: réduire le stress, se ressourcer et développer sa capacité de résilience peut être utilisé de manière individuelle, entre pairs ou dans des équipes qui travaillent ensemble. Chaque section peut être testée ou intégrée dans le cadre de réunions régulières où l'attention est portée sur le mieux-être des équipes.

Les humanitaires et les personnes qui travaillent dans les professions d'aide doivent prendre soin d'eux-mêmes afin de ne pas s'épuiser et être efficaces dans leur travail.

Rappelez-vous qu'il est plus facile et valorisant de se concentrer sur ce que vous pouvez contrôler. Vous pouvez ainsi décider de prendre le contrôle de votre bien-être.

La FICR publie un exercice de bien-être par semaine, y compris certains tirés de ce guide, sur réseaux sociaux et la page Web.

Les participants ne devraient jamais être forcés à faire un exercice. Laissez toujours le libre choix lorsque vous suggérez d'utiliser l'un des exercices présentés dans *Le guide de bien-être: réduire le stress, recharger et développer sa capacité de résilience*.

Lorsque vous menez une séance en groupe, assurez-vous d'avoir d'abord testé chaque exercice vous-même et avec vos pairs, afin que les instructions de l'exercice vous viennent facilement et naturellement. Parlez d'une voix normale, faites des pauses lors de l'instruction, et prévoyez du temps pour discuter à la fin des effets de l'exercice et pour partager vos pensées et vos réflexions.

Lorsque vous menez une activité de groupe, assurez-vous de prévoir un temps dédié au partage d'expériences à la fin de chaque exercice. On peut demander à toutes les personnes présentes de dire quelques mots sur ce qu'elles ressentent à ce moment-là, si elles ont senti que l'exercice leur était utile ou ce qu'elles ont appris en le faisant. Cela permettra de développer le vocabulaire, les connaissances et de se familiariser avec les exercices de réduction du stress et de développement de la résilience.

Lorsque vous voulez pratiquer un exercice que ce soit pour vous-même, en équipe ou à deux, il est recommandé de faire un « check-in » de base avant et après chacun des exercices. Notez ou dites mentalement un mot qui décrit ce que vous ressentez et un mot qui décrit comment le corps se sent dans l'instant présent. Ainsi, vous pouvez mieux connaître les différents exercices et découvrir dans chaque situation ce qui fonctionne le mieux pour vous et pour les autres.

QUAND VOUS VOUS SENTEZ A BOUT ET EN DIFFICULTÉ



Lorsque nous nous sentons dépassés, en détresse et confrontés à de nombreux défis, il est difficile d'être conscient de ce qui se passe réellement et concrètement autour de nous. Pendant ou après des périodes intenses, il est difficile de se détendre en raison du niveau élevé de stress dans le corps. Les recherches montrent également que les périodes avec trop peu de stress, de défis ou avec de faibles attentes auront des effets similaires. En effet, la trop faible exposition à des facteurs de stress est aussi éprouvante pour le corps que trop de facteurs de stress. Ces exercices vous aideront à vous détendre et à réguler les effets négatifs du manque ou de l'excès de stress dans le corps et l'esprit.

1. SENSIBILISATION À L'ICI ET MAINTENANT

Être capable de ramener votre attention à l'ici et maintenant est une compétence très utile lorsque vous vous sentez dépassé. En effet, notre esprit a tendance à être stressé et à passer machinalement en revue ce qui s'est passé ou planifier constamment les actions à venir. D'autres personnes auront tendance à se concentrer sans arrêt sur tout ce qui peut mal tourner, ce qui ne fera qu'augmenter leurs inquiétudes et augmenter leur niveau d'agitation.

Entraînez-vous à concentrer votre attention sur l'ici et maintenant en utilisant vos sens. Dites-vous mentalement ce que vous voyez, entendez, sentez et ressentez dans votre corps: « *En ce moment, je remarque un son au loin...* », « *Là tout de suite, je remarque que mes mains se touchent...* », « *Maintenant, je vois les couleurs de...* » ou « *Je suis à l'instant conscient de l'odeur de...* ». Continuez ainsi à noter mentalement ce dont vous prenez conscience par vos sens - images, sons, odeurs, goûts, sensations sur votre peau ou dans votre corps. Faites-le que vous marchiez, que vous vous teniez debout, couché ou assis.

2. SE FAIRE UN CALIN AVEC DOUCEUR

Lorsque vous avez besoin de vous détresser émotionnellement, prenez quelques instants pour vous recentrer et vous réconforter en utilisant vos mains et vos bras. Beaucoup de personnes trouvent le câlin apaisant et utile face à une situation éprouvante, par exemple avant de faire une présentation, répondre à un coup de fil dans un centre d'appels ou de reprendre ses marques dans le monde après un confinement. Avant ou pendant une situation difficile, faites cet exercice pour vous aider à être prêt:

- Tenez-vous debout ou asseyez-vous avec vos pieds solidement plantés sur le sol.
- Soyez attentif à la puissance du sol contre vos pieds.
- Prenez une profonde inspiration et expirez lentement et consciemment.
- Placez votre main droite, la paume tournée vers l'intérieur, sous votre aisselle gauche et la main gauche sur le haut de votre bras droit, sous l'épaule.
- Pressez avec vos deux mains vers l'intérieur et maintenez ce contact fermement pendant quelques secondes en vous offrant un vrai câlin.
- Relâchez la pression pendant cinq secondes et répétez deux fois l'exercice.
- Laissez les bras tomber sur les côtés du corps puis reprenez votre vie quotidienne.

3. ENRACINEZ-VOUS

Un excellent moyen de se préparer avant une situation qui nous met mal à l'aise et nous stresse est de s'enraciner et de relâcher les tensions inutiles. En tant qu'êtres humains, nous sommes en contact avec le sol lorsque nous nous déplaçons et si nos muscles sont trop tendus, cela augmente notre sentiment de malaise, de déséquilibre. Libérer la tension des muscles en prenant conscience du sol et en acceptant le soutien qu'il nous offre peut apporter un sentiment de connexion au moment présent ainsi qu'un sentiment de retour au calme.

Lorsque vous pratiquez cet exercice de connexion avec la terre, portez des chaussures plates ou pas de chaussures. Si vous le faites avec des enfants, demandez-leur d'imaginer qu'à partir de la plantes de leurs pieds vont pousser des racines qui rentrent dans le sol. Demandez-leur de se balancer lentement d'avant en arrière, en gardant les deux pieds sur le sol, afin que les racines ne sortent pas de la terre.

- Tenez-vous debout et placez les deux pieds sur le sol, un peu écartés et en position parallèle.
- Laissez pendre vos bras sur les côtés.
- Prenez un moment pour ressentir comment votre corps et votre respiration fonctionnent.
- Focalisez votre attention sur la plante de vos pieds.
- Déplacez doucement et lentement tout le corps vers l'avant des chevilles sans soulever les talons du sol.
- Puis, déplacez doucement et lentement tout le corps vers l'arrière des chevilles sans soulever les orteils du sol .
- Répétez ce mouvement d'avant en arrière plusieurs fois.
- Ensuite, penchez-vous d'un côté sans soulever l'autre pied du sol et penchez-vous de l'autre côté.
- Répétez ces mouvements latéraux semblables à un pendule plusieurs fois.
- Enfin, retrouvez une position verticale confortable et remarquez comment vous vous sentez après l'exercice d'enracinement.

4. RANGER SES PENSÉES DANS UNE BOÎTE

L'expérience de pensées envahissantes est courante lorsque vous vous sentez à bout et en difficulté. Les pensées intrusives s'imposent à l'esprit sans y être invités, même si l'on voudrait simplement rester seul. Il est important d'apprendre à mettre de côté ces pensées indésirables. Dans votre imagination, créez une boîte belle et robuste. Vous avez la liberté de visualiser cette boîte dans une jolie matière, avec les couleurs et les décorations que vous souhaitez. Munissez cette boîte d'une serrure solide. Placez chaque pensée intrusive dans la boîte puis verrouillez-la en toute sécurité.

Visualiser ainsi une boîte peut aider à libérer les pensées intrusives de notre tête. C'est aussi un exercice simple pour les enfants, car il aide à garder l'esprit clair en période chaotique. Avant d'aller au lit, on peut aussi imaginer placer la boîte à l'extérieur de la chambre, laissant les pensées là jusqu'au lendemain matin.

5. GESTION DE LA COLÈRE

La colère est une émotion commune et naturelle, mais puissante qui l'emporte sur le raisonnement et d'autres sentiments. Généralement, les mains se crispent lorsque nous sommes contrariés, bouleversés, anxieux ou encore en colère. Cela entraîne alors aussi de la tension dans les bras, les épaules et le cou. La respiration s'accélère. Laissez passer la colère en reconnaissant que c'est un sentiment qui passera. Ouvrez les mains, laissez les bras pendre détendus sur le côté du corps avec les paumes visibles.

La colère peut également empêcher un bon sommeil. De nombreuses personnes ont la mauvaise habitude de s'endormir les poings serrés. Le corps est alors tendu et fatigué le matin. Une astuce simple consiste à dormir avec les paumes de main ouvertes. Cela aidera vos mains, vos bras et vos épaules à se détendre, ce qui vous donnera un sommeil de meilleure qualité et plus réparateur.

Si une personne parle de sa colère et en est affectée, un accompagnant psychosocial peut lui expliquer : *"Quand vous êtes en colère, les mains font comme un poing et quand vous êtes d'humeur plus calme, les mains sont ouvertes. Un conseil simple pour libérer la colère est d'ouvrir les mains et de montrer les paumes de main au monde. Essayez maintenant... Comment vous sentez-vous?"*

QUAND VOUS ÊTES ANXIEUX ET NERVEUX



Les situations difficiles, les changements dans la vie ainsi que les habitudes peuvent augmenter les niveaux d'anxiété et de nervosité en nous. Lorsque le niveau de détresse dans les systèmes musculaire et nerveux diminue, il est beaucoup plus facile de penser clairement, de ressentir un certain contrôle et d'agir de manière efficace. Les exercices de cette section visent à donner plus de contrôle sur les situations et à construire de nouvelles habitudes. La respiration profonde est un moyen très efficace de se calmer et de prendre du recul et vous donnant ainsi plus de contrôle et de marge de manœuvre pour décider quoi faire et comment agir avec conscience, au lieu de seulement réagir.

1. SOUFFLEZ DES BULLES DE SAVON

Pour les adultes et les enfants du monde entier, les conséquences de la pandémie de COVID-19 ont été une source de stress, d'anxiété, de changements constants et d'incertitude. Les individus et les familles ont été forcés de moins socialiser, les enfants ont manqué l'école et nous avons dû changer nos habitudes.

En cas de détresse, un simple exercice de respiration peut soulager l'esprit et vous apporter un moment apaisant. Imaginer souffler des bulles de savon est le moyen le plus simple et le plus facile pour les enfants de tout âge d'apprendre la respiration profonde. En effet, les poumons se vident et se remplissent d'air sans effort lorsqu'on souhaite faire une belle grosse bulle. Soufflez quelques bulles de savon réelles ou imaginaires. Pour les enfants, cette activité est associée au plaisir et leur permet de maintenir leur attention sur autre chose que les soucis et l'incertitude.

2. MÂCHER DU CHEWING-GUM

Lorsque vous mâchez du chewing-gum ou imaginez en mâcher un, la bouche va se remplir de salive. Cette salive signale un état de bien-être au cerveau, ce qui nous rend moins nerveux. La gorge et la bouche sont généralement sèches lorsque nous sommes tendus ou anxieux. Cet exercice incite donc le cerveau à envoyer des messages de relaxation au corps.

- Mettez un morceau réel ou imaginaire de chewing-gum dans la bouche.
- Mâchez-le lentement et soigneusement comme s'il était réel.
- Remarquez comment la salive se propage dans toute votre bouche.
- Imaginez que la boule de chewing-gum grossisse ou devienne plus dure. Travaillez un peu plus vos mâchoires pour la mâcher.
- Notez comment vous vous sentez après l'exercice.

3. RESPIREZ UNE COULEUR QUE VOUS AIMEZ

Un moyen facile pour les enfants et les adultes de se calmer s'ils sont anxieux ou inquiets est de faire un exercice de respiration combiné avec une image

mentale. Cet exercice consiste à imaginer respirer de l'air agréablement coloré par l'inspiration et de rejeter de l'air désagréablement coloré avec l'expiration.

- Commencez par prendre une lente et profonde inspiration et expiration. Laissez les poumons se remplir et se vider complètement à chaque inspiration et expiration.
- Ensuite, imaginez votre couleur préférée que vous allez inhaler avec l'inspiration. Remplissez les poumons d'une belle couleur que vous aimez et trouvez agréable.
- Ensuite, imaginez une couleur que vous aimez moins avec l'expiration. Expulser l'air en imaginant la couleur désagréable quittant votre corps.
- Continuez aussi longtemps que vous le souhaitez....

Les enfants de plus de six ans peuvent pratiquer cet exercice. Commencez par quelques respirations. Continuez tant que les enfants sont capables de se concentrer.

4. GÉRER LES SOUCIS

Malheureusement, le fait de s'inquiéter et de ne penser qu'aux problèmes a tendance à augmenter si on ne pense qu'à cela. Lorsqu'on réfléchit constamment à ce qui nous inquiète, l'esprit reste occupé, ce qui rend difficile de réagir de manière constructive et proactive pour résoudre les problèmes ou trouver les solutions à notre portée. L'un des moyens d'y remédier est de détourner l'esprit de ses préoccupations pendant la journée et de réserver un créneau horaire à cet effet. Notez que votre créneau horaire dédié ne doit PAS être avant le coucher. L'exercice suivant a l'avantage de vous apprendre à décider où diriger votre attention et est orienté vers l'action, puisqu'il conduit à élaborer un scénario sur la façon d'agir.

Décidez d'un temps pour vos préoccupations quotidiennes de 10 à 30 minutes où vous notez chaque souci et établissez un plan d'action pour chacun d'eux.

Si une inquiétude apparaît à d'autres moments de la journée, rappelez-vous que vous consacrez un moment plus tard pour prendre soin de vos préoccupations quotidiennes. Lorsque vous vous familiarisez avec la technique du temps d'inquiétude, vous pourrez y recourir à chaque fois que vous en aurez besoin.

5. L'ANXIÉTÉ CLIMATIQUE

L'anxiété climatique peut laisser n'importe qui se sentir démuni, impuissant et sans aucune idée de ce qu'il faut faire. Lorsque vous êtes anxieux au sujet des changements climatiques, rappelez-vous qu'en identifiant et en reconnaissant un sentiment, il est à la fois plus facile de comprendre ce qui vous arrive et de trouver des moyens de devenir un acteur de changement. Lorsque vous notez une anxiété climatique, réfléchissez un instant à chaque chose que vous pouvez faire vous-même, avec vos amis, au travail, à l'école et en tant que bénévole pour agir contre le changement climatique. C'est une façon de soutenir votre bien-être.

Pour créer un environnement favorable, organisez une discussion de groupe avec vos pairs, collègues, membres de votre famille ou d'autres cercles sociaux en utilisant les questions suivantes comme point de départ:

- Quels sont nos sentiments et nos réactions face à la question du changement climatique?
- Que pouvons-nous faire en tant qu'individus et en tant que groupe pour gérer nos réactions face au changement climatique?
- Quelles mesures pouvons-nous prendre en tant qu'individus et en tant que groupe pour atténuer ou arrêter les effets du changement climatique?

QUAND ON VEUT SE CALMER



Être capable de réguler ce que l'on ressent et de moduler son niveau d'excitation physique et mentale sont des compétences vitales pour les humanitaires qui doivent être lucides pour être en mesure de prendre de bonnes décisions dans des environnements de travail difficiles. Lorsqu'on est affecté par des émotions fortes ou perturbé par des pensées parasites, il est difficile de réfléchir avec lucidité. Une tête claire et une humeur calme sont nécessaires pour soutenir les autres en détresse.

Il est important de savoir comment vous déstresser. Pratiquer ces exercices régulièrement vous permettra de vous familiariser avec et de les mobiliser ensuite facilement presque comme un réflexe.

1. RESPIREZ PROFONDÉMENT

La respiration est une affaire individuelle car chacun de nous a une façon différente de respirer. Si vous faites des exercices de respiration avec d'autres, permettez à chaque personne de suivre son rythme naturel plutôt que d'imposer de respirer ensemble à un rythme déterminé. En général, lorsque le corps et l'esprit sont bien équilibrés, neuf à douze respirations profondes par minute suffisent. La respiration profonde donne une nouvelle énergie à tout le corps, stimule le système immunitaire et active le système lymphatique. Une respiration rafraîchissante et profonde favorise également un sentiment d'harmonie et de paix intérieure.

Asseyez-vous confortablement, les épaules détendues, les mains allongées sur une table ou sur vos genoux. Inspirez et expirez par le nez. Détendez vos lèvres et vos mâchoires pendant au moins une minute complète tout en comptant le nombre de cycles de respiration – inspirer/expirer - au cours de cette période.

Asseyez-vous tranquillement pendant un moment et répétez ces respirations en comptant vos cycles de respirations par minute. Utilisez souvent l'exercice, par exemple deux à trois fois par semaine si vous voulez améliorer votre bien-être au fil du temps.

2. OUTLINE A FLOWER

Parfois, nous devons ralentir pendant une minute pour ancrer nos pensées et nos sentiments. Lorsqu'elle est calme, la respiration est plus profonde et plus lente. La respiration profonde peut donc être utilisée pour se calmer et prendre le temps de se recentrer. Cet exercice vise à auto centrer votre attention et à apprendre à vous écouter.

Placez un crayon au milieu d'un morceau de papier. Dessinez une fleur avec huit pétales. Inspirez en traçant une ligne du pétale à partir du centre et faites une pause à l'extrémité du pétale. Expirez en dessinant l'autre partie du pétale en revenant vers le cœur de la fleur. Lorsque la fleur est terminée, demandez-vous comment vous vous sentez. Ressentez-vous une différence par rapport au moment où vous avez commencé à dessiner la fleur?

3. LA MAIN SUR LE CŒUR

L'anxiété, la peur et les sentiments d'incertitude sont naturels dans les situations de crise, telles que les impacts de la pandémie de COVID-19. Donner la priorité aux soins à sa personne est un élément crucial du maintien de notre santé mentale et de notre bien-être. Avec autant de facteurs de stress externes dans le monde, il est important de ne pas oublier de ralentir et de prendre soin de nous en cas de besoin. Un simple geste de soin envers soi-même consiste à placer vos mains sur votre cœur ou à mettre les paumes de vos mains ensemble devant votre poitrine comme dans un salut ou une prière lorsque vous inspirez et expirez. Laissez les épaules se détendre tout en le faisant; plongez dans votre être intérieur.

4. SE CALMER EN ÉVEILLANT SES SENS

Dans cet exercice, vous avez besoin d'un mince bâton en bambou ou en bois ou d'un crayon. Le type de toucher utilisé dans l'exercice libère de l'ocytocine, qui est une substance chimique et une hormone du cerveau qui nous aide à rester calmes et concentrés. Une libération d'ocytocine nous fait également nous sentir connectés aux autres. Il stimule la peau avec ses myriades de nerfs sensoriels.

- Prenez un crayon ou un bâton dans une main.
- Très lentement et minutieusement, touchez et tracez physiquement le contour de l'autre main. Laissez le crayon ou le bâton glisser sur les doigts, la paume, le dos de la main, tout autour, dans et hors de la main puis autour du poignet.
- Remarquez s'il y a des zones de la main et du poignet qui ont besoin de plus d'attention. Touchez doucement et lentement la zone.
- Après quelques minutes, posez le crayon ou le bâton. Remarquez comment votre main se sent maintenant. Comment vous sentez-vous par rapport à l'autre main
- Maintenant, échangez les mains et tenez le crayon ou le bâton dans l'autre main.
- Maintenant, touchez et tracez le contour de l'autre main très

lentement comme avant. Donnez-lui la même qualité d'attention et de temps que vous l'avez fait pour la première main.

- Terminez l'exercice et remarquez l'effet qu'il a sur vous. Vous pouvez ressentir une sensation de picotement dans la main, noter comment les épaules s'abaissent et même laisser échapper un soupir de relâchement.

Si vous aimez l'effet de l'exercice, vous pouvez l'utiliser sur vos bras, votre visage, votre gorge, votre cou, vos jambes ou encore vos pieds. Par exemple, déplacez doucement le bâton sur la peau de la moitié du visage et de la gorge, puis comparez-le avec l'autre partie du visage et de la gorge pour un moment. Changez de côté et répétez la même procédure sur l'autre moitié du visage.

5. IMAGINER UN CÂLIN

Le fait d'imaginer quelque chose d'agréable et d'apaisant a un effet calmant sur vous de la même manière que penser à quelque chose de déplaisant ou d'effrayant a un effet désagréable. L'exercice s'appuie également sur le fait qu'en tant qu'humains, nous sommes construits pour nous connecter avec les autres. Le toucher est un moyen puissant d'entrer en relation.

Cet exercice simple utilisant l'imagination libère des produits chimiques positifs, des neurotransmetteurs, et des hormones qui stimulent les sentiments positifs, renforcent la confiance et augmentent votre bien-être général. Cela peut même aider à compenser quelque peu le manque de contact social.

Imaginez tenir les mains de quelqu'un que vous aimez ou imaginer embrasser quelqu'un que vous aimez profondément. Remarquez la sensation sur la peau et l'effet qu'ont de penser à un être cher, de le tenir ou de le serrer dans ses bras. Ajoutez un sourire intérieur si cela ne se produit pas tout seul. Tenez-vous les mains ou embrassez-les pendant plus de 20 secondes pour sentir et profiter des bienfaits du toucher et du contact humain.

RENFORCER MES RESSOURCES INTÉRIEURES



Faire l'inventaire de vos ressources internes et externes et les connaître sont utiles face à l'adversité. Cela peut changer votre regard sur une situation, vous permettre de prendre du recul et de trouver de nouvelles possibilités. Être capable de séparer la pensée du sentiment et de s'interroger sur ce que vous ressentez est une compétence clé pour quelqu'un qui intervient dans le soutien aux autres. Il est normal de se sentir un jour inquiet, stressé, fatigué, anxieux et dépassé à un moment donné. Il faut savoir aussi alors comment le gérer. Considérez les exercices suivants comme un entraînement pour développer votre capacité de résilience qui vous sera utile face à des dilemmes et des situations complexes qui semblent parfois sans issues.

1. PENSER COMME UN OPTIMISTE

La pensée optimiste peut prévenir des niveaux élevés de détresse et stimuler votre résilience intérieure. Sous pression, il est facile de réagir avec des sentiments inutiles comme la frustration, l'agacement et l'irritation. Développer votre capacité de résilience en pratiquant l'optimisme vous préparera à réagir et à gérer efficacement les facteurs de stress quotidiens. Remarquez la différence si vous pensez à une tâche que vous devez faire, puis si vous changez le libellé, si vous pensez à une tâche que vous pouvez faire. Remarquez si cela change votre approche et votre attitude à l'égard de la tâche et si oui comment. Une façon d'apprendre la pensée optimiste est d'identifier un ensemble de phrases qui mobiliseront votre résilience et vous prépareront à la pensée optimiste. La prochaine étape consiste à les utiliser généreusement!

En voici quelques exemples:

- *C'est possible et gérable.....*
- *Je peux le faire.....*
- *Je peux gérer.....*
- *Je vais demander de l'aide.....*
- *Je sais me calmer.....*
- *Je connais mes ressources intérieures.....*

2. SOYEZ GENTIL ET COMPATISSANT

Les actes de gentillesse peuvent inverser l'effet du stress désagréable. Le corps réagit de manière complètement opposée au stress et à la gentillesse. Lorsqu'il est stressé, le cœur bat plus vite, la pression artérielle augmente, la digestion est perturbée et le système immunitaire souffre, ce qui facilite le déclenchement de maladies comme le rhume ou d'autres inflammations.

La gentillesse a les effets bénéfiques qui vont abaisser la pression artérielle, ralentir le rythme cardiaque, faciliter la digestion et diminuer la probabilité d'attraper le rhume et ainsi de suite. La gentillesse, comme le fait d'aider une autre personne, nous rend également plus ouverts aux autres et nous aide même à nous rétablir après un événement pénible.

La plupart des religions encouragent à faire preuve de gentillesse et de

compassion envers les autres. Nous pouvons être trop stressés pour être bons avec ceux qui nous entourent et il est généralement encore plus difficile d'être gentil et de faire preuve de compassion envers nous-mêmes! Cet exercice pose les questions suivantes pour accueillir la bonté et faire preuve de compassion envers vous-même.

- Quel acte de gentillesse pourrais-je faire aujourd'hui?
- Si vous pouviez vous retourner à n'importe quel moment de votre vie, quand cela serait-il ? qui seriez-vous ?quels mots gentils et compatissants vous diriez-vous alors ?
- Comment pouvez-vous reconnaître vos propres réalisations et succès?

3. LA FLEUR DE BIEN-ÊTRE

Connaître vos ressources internes et externes est très important pour pouvoir en tirer parti lorsque cela est nécessaire. Lorsque vous êtes confronté à une difficulté, entraînez-vous à réfléchir immédiatement à la ressource interne ou externe qui pourrait vous aider à être plus résilient.

Cartographiez vos propres ressources de bien-être en dessinant une fleur à sept pétales. Colorez chaque pétale de la fleur dans votre(vos) couleur(s) préférée(s). Ensuite, étiquetez chaque pétale avec les domaines suivants:

- Matériel
- Social
- Spirituel
- Culturel
- Mental
- Émotionnel
- Biologique

Chaque pétale de la fleur représente l'un des domaines de votre bien-être personnel. Ils représentent les aspects de la vie où nous devons nous sentir en bonne santé et satisfaits. Réfléchissez et écrivez des exemples de choses, de personnes ou d'activités dans chacun des sept domaines qui vous donnent un sentiment positif de vous sentir bien et en bonne santé. C'est votre propre fleur de bien-être.

4. J'AI, JE SUIS, JE PEUX ET JE VEUX

De temps en temps, il est utile de réfléchir à vos ressources. Pour ce faire, il faut se rappeler et être conscient de votre capacité de résilience. Cet exercice agit comme un rapide soutien mental qui vous rappelle ce que vous avez et qui vous motive dans votre vie quotidienne. Vous avez besoin de papier et d'un stylo pour l'exercice.

- Tout d'abord, ouvrez grand la paume et les doigts. Placez votre main sur un morceau de papier et dessinez son contour.
- Écrivez **J'AI** on one finger and list names, people, images, places, animals you can rely on for support.
- Écrivez **JE SUIS** sur un autre doigt et écrivez les choses dont vous êtes fier.
- Écrivez **JE PEUX** sur un autre doigt et écrivez les compétences, les capacités, les activités dans lesquelles vous vous engagez.
- Écrivez **JE SERAI** sur un autre doigt et écrivez des choses que vous ferez pour vous reconforter dans les moments durs.
- Donnez-vous un coup de pouce levé à la fin de l'exercice!

5. APPRENEZ DES DIFFICULTÉES PASSÉES

Tout le monde peut être tendu et nerveux lorsqu'il rencontre un moment difficile. Il peut s'agir d'un événement difficile, d'une tâche ou d'une situation défavorable. Rappelez-vous quelles situations difficiles vous avez déjà rencontrées dans votre vie et comment vous les avez dépassées avec succès. Lorsque nous affrontons l'adversité, nous avons souvent tendance à bloquer ou simplement à oublier ces succès antérieurs. Utilisez le modèle suivant pour réfléchir à la façon de vous rappeler vos propres forces et ressources et comment les appliquer au présent:

Pensez d'abord à un moment ou à un événement difficile dans le passé. Posez-vous ensuite les questions suivantes:

- Comment ai-je fait face et surmonté ces difficultés?
- Comment cette expérience peut-elle m'aider à surmonter mes difficultés actuelles?

QUAND ALLER DOMIR



Beaucoup d'enfants et d'adultes trouvent difficile de s'endormir pour des raisons souvent liées au stress, à l'inquiétude et à l'anxiété. Les exercices physiques et mentaux listés ci-dessous vous aideront à vous endormir en activant le système nerveux parasympathique responsable du repos, de la digestion et de la récupération. L'activation de cette réponse visant à la relaxation aide à calmer votre corps et votre esprit, ce qui favorise le sommeil. Si vous vous réveillez pendant la nuit ou trop tôt le matin, l'utilisation de ces exercices peut également vous aider à vous rendormir. Tous les exercices de ce guide de bien-être peuvent vous aider à dormir.

1. BÂILLEZ

Le bâillement est un réflexe efficace et très contagieux qui envoie des signaux de détente et de libération au système nerveux. Commencez cet exercice en ouvrant la bouche et en relâchant la tension de la mâchoire inférieure et de la langue. Ensuite, soulevez votre palais pour former une espèce de « O » à l'arrière de votre bouche. Commencez à bouger la mâchoire inférieure d'un côté à l'autre et essayez de bâiller lors de la prochaine inspiration tout en gardant vos épaules détendues. Bâillez plusieurs fois et si cela vous fait du bien, étendez doucement vos bras au-dessus de votre tête. Prenez un moment pour voir si votre esprit et votre corps se sentent différents d'avant de faire cet exercice.

2. DÉTENDEZ LA TÊTE

Apprenez cet exercice où vous vous concentrez sur la relaxation des muscles de toute la tête pour ralentir l'activité mentale. En effet, la tension musculaire dans la tête impacte toute activité de réflexion. L'exercice est également très efficace pour libérer les maux de tête induits par la tension.

- Détendez vos muscles sur la couronne de la tête en imaginant plus d'espace entre chaque mèche de cheveux sur le dessus de votre tête, à l'arrière de la tête et sur les côtés du cuir chevelu.
- Imaginez le front lisse, sans rides et augmentez l'espace entre les sourcils.
- Laissez les yeux s'enfoncer dans les orbites.
- Détendez les muscles autour et derrière les yeux.
- Détendez les joues pour qu'elles soient sans expression.
- Détendez les mâchoires pour que les lèvres et les dents se touchent à peine.
- La langue est détendue comme un bateau avec le bout de la langue touchant l'intérieur des dents.
- Imaginez que l'espace dans la gorge s'élargisse, créant un espace pour que l'air passe lors de l'inspiration par le nez.
- S'il y a une sensation un peu compacte à l'intérieur de la tête, imaginez-là se dissoudre lentement comme une pastille effervescente dans l'eau.

3. DESSINEZ AVEC L'ARRIÈRE DE LA TÊTE

Les yeux, le cou et les épaules tendus vont rendre difficile la détente, ce qui est une nécessité lorsque vous voulez vous endormir. Vous pouvez relâcher les tensions dans la partie supérieure du corps en faisant des dessins avec l'arrière de la tête. Allongez-vous confortablement sur le dos dans votre lit. Gardez le visage dans une position neutre face au plafond. Votre menton doit être parallèle au matelas. Si le cou est tendu, vous devrez peut-être l'étirer légèrement. Fermez doucement les yeux et relâchez la mâchoire. Ensuite, roulez lentement l'arrière de la tête de manière libre comme si vous faisiez des griffonnages sur un morceau de papier. Reproduisez ce mouvement pendant quelques minutes en alternant des petits et grands mouvements sans faire aucun effort particulier pour bouger la tête. Terminez le mouvement de la tête et allongez-vous un instant en notant comment le cou, les épaules et le visage se sentent maintenant

4. GRATITUDE

La gratitude est un sentiment puissant qui vous aidera également à développer votre résilience. Se concentrer sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant a également un impact positif sur votre santé physique et mentale. C'est un exercice simple mais puissant qui célèbre les choses positives de la vie. C'est un rappel important qu'il faut sourire pour les choses que nous avons, malgré les défis auxquels nous sommes tous confrontés dans la vie. Cet exercice convient également aux enfants.

Se concentrer sur la gratitude facilite l'endormissement et il a également été démontré qu'il améliore la santé mentale. Une façon de se régénérer mentalement à la fin de la journée et d'améliorer l'humeur au fil du temps consiste à s'entraîner à faire appel à des sentiments de gratitude. Avant d'aller dormir, prenez le temps de penser à la journée qui vient de s'écouler. Choisissez trois événements, aussi petits ou grands soient-ils, qui vous ont rendu reconnaissant au cours de la journée. Attardez-vous sur ces bons souvenirs et remarquez à quel point ils vous remplissent d'agréables sentiments. Permettez à tout le corps d'être rempli de ces sentiments de gratitude.

5. CONCENTREZ-VOUS SUR UN OBJET

Se concentrer sur un objet externe entraîne notre capacité à se concentrer et à être pleinement présent. Dans le même temps, cet exercice de focus sur un objet peut être utilisé pour s'endormir plus facilement. Si cela vous aide à vous concentrer, choisissez un objet, par exemple un petit caillou, ou une petite balle à tenir dans une main ou entre les deux mains.

Allongez-vous dans votre lit dans une position confortable. Fermez doucement les yeux et inspirez doucement.... et expirez. Maintenant, scannez le corps en laissant l'attention se déplacer autour de votre corps. Remarquez comment un élément après l'autre dans votre environnement attire votre attention. Ensuite, concentrez-vous sur l'objet. Concentrez-vous par exemple sur les sensations de la pierre dans votre ou vos mains. Remarquez le poids, la surface, la texture et les zones des paumes et des doigts qui touchent l'objet. Continuez aussi longtemps que vous le souhaitez ou jusqu'à ce que vous vous endormiez... et j'espère que vous dormirez bien.



+C IFRC

Psychosocial Centre

**Fédération internationale des Sociétés
de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge**

Centre de référence pour le soutien
psychosocial Blegdamsvej 27, DK-2100
Copenhague Danemark

Téléphone: +45 35 25 92 00

Courriel: psychosocial.centre@ifrc.org

Web: www.pscentre.org

Facebook: [www.facebook.com/
Psychosocial.Center](http://www.facebook.com/Psychosocial.Center)

Psychosocial.Center

Twitter: [@IFRC_PS_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)

Instagram: [ifrc_psychosocialcentre](https://www.instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)