

Séquence 6 séance d'introduction 2

Lors de cette deuxième séance d'introduction, nous allons visionner et analyser une vidéo intéressante de Christophe André dont le titre est : "Un peu de psychologie pour temps de confinement".

Aujourd'hui, nous allons écouter le message d'un psychiatre connu en France qui se nomme Christophe André. Il est également écrivain, intervient sur des plateaux de télévision. Il a réalisé cette vidéo pendant le temps de confinement et son analyse de la situation me paraît intéressante. Je vous invite à prendre des notes pendant la diffusion de cette vidéo et nous en ferons un résumé après pour en retenir les idées principales. Elle dure un peu plus de 17 minutes.

Temps d'échange

- Quels sont les points qui vous ont paru importants dans ce message vidéo ?
- Qu'avez-vous noté dans vos cahiers ? Pourquoi ?

Synthèse des points importants selon moi

- Nous vivons une période très particulière. Sur le plan historique, l'humanité n'avait pas vécu quelque chose

d'aussi important depuis la fin de la seconde guerre mondiale, en 1945.

- C'est une période exceptionnelle mais qui peut aussi provoquer de l'angoisse car on est face à une situation inconnue.
- Pour mieux gérer cette angoisse, Christophe André nous propose de classer les situations dans différentes catégories : est-ce que c'est quelque chose de bénin (qui n'aura pas de conséquences graves), de sérieux, de grave ou de dramatique ? Il donne l'exemple pour une voiture. Si on a une petite éraflure sur la carrosserie, c'est bénin, car ce n'est pas trop grave et ça se répare facilement. Si cette voiture est en panne et qu'on ne va plus pouvoir l'utiliser pendant 1 ou 2 semaines, ça devient un problème plus sérieux mais avec un peu de patience,
- tout rentrera dans l'ordre. Mais si on a un accident et qu'il y a des blessés, là, ça devient grave. S'il y a des morts ou des personnes qui deviennent handicapées suite à cet accident, là, ça devient dramatique.
- Dans le cas de cette épidémie, la situation est grave mais elle n'est pas dramatique. Certaines épidémies ont fait beaucoup plus de morts que celle que nous traversons. Mais nous sommes confrontés à des émotions que nous devons apprendre à gérer comme l'inquiétude, la colère, la frustration, l'agacement, l'ennui... Le mieux, c'est de prendre soin de soi et de ses émotions. Pouvoir en parler ou les écrire mais ne pas les ignorer. Cela nous permettra d'être moins pénibles pour les autres après le confinement.
- Ce qui nous aide à mieux prendre soin de nous dans cette situation stressante, c'est d'être dans une position active et non passive. Cela veut dire qu'il vaut mieux organiser ce confinement pour en faire quelque chose de bien plutôt que de le vivre comme quelque chose qui nous est imposé.
- Nous pouvons aussi voir que les efforts que nous faisons

(confinement, gestes barrières) ont du sens. En effet, ils nous aident à nous protéger et à protéger nos proches, les plus vulnérables et ceux que nous aimons de la maladie.

- Nous sommes « tous dans le même bateau » et tous solidaires face à cette maladie. Les gestes de solidarité sont importants et positifs dans cette période.
- Une manière d'éviter le stress et la déprime pendant une période de confinement, c'est de garder un rythme quotidien dans sa journée, de programmer des activités. Par exemple, ne pas inverser le rythme jour/nuit, c'est important pour notre équilibre psychologique.
- Ce qui nous fait du bien, c'est aussi de garder autant qu'on le peut un contact avec la nature : s'occuper de plantes vertes, se mettre un peu au soleil, écouter les oiseaux, imaginer nos prochaines vacances dans la nature...etc.
- Pour notre équilibre, il est très important de bouger physiquement, de prendre soin de notre corps. L'activité physique est essentielle pour notre bien-être psychologique.
- Ce n'est pas bon pour nous d'abuser des chaînes d'information en continu. Il est bon de s'informer mais à petites doses. Se laisser le temps d'avoir la paix. Attention aussi à ne pas devenir esclaves des réseaux sociaux.
- Premier exercice que l'on peut faire pour s'apaiser : écouter le souffle et écouter les sons. S'asseoir devant une fenêtre ouverte, fermer les yeux et observer notre respiration sans chercher à la contrôler. En même temps, être attentif aux sons qui nous entourent. Rester dans ce calme quelques minutes apaise notre cerveau.
- Deuxième exercice tiré de la psychologie positive : quand on pense à quelque chose qui ne va pas bien, on a tendance à ne voir que ça. Le fait de penser à quelque chose de positif nous permet d'équilibrer cette

tendance. Par exemple, si je suis triste ou stressé quand je pense à des choses inquiétantes le soir avant de m'endormir, je m'entraîne à me rappeler aussi de 2 ou 3 souvenirs qui m'ont apporté de la joie dans la journée.

- Troisième exercice sur la gratitude : remercier les personnes qui nous ont apporté de la joie en leur téléphonant, en leur écrivant. Donner aussi de l'attention et du soutien aux autres. Quand on fait du bien aux autres, cela nous fait du bien à nous aussi.
- Conclusion : nous aurions préféré ne pas vivre cette situation mais nous pouvons la regarder de façon positive. Nous n'avions pas conscience de la chance que nous avons d'être libres de sortir, d'aller au restaurant... Cette période nous en aura fait prendre conscience. Nous profiterons mieux de notre liberté retrouvée quand le moment sera venu. Ce confinement nous aura aussi permis de réfléchir sur nous-mêmes, sur la société dans laquelle nous vivons car nous avons eu du temps pour le faire. *« Finalement, l'avenir, ce n'est pas ce qui va nous arriver, c'est ce que nous allons faire, et c'est ce que je vais décider de faire. »*

Votre conclusion personnelle :

Et vous, qu'est-ce que vous allez décider de faire ?

Vous pouvez mettre par écrit quelques actions concrètes que vous avez envie de mettre en place dans vos vies. Nous pourrions partager ces réflexions, en classe virtuelle par exemple...