

FICHE PRATIQUE

COMMENT SUPPORTER LE CONFINEMENT ET LES EMOTIONS NEGATIVES QUI NOUS TRAVERSENT ?



De quoi parlons-nous ?

Nous traversons une période tout à fait inédite et exceptionnelle, et cela serait nous mentir d'affirmer que nous gérons "super bien" le confinement et ses impacts, en étant "zen" et "pro". Nous sommes confrontés à plein de situations potentiellement conflictuelles, irritantes, difficiles : l'absence d'interactions sociales, les incertitudes, la difficulté de prendre du recul, ou encore la frustration de ne pas pouvoir se concentrer convenablement ou de devoir jongler avec l'enseignement et l'occupation des enfants... sans parler des tonnes d'informations plus ou moins vraies qui sont partagées...

Dès lors, comment gérer le stress et les émotions négatives comme l'anxiété, la colère ou la tristesse ?

Nous éprouvons tous des émotions, peu importe nos antécédents ou notre culture. Ces émotions, nous les ressentons avec des formes d'intensité qui varient, de l'agacement à la rage, de la préoccupation à l'angoisse, de la déception au désespoir. Elles affectent notre manière de percevoir le monde, et influencent considérablement nos comportements. Les chercheurs en neurosciences ont montré l'impact de nos émotions sur nos actions : ce qui nous émeut, c'est ce qui nous meut !

Les émotions ne sont donc ni bonnes ni mauvaises en soi, tout dépend ce que nous décidons, en conscience, d'en faire.

Objectif recherché

Accueillir en toute bienveillance les émotions, la frustration et la tension de la nouvelle configuration 100% télétravail. Savoir accepter de ressentir des émotions (crainte, angoisses, frustration, etc). S'approprier les mécanismes du stress et de ces émotions négatives sur nous et nos proches, pour identifier les pièges à éviter et apprendre à sortir rapidement des situations pouvant générer des conflits consommateurs d'énergie. Créer des rituels pour gérer son écologie, partager ce que nous avons sur le cœur, et permettre que les émotions négatives ne prennent pas toute la place !



LE SAVIEZ-VOUS ?

- *Savez-vous que nous utilisons 17 muscles pour sourire et 43 pour froncer les sourcils ? En résumé, pour traiter de sujets sérieux, osez ne pas l'être ! Passez de vos 60 secondes de rire quotidien à au moins 5 minutes de rire par jour, c'est un bon début pour générer des émotions positives.*

COMMENT S'Y PRENDRE POUR... supporter le confinement et les émotions négatives qui nous traversent ?

1. Comprendre les liens entre les émotions, les pensées et les comportements

En pratique	<p>Nous réagissons tous de différentes façons aux expériences émotionnelles, mais la compréhension de vos propres réactions peut vous fournir des indices concernant les réactions d'autres personnes qui nous semblent, à priori, démesurées et inexplicables.</p> <p>Pour commencer à mieux comprendre comment vous réagissez 'automatiquement' sous le coup des émotions, exercez-vous à partir de situations réelles :</p> <p>Souvenez-vous d'une situation récente où vous avez ressenti une émotion vive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quelle était cette émotion ? - Où l'émotion se manifestait-elle dans le corps, quelles sensations physiques ? - Quelles pensées avez-vous eu ? - Qu'est-ce ce que cela a ravivé de votre histoire ? - Qu'avez-vous fait ? <p>Repérer le mécanisme de ses émotions, c'est le premier pas vers la liberté d'agir différemment... ou pas !</p>
Où en suis-je ?	<p>Sur les 5 émotions de base que sont la joie, la peur, la tristesse, la colère et le dégoût, pour combien d'entre elles pouvez-vous décrire les manifestations physiques que vous ressentez ? Des pensées ou comportements qui se répètent ?</p> <p>Sur la journée, combien de fois avez-vous réagi impulsivement sous le coup de l'émotion ?</p>

2. Prendre conscience des émotions des autres personnes

En pratique	<p>Comprendre les émotions d'une autre personne implique davantage que l'écoute de ce qu'elle dit, c'est ce qu'on appelle l'empathie.</p> <p>Exercez-vous à observer votre entourage, sans juger, et à identifier les manifestations extérieures de leurs émotions.</p> <p>Quelle émotion percevez-vous dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le ton, - l'expression du visage, - la position du corps, - l'énergie qu'il ou elle me communique ?
Où en suis-je ?	De 1 à 9, comment décririez-vous votre capacité à percevoir l'état émotionnel de votre entourage ?

3. Gérer au mieux l'information, facteur d'anxiété

En pratique	L'afflux d'information continue, multicanale et plus ou moins fiable favorise grandement l'anxiété. Quelques principes simples permettent de s'en prémunir : <ul style="list-style-type: none">- Limiter à trois fois par jour sa connexion aux radios ou chaînes d'information- Privilégier un journal TV classique à une chaîne d'info en continu- Rester critique sur les réseaux sociaux : vérifier les sources, prêter peu d'attention aux messages du type "quelqu'un m'a dit que ...",- Chercher au moins une nouvelle positive par jour : des initiatives citoyennes qui font bien tourner le monde
Où en suis-je ?	Quel pourcentage de contenus d'information consommés aujourd'hui vous a été vraiment utile ?

4. Gérer au mieux les facteurs d'énerverment du quotidien en confinement

En pratique	Pour se prémunir de s'agacer, de s'irriter ou de se disputer, il est possible d'anticiper ! <ul style="list-style-type: none">- Poser son cadre de confinement : ce qui va vous énerver et qu'il faudrait éviter, et le partager à votre entourage quand vous êtes calme- Accepter les irritants des autres, et leur demander ce que vous pouvez faire pour ne pas les générer- Mettre de la distance : s'isoler plutôt que de démarrer un débat sur ce qui est agaçant et éviter de contre-argumenter : le jeu en vaut-il vraiment la chandelle ?
Où en suis-je ?	Êtes-vous capable d'identifier vos 3 actions pour rester calme ?

5. Accepter d'avoir des émotions négatives ou positives

En pratique	Notre système éducatif nous a bien souvent appris à chasser les émotions et à faire uniquement appel la raison. Nous savons aujourd'hui que les émotions sont des moteurs essentiels et qu'elles permettent aux leaders d'agir avec créativité et courage. Négatives Ne pas les nier, respirer, prendre de la distance, ne pas les faire durer, relativiser, communiquer ses émotions et demander de l'aide. Positives Profiter en pleine conscience. Les faire durer. Impliquer les autres et partager ces moments.
Où en suis-je ?	De 1 à 9, êtes-vous à l'aise pour partager vos émotions avec les autres ?

6. Extérioriser sans aller au conflit, prendre le temps de communiquer

En pratique	Parler de ce qui pose problème, et vite ! <ul style="list-style-type: none">- Exprimer sa frustration simplement : je ressens de l'agacement, de la tristesse quand...- Ne pas attendre pour ne pas stocker d'émotions négatives- Mettre les bons mots sur son émotion en utilisant le "je ressens"- Aider les autres à le faire : en t'écoutant, je ressens que tu es en colère, est-ce le cas ?- Augmenter sa durée d'écoute et savoir utiliser le silence avec un interlocuteur énervé : le laisser vider son sac.
Où en suis-je ?	Cette semaine, combien de fois avez-vous réussi à parler calmement des problèmes ?

7. Sortir d'un micro-conflit

En pratique	Construire la solution ensemble : plutôt que de continuer à vivre nos émotions négatives, que pouvons-nous faire pour en sortir ? Réexprimer son soutien : je sais que c'est dur pour toi, comme ça l'est pour moi...
Où en suis-je ?	Avez-vous trouvé une ou des solutions à la dernière dispute ? En avez-vous reparlé avec la personne avec laquelle vous étiez en tension ?

PASSER A L'ACTION

- **3 conditions du succès** pour surmonter les obstacles :
 - ✓ Ne sous-estimez pas vos ressources et votre capacité d'adaptation. Pensez à tous ce que vous avez déjà su traverser !
 - ✓ Face à l'information, interrogez-vous : est-elle vraiment utile pour moi aujourd'hui ? Que me dit mon bon sens ?
 - ✓ Soignez la qualité de votre sommeil : Le soir, avant de vous coucher, repérez trois choses positives de la journée et pensez-y en vous couchant. Cela contribue à diminuer votre niveau de stress et améliore la qualité du sommeil.

- **1 truc et astuce très pratique !**

En cas d'anxiété, quand vos pensées s'emballent dans des projections négatives : utiliser votre discours intérieur :

- ✓ Souvenez-vous d'une situation émotionnelle particulièrement difficile pour vous, et des pensées (craintes, peurs, insécurités) que vous avez eues avant et pendant la situation.
- ✓ Puis remémorez-vous : quel est le pire scénario que vous avez imaginé concernant le déroulement de la situation ?
- ✓ Et finalement : comment la situation s'est-elle réellement déroulée ?

Bien souvent, nous pratiquons la 'théorie du pire', alors que la réalité est plus vivable que ce que nous imaginions.



La question du coach

Considérer vos émotions pour ce qu'elles sont. Une bonne grille de lecture de la situation à partir du moment où elles ne vous submergent pas :
Êtes-vous la colère, ou bien ressentez-vous de la colère ?

Pour aller plus loin

L'expérience du risque, de l'incertitude et des émotions nous rendent vulnérables. Accepter sa vulnérabilité, est-ce une preuve de faiblesse ? Après plus de 12 ans de recherche, Brené Brown nous montre au contraire que c'est la meilleure mesure du courage dans son livre, [Le pouvoir de la vulnérabilité](#), paru en 2014. Vous pouvez aussi visionner son TedX sur le sujet : www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=fr

Verticille Conseil © - www.verticille.fr

Si vous avez besoin d'informations complémentaires ou d'autres fiches thématiques, nous vous invitons à contacter Anne-Sophie Gloanec à : asgloanec@verticille.fr