

Le stress

La période de confinement liée au COVID 19 est un moment difficile qui peut être source de stress.

Le stress est une réponse de notre corps à une situation qui nous agresse ou qui nous indispose. Il peut être négatif (lorsque celui-ci n'est pas géré) ou positif (pour nous mettre en alerte en cas de danger, voire pour maintenir ou renforcer notre attention et notre motivation).

Pendant le confinement ce stress a plusieurs niveaux :

- Logement et cadre de vie : il est difficile de vivre confiné chez soi si l'on ne s'y sent pas bien, à l'étroit ou gêné par le bruit du voisinage.
- Santé et autonomie : la peur de tomber malade peut influencer sur notre santé mentale, sur la qualité de notre sommeil, sur notre appétit. Nous pouvons aussi avoir la peur de contaminer nos proches.
- Les relations avec les autres : la distanciation sociale impacte nos relations avec les autres (moins de contact physique) et peut engendrer du repli sur soi, de l'isolement
- Les ressources personnelles : l'épidémie nous impose de changer nos habitudes, sentiment de perte de contrôle, arrêt des activités collectives, manque de motivation, ...

Définition : Les ressources personnelles peuvent être définies comme des compétences, des talents propres à nous.

Quelques conseils pour gérer son stress :

- **Créer temps mort** : quitter le lieu où vous êtes et compter de 0 à 10 en vous concentrant sur les chiffres et sur votre respiration
- **Visualiser** quelque chose d'agréable et essayer de vous le représenter mentalement pendant quelques minutes.
- **S'occuper l'esprit** à autre chose : écouter de la musique, regarder une émission à la télé, lire un livre,...
- Pratiquer l'**automassage**
- Pratiquer la **respiration abdominale**
- Pratiquer une **activité physique**
- Analyser la cause du stress de manière à anticiper la fois suivante
- **Se faire aider** par des professionnels (psychologue, ostéopathe, masseur-kinésithérapeute, sophrologue, médecin traitant, professionnel animant des activités de détente et de relaxation)

Les ressources peuvent être développées à tout moment et la période de confinement peut être propice à de nouvelles activités (activités manuelles, apprentissage d'une langue étrangère, développer ses compétences, ...). Le développement des ressources personnelles est un moyen pour éviter ou mieux gérer le stress.

Exercices : Vous trouverez ci-joint deux fiches techniques sur la relaxation (automassage et respiration abdominale) que vous pouvez faire chez vous.

En complément, voici deux liens vers de la musique de relaxation :

https://www.youtube.com/watch?v=maq_RsVVPm4 et <https://www.youtube.com/watch?v=aXH-QsPTeEI>

Merci de nous faire savoir si cette proposition vous convient. N'hésitez pas à contacter : Marie Pannetier par mail pannetier.marie@auvergne.msa.fr ou au 06 08 46 15 24 ou vous rapprochez de la structure qui vous a adressé ce document.

Séance d'automassage ou « Do In »

Objectifs :

Si se faire masser est agréable, nous n'avons pas toujours la possibilité de prendre rendez-vous dans un salon ou de trouver le partenaire qui acceptera de le faire. Une alternative est le massage pratiqué soi-même.

Bénéfices et avantages :

L'automassage favorise la relaxation et la détente, permet d'atténuer les tensions liées au quotidien, de surmonter le stress, d'améliorer le sommeil... Pratiquer l'automassage sur une partie du corps a un impact efficace sur l'ensemble du corps.

Les éléments de l'exercice qui suit sont très faciles à mettre en place.

Voici un lien qui vous permettra de vous accompagner dans l'exercice de l'automassage :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQ7-uWdl0Wg>

Durée de l'exercice complet : 10 minutes

Préparation de l'exercice :

1. S'asseoir confortablement, le dos droit.
2. Frotter les mains au-dessus de votre tête, les yeux fermés (5 à 10 secondes).
3. Poser une main sous le nombril et l'autre sur le haut du thorax. Inspirez et expirez doucement trois ou quatre fois.
4. Pendant tout l'exercice, respirez tranquillement.

Conseil :

Évitez les zones du corps éventuellement douloureuses (œdèmes, plaies, ...)

L'exercice pas à pas :

1. Automassage de la tête (zone propice aux tensions, tant physiques que psychiques) :

- ✓ Posez la pulpe de vos doigts sur le cuir chevelu et faites-le bouger doucement, sans tirer les cheveux.
- ✓ Faites de petits cercles en commençant au-dessus des oreilles, puis voyagez sur l'ensemble du crâne.
- ✓ Avec la main droite, en passant par l'arrière de la tête, saisissez la peau de la nuque à pleine main, et faites bouger la peau, les muscles. Faites de même avec l'autre main.
- ✓ Massez la zone qui relie le crâne au cou (la limite d'implantation des cheveux).
- ✓ Posez la main droite sur l'arrière du crâne, et mettez le pouce dans le creux à l'endroit où le crâne repose sur la colonne vertébrale.
- ✓ Exercez une pression en faisant de petits cercles, et remontez doucement, toujours en tournant le pouce jusqu'à l'oreille. Faites de même avec l'autre main.

2. Automassage du visage :

Conseil : la peau étant fine, n'appuyez pas trop fort.

- ✓ En utilisant vos deux mains de façon symétrique, posez la pulpe de vos doigts au centre de votre front et faites bouger la peau en faisant de petits cercles.
- ✓ Déplacez vos doigts lentement vers les tempes.
- ✓ Toujours avec les deux mains, en formant une pince avec le pouce et l'index, saisissez la peau de vos sourcils près de l'arête du nez, et exercez des pressions, en progressant de l'intérieur vers l'extérieur. Faites-le deux ou trois fois.
- ✓ Avec vos index, frottez les côtés de votre nez, du haut jusqu'aux narines.
- ✓ Posez la pulpe de vos pouces, dirigés vers le haut, à côté des narines, et suivez le bord de l'os des pommettes vers les oreilles.
- ✓ Dans le prolongement des sourcils, cherchez avec vos pouces les creux de vos tempes, et massez en faisant des petits cercles dans les deux sens.
- ✓ Descendez petit à petit jusque devant les oreilles en massant, puis descendez le long de la mâchoire mobile ; jusqu'au menton, que vous pouvez presser doucement.
- ✓ Avec la base charnue du pouce, massez vos joues, en laissant la bouche ouverte.
- ✓ Formez un ciseau avec vos majeurs et index et passez un doigt devant et l'autre derrière les oreilles, puis frottez.
- ✓ Frottez vos mains pour les chauffer, puis placez-les en coquille devant les yeux (vous ne touchez pas les paupières).
- ✓ Frottez-vous à nouveau les mains pour les poser cette fois en coquille sur les oreilles.

Pour terminer, secouez les mains devant vous en soufflant. Fermez les yeux, et posez vos mains sur vos genoux. Ressentez les bienfaits de la séance.

Technique de respiration abdominale

Objectifs :

La respiration abdominale permet de se relaxer, de mieux s'oxygéner, de ralentir le rythme cardiaque.

Il existe plusieurs types de respiration que vous pouvez découvrir par des exercices simples.

Bénéfices et avantages de la respiration abdominale :

Cette respiration augmente le taux d'oxygène présent habituellement dans votre sang aussi il se peut que vous ressentiez un vertige au départ. Si c'est le cas, stoppez l'exercice et reprenez-le plus tard. Quand votre corps aura à nouveau l'habitude d'être plus oxygéné, vous n'aurez plus de gêne pour bien respirer.

En situation de stress, il faut parfois 5 minutes pour revenir au calme via la respiration abdominale.

Conseil :

C'est une façon de respirer qu'il faut adopter le plus souvent possible, même hors de toute situation de stress. Elle devrait être notre façon habituelle de respirer.

Exercices :

1er exercice : Prendre conscience de sa façon de respirer

Durée de l'exercice : 5 minutes

Posez une main sur la clavicule opposée et l'autre main sur votre poitrine. Respirez profondément. Que sentez-vous ?

- ✓ Si le haut de votre poitrine se soulève sous les clavicules, vous pratiquez la **respiration supérieure** (appelée également haute).
- ✓ Si votre poitrine (cage thoracique) se gonfle et les épaules se surélèvent à l'inspiration, vous pratiquez une **respiration thoracique**.

Posez une main sur le ventre, à hauteur du nombril et respirez profondément. Que sentez-vous ?

Rien ? Ou bien le ventre ressortir ?

Si vous ne sentez rien, c'est que vous n'utilisez pas la **respiration abdominale**, qui est pourtant la respiration dite naturelle, celle qu'ont les bébés et que nous avons tous quand nous sommes allongés. La respiration abdominale est la plus efficace : l'air va jusqu'au fond des poumons contrairement aux deux respirations précédentes. Elle est plus lente, et ralentit donc le rythme cardiaque ; c'est pour cela qu'elle est apaisante.

2ème exercice : Expérimenter la respiration abdominale

Vous trouverez dans ce lien un exercice de respiration abdominale qui illustre les explications ci-dessous.
<https://www.youtube.com/watch?v=w9jCFQSRB9g>

Durée de l'exercice : 10 minutes

1. Si possible allongez-vous et respirez profondément : votre ventre se gonfle, le thorax reste immobile...
2. Essayez d'appliquer cette respiration debout (ou assis), avec une main sur le thorax et une main sur le bas de son ventre.
3. Soufflez pour vider vos poumons. Inspirez rapidement par le nez en faisant sortir l'abdomen, sans faire bouger le thorax. L'air descend dans le fond des poumons, qui ont de la place pour se déployer.
4. Expirez plus doucement par la bouche, et sentez votre ventre rentrer. Creusez-le pour expulser tout l'air. Quand les poumons sont vides, relâchez rapidement...

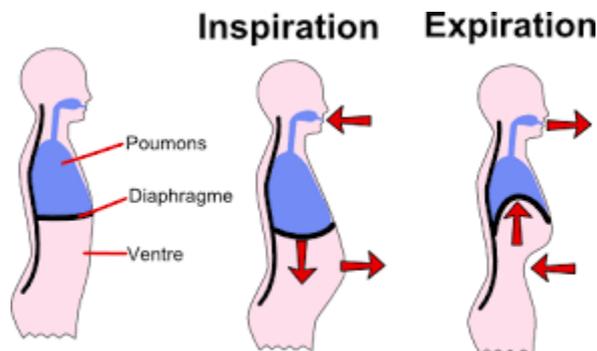


Schéma de la respiration abdominale

3ème exercice : Utilisation de la respiration abdominale pour calmer le stress (à faire chez soi)

Durée de l'exercice : 5 minutes

1. Asseyez-vous confortablement et si vous voulez, fermez les yeux. Posez les mains sur vos jambes, ou sur le ventre, si vous voulez sentir les mouvements.
2. Videz vos poumons, puis inspirez par le nez en laissant le ventre s'avancer et les côtes s'écarter, et en comptant de 1 (la respiration commence) à 3 (les poumons sont pleins d'air).
3. Comptez 4 et 5 en gardant l'air dans les poumons, puis comptez de 6 à 10 en soufflant l'air par la bouche comme à travers une paille. Sentez votre ventre rentrer, vos côtes se resserrer, mais sans vous affaisser en avant, en gardant le dos et la tête dans la même position.
4. Faites 10 respirations (environ 2 minutes) en vous concentrant sur l'air qui entre et qui sort, sur les réactions de votre corps. Vous vous calmez progressivement.