

Mémo anti-anxiété du confiné

Se sentir anxieux en situation de crise est normal. L'anxiété est liée à l'évaluation que nous faisons d'une situation. Celle-ci dépend en grande partie des informations que nous recevons et de la manière dont nous y adhérons. L'anxiété est une réaction naturelle et utile car elle augmente notre vigilance et nous aide à nous comporter avec prudence. Mais le flux d'informations catastrophes peut amplifier ce sentiment de menace. Voici quelques préconisations pour mobiliser les ressources en soi et maintenir sa capacité d'adaptation.

Triez et dosez l'information



> TV, chaînes d'info, réseaux sociaux...

Évitez la surexposition aux flux d'information continus.

- Sélectionnez les sources d'information fiables (France TV, Radio France) et dosez leur fréquentation : deux journaux d'info permettent de connaître l'actualité du jour.
- Évitez les contenus à sensations qui provoquent des émotions délétères.

Pour s'informer sur la situation, consultez :

- gouvernement.fr/info-coronavirus
- ou appeler le 0800 130 000

Gardez le rythme du quotidien



> Acceptez la situation permet de mobiliser de nouvelles ressources, de se concentrer sur ce qu'on peut réaliser dans la situation.

- Privilégiez des activités qui font du bien, n'oubliez pas de vous faire plaisir.
- Maintenez une hygiène de vie et une alimentation équilibrée.
- Entretenez votre tonus en faisant de l'exercice .
- Gardez du temps pour soi au calme pour se retrouver, respirer, méditer...

Activez le lien social



> Restez connecté à vos proches, familles, amis, voisins. Les nouvelles technologies facilitent les contacts à distance.

- Donnez et prenez des nouvelles.
- Partagez ses émotions et les solutions.

Assistance

La mutuelle LMP propose 24h/24 7J/7 une assistance générale et psychologique avec Filassistance pour tous ses adhérents.
N°Azur : 0810 078 278

Pour un appui psychologique spécifique aux entreprises et aux professionnels :
PSYA : 0800 60 20 32 (prix d'un appel local)