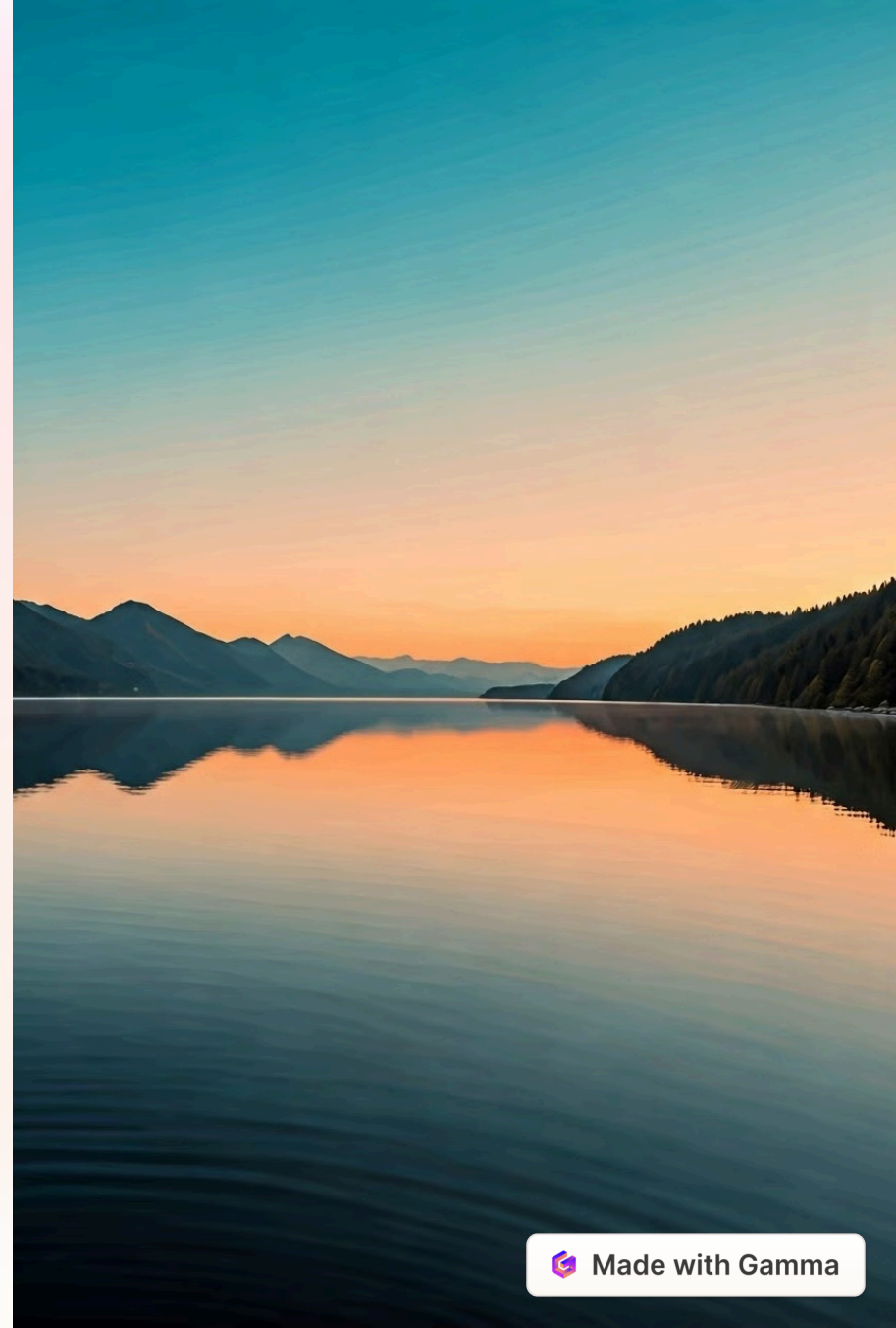


Rester serein en période incertaine

Les périodes d'incertitude peuvent être stressantes. Il est essentiel de développer des stratégies pour maintenir son calme et sa sérénité.

 **by odile delcroix**





Identifier les sources d'anxiété

1

Émotions

Quelles émotions vous provoquent de l'anxiété ? La peur, l'inquiétude, le stress ?

2

Penser

Quelles pensées vous inquiètent le plus ? Penser au pire, se concentrer sur les problèmes ?

3

Comportements

Quels sont vos comportements d'évitement ? La procrastination, l'isolement ?

4

Physique

Quels sont vos symptômes physiques ? Palpitations, difficultés respiratoires ?

Développer des stratégies de gestion du stress

Respiration profonde

Des exercices de respiration profonde peuvent aider à calmer l'esprit et le corps.

1

Exercice physique

L'exercice physique libère des endorphines, qui ont un effet positif sur l'humeur.

3

Méditation

La méditation peut favoriser la pleine conscience et réduire le stress.

2

Yoga

Le yoga combine des postures, des exercices de respiration et de la méditation.

4



Adopter une perspective positive

Focalisation

Se concentrer sur les aspects positifs de la situation, même minimes.

Reconnaissance

Apprécier les petites choses, les moments de joie et de gratitude.

Résilience

Se rappeler que l'incertitude est temporaire et que la vie est un cycle.

Prendre soin de soi physiquement et mentalement

Alimentation

Choisir des aliments nutritifs qui fournissent de l'énergie et soutiennent le bien-être.

Sommeil

Obtenir suffisamment de sommeil de qualité pour favoriser la récupération et la concentration.

Activité physique

S'engager dans des activités physiques régulières pour améliorer la santé mentale et physique.

Maintenir des routines et des habitudes saines

1

Se réveiller

Se lever à la même heure chaque jour pour maintenir un rythme circadien régulier.

2

Manger

Prendre des repas équilibrés aux heures régulières pour stabiliser l'énergie.

3

Activités

Planifier des activités régulières, comme le sport, les loisirs ou les rendez-vous.

4

Dormir

Se coucher à la même heure chaque soir pour favoriser un sommeil réparateur.



Communiquer et rester connecté



Appels

Contacter ses proches par téléphone pour rester en contact et partager ses pensées.



Messages

Échanger des messages réguliers avec les amis et la famille pour maintenir la communication.



Visioconférence

Organiser des appels vidéo pour voir et interagir avec les personnes qui comptent.



Activités

Participer à des activités sociales, en personne ou virtuelles, pour rester connecté.



Trouver un équilibre entre le contrôle et l'acceptation

Contrôle	Acceptation
Identifier les éléments que vous pouvez influencer.	Reconnaître les aspects de la situation qui sont hors de votre contrôle.
Définir des actions pour gérer les aspects que vous pouvez contrôler.	Accepter les éléments que vous ne pouvez pas changer, sans résistance.