

---

# Article : Confinement et stress

20 mars 2020

---

DVL Coaching

Cabinet Partenaires de Coaching ★ Consulting



---

# Confinement et stress : vers un mieux-être

## *Points Essentiels :*

- *Confinement et stress*
- *Conséquences du stress*
- *Astuces pour mieux gérer son stress*

Depuis l'annonce du chef de l'Etat le 16 mars 2020, et le renforcement du confinement depuis le 23 mars 2020, nous sommes amenés à vivre une expérience inédite avec les conséquences que cela engendre. Au quotidien, nous vivons de profonds changements auxquels nous devons faire face à la fois sur les plans personnel, familial et professionnel (télétravail).

De plus, plusieurs études<sup>1</sup> ont montré que le confinement peut engendrer des réactions de stress surtout si sa durée est relativement longue. L'expérience de la Chine depuis plusieurs semaines en est un exemple.

Simple appréhensions, angoisse, anxiété, émotions et ressentis diverses, chacun répond différemment selon ses ressources internes pour faire face (coping en anglais) et combattre cet épisode d'épidémie.

## **Le confinement et la quarantaine : ses répercussions**

Nous vivons tous les conséquences du confinement. Les changements au quotidien sont multiples pour tous concernant la vie à la maison, le travail, la scolarité...

Les principaux facteurs de stress peuvent être liés à :

- l'isolement et perte de tous contacts sociaux,
- la peur de la contamination pour soi et pour ses proches,
- la perte de libertés par la pose d'interdits,
- le trop ou pas d'informations,
- la peur de manquer (nourriture, produits de premières nécessité...).

---

<sup>1</sup> Article : <https://theconversation.com/reguler-son-stress-en-situation-de-confinement-les-lecons-du-monde-militaire-134055>

---

**Les conséquences du stress lors d'une épidémie** ne sont pas négligeables et les manifestations sont multiples :

- sentiment de peur et inquiétudes pour sa santé et celle des personnes proches,
- changements d'habitudes (sommeil, alimentation, perte des routines quotidiennes...),
- difficultés de concentration, de mémorisation,
- perte de contact avec la réalité et altération de notre perception des événements,
- pensées négatives,
- augmentation de la consommation de substances : tabac, alcool, et autres drogues,
- altérations sur la santé physique....

### **Qu'est-ce que le stress**

Il apparaît dans les situations où l'on ressent un faible contrôle, de l'imprévisibilité, de la nouveauté ou lorsque notre ego est menacé. Face à ces situations vécues comme menaçantes, nous essayons de nous adapter au mieux en mettant en place des stratégies soit d'évitement, d'affrontement, d'épuisement. Certains signes corporels sont manifestes :

- fatigue,
- vertiges,
- nœud à l'estomac et/ou à la gorge
- douleurs musculaires et corporelles,
- maux de ventre et /ou de tête,
- préoccupations et/ou anticipation,
- déréalisation,
- irritabilité et nervosité...

### **Astuces pour faire face à son stress**

Dans un premier temps, il est essentiel de :

- comprendre votre stress en identifiant les émotions et les ressentis associés,
- évaluer votre niveau de stress (exemple sur une échelle de 0 à 10),
- identifier les causes, les facteurs,
- prendre du recul pour relativiser, rationaliser un maximum,

---

→ identifier et satisfaire les besoins psychologiques et/ou physiologiques.



### **Quelques exercices anti-stress**

#### ***Respiration en 4 temps***

Au début, vous commencez par une respiration abdominale : en position allongée ou en lotus (tailleur), mains sur le ventre. Portez toute votre présence sur votre ventre. A l'inspire, poussez vos mains puis à l'expire « aspirez-les ». Pratiquez cela plusieurs fois.

#### ***Enchaenez par la respiration en 4 temps***

Contrairement à ce que nous pouvons penser, notre respiration ne se fait pas sur 2 temps mais 4 (comme les 4 saisons). Dans la même position :

Inspire (3 temps) = printemps

Poumons pleins (2 temps) = été

Expire (5 temps) = automne

Poumons vides (2 temps) = hiver

Continuez à pratiquer votre respiration sur quelques minutes. Puis reprenez le rythme normal de votre respiration.

---

## ***Cohérence cardiaque***

Exercice très efficace, il s'agit d'amplifier sa respiration pour que le rythme cardiaque ralentisse et que les deux s'harmonisent. L'idéal est de le faire 3 à 6 fois par jour selon l'intensité de l'anxiété et ceci pendant 5 minutes.

## ***Ancrage***

Debout ou assis, dos bien aligné, pieds bien ancrés au sol. Votre menton est légèrement rentré sur votre poitrine. Les bras le long de votre corps ou mains paumes ouvertes vers le ciel sur vos genoux.

Vous portez votre présence à votre respiration qui se fait dans le calme et la détente. Inspire, vous sentez l'air descendre dans vos poumons, et à l'expire, l'air remonte dans vos narines. Prochain inspire, votre respiration descend jusqu'à votre ventre, et remonte dans le sens inverse à l'expire. Une nouvelle, votre inspire descend jusque dans vos pieds et votre expire remonte jusqu'à vos poumons. Votre inspire s'enfonce de plus en plus dans la Terre comme si vous plantiez des racines dans le sol. A l'expire, vous remontez l'énergie de la Terre, jusque dans votre tête. A chaque inspire et chaque expire, vous allez plus profondément jusqu'à remonter à l'expire au-dessus de votre tête, comme des branches dans le ciel.

Vous sentez l'axe terre-ciel. Vous vous sentez comme un arbre avec ses racines et ses branches. Vous vous sentez plus confiant, plus fort, en toute sécurité.

Puis vous reprenez le rythme normal de votre respiration.



N'oubliez pas la méditation, yoga nidra: sur Youtube par exemple  
Le Yoga : il existe une multitude de tutos

---

**Contact :**

**Pour toute question ou renseignement, n'hésitez pas à nous contacter sur le site internet**

**<http://dlv-coaching.com/>**

**OU**

**DLV Coaching – Cabinet Partenaires de Coaching & Consulting**

**Laurent Dubail**

**06.37.74.64.74**

**Rédaction :**

**Lamant Virginie, Psychologue-Relaxologue- Praticien PNL**

**Dubail Laurent, Coach Praticien Senior - Praticien PNL – Analyse systémique.**

**Crédits photos : source Istock**

**Mars 2020**