

Post confinement & Accompagnement

19 avril 2020

DVL Coaching
Cabinet Partenaires de Coaching ★ Consulting

Crédits photos : source Istock



L'après confinement

Points Essentiels :

- *Conséquences du confinement*
- *Que retirer de cet épisode inédit ?*
- *Comment se préparer au mieux ?*
- *Comment envisager un avenir, l'avenir....*

Nous venons de passer deux mois confinés, en dehors du monde extérieur et de façon plus isolées pour certaines personnes. Comment allons-nous gérer ce « après », le retour à nos activités routinières que nous avons quittées précipitamment.

Comment gérer les conséquences économiques, le retour au quotidien, à notre travail, à l'école pour nos enfants, et tout simplement revenir à une vie « ordinaire ».

Cela n'est sans doute pas sans générer des appréhensions, du stress, de l'anxiété même si nous avons hâte de retrouver une certaine de liberté.

Les conséquences justement de cette privation de liberté, vécue parfois comme une incarcération, peuvent être la cause de certains maux et symptômes. Nous avons dû faire face à un stress important : peur du manque de nourriture et de produits de première nécessité, peur de la contamination jusqu'à des idées d'infection ou de menace d'autrui, privation de certains droits et libertés (se mouvoir, entreprendre), impossibilité de faire son deuil lors du décès d'un proche, privation de soins.... Sans oublier le stress et l'épuisement des professionnels étant au premier lieu confrontés au Covid-19.

Les conséquences de ce confinement, premiers constats :

- augmentation voire apparition de stress et d'états anxieux,
- apparitions de peurs inhabituelles et inexplicables voire persistantes,
- augmentation de symptômes dépressifs, phases mélancoliques,
- troubles du sommeil, cauchemars,
- troubles alimentaires,
- augmentation de prise de médicaments ou autres substituts,
- perte de la gestion émotionnelle (colère, agressivité, violence...),
- augmentation du nombre de violences à domicile,
- augmentation du risque du suicide notamment chez les personnes seules et fragilisées (présence de troubles psychiques).

Le retour à la vie « normale » (retour au travail, reprise des activités quotidiennes, etc.) est source d'appréhensions, de peurs, générant du stress, des états anxieux sans pouvoir mettre de mots sur ces manifestations, ressentis inexpliqués.

Même avec toutes les recommandations durant le confinement (cf articles précédents **DLV Coaching**), des interrogations personnelles peuvent jaillir, sur son devenir mais aussi sur son existence même : questionnements sur le présent et le futur personnel et/ou professionnel, sur ses aspirations, ses priorités et le sens que l'on veut donner à sa vie....



DLV Coaching vous propose des **séances personnalisées de coaching, de relaxation ou de suivi d'accompagnement thérapeutique** afin de vous aider au mieux à passer cette étape.

Cet événement inédit et inattendu est peut-être aussi une *opportunité de changer* pour ceux qui le désire ! D'une certaine manière, ce ne sera plus pareil après cet épisode.

Vous aidez à *trouver des réponses* que vous vous posez sur vous-même, sur l'orientation donnée à votre existence, qu'elle soit personnelle et/ou professionnelle !

Voire éventuellement faire le deuil d'une vie d'avant qui ne nous convient plus....

Vous n'avez peut-être jamais osé(e) franchir ce pas d'être accompagné(e) pour appréhender et travailler ces questionnements en vous...



Osez ce changement !

Saisissez-vous de cette période pour transformer ce qui demande l'être !

DVL Coaching vous accompagne à développer vos potentiels !

Ce que l'on vous propose :

- ❖ Transformer et changer certaines habitudes, routines (de vie, alimentaire...): structurer mieux son temps, définir de vraies priorités, maintenir un rythme de vie...Qu'est-ce qui a été positif et négatif durant ce confinement ?
- ❖ Quelles ressources avez-vous développées ? Tant sur le plan personnel, à travers la découvertes de certaines activités, que sur le plan intra individuel par certains comportements, la gestion émotionnelle....
- ❖ A contrario, qu'avez-vous découvert à travers de certains de vos comportements et modes de fonctionnements parasites accentués durant cette période de confinement, venant pointer vos difficultés personnelles, relationnelles...
- ❖ Travailler un meilleur ancrage dans le quotidien, dans la réalité.
- ❖ Résoudre certains conflits anciens et transformer les schémas de vie, transgénérationnels plus valides.
- ❖ Travailler sa résilience.

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

06.37.74.64.74

Lamant Virginie, Psychologue-Relaxologue- Praticien PNL

06.60.59.66.03