

C'est devenu un lieu commun : nous traversons une période inédite et exigeante, dans laquelle nous devons vivre au quotidien avec des changements, des contraintes et des incertitudes auxquels nous n'étions pas préparés – pas plus émotionnellement qu'économiquement. Ainsi, jour après jour, nous sommes face à des réactions, des émotions et des sensations qu'il nous faut gérer... en plus du reste ! Et sans forcément toujours bien les comprendre.

Le saviez-vous ? COMPRENDRE LES ÉMOTIONS QUE L'ON TRAVERSE AIDE À LES RÉGULER : ce guide vise donc à transmettre quelques clés de lecture des ressentis actuels les plus fréquents – ainsi que des pistes complémentaires pour les gérer au mieux.



Emotions et Ressentis en période de confinement : les (re)connaître pour mieux les réguler.

Que vit-on actuellement ?

Les nombreux articles traitant des symptômes associés à la période de confinement relèvent (entre autres) : la *fatigue émotionnelle*, les *troubles du sommeil*, l'*anxiété*, la *préoccupation constante pour l'avenir*, le *stress*, la *peur des autres*, les *troubles de l'humeur*, la *tendance à l'hypercondrie*... Bien sûr, chacun vit le confinement différemment, et ces ressentis sont plus ou moins (ou pas du tout !) présents.

Lorsqu'elles sont vécues, ces expériences sont généralement déplaisantes et inconfortables - notamment à cause de leurs manifestations physiques et de la difficulté à les identifier clairement. Pourtant, elles sont dans l'ensemble assez naturelles compte tenu des circonstances particulières du confinement, qui contribuent à leur activation. Naturelles, mais pas inexorables : la régulation de ces manifestations est possible, sous réserve de les reconnaître et de mettre en place les mécanismes appropriés.

Peur, anxiété, angoisse, stress... de quoi parle-t-on ?

Plusieurs termes, pour différents états : quels sont-ils, et qu'est-ce qui les différencie ?

Ces différents états sont des mécanismes physiologiques (et non psychologiques) : ce sont des réponses de l'organisme à des menaces réelles ou imaginées (peurs), soit aux contraintes de l'environnement qui forcent son adaptation (stress). Ces réponses maintiennent notre intégrité physique. Mais dans certains cas, elles font beaucoup trop bien leur travail. On peut donc considérer ces manifestations comme des « excès de zèle » de nos mécanismes d'alerte et de défense internes.

La peur

Qu'est-ce que c'est ?	La peur est une émotion vive et intense ressentie face à un danger ou une menace .
Que ressent-on ?	Sensation forte et intense qui peut se manifester par des tremblements, une hausse de la fréquence cardiaque, un écarquillement des yeux, une accélération du rythme respiratoire, ou encore des cris...
Que se passe-t-il vraiment ?	<p>Tous ces mécanismes physiologiques sont activés dans un seul et unique objectif : nous permettre de nous protéger, en fuyant par exemple, ou en combattant. Il s'agit d'une réaction orientée survie, qui est le résultat d'une activation du système nerveux sympathique.</p> <p>La production des neurotransmetteurs adrénaline et noradrénaline agissent sur l'énergie nécessaire pour résister : grâce à cette création des réactions physiques adaptées, l'organisme est préparé à se défendre.</p>
Dans quelles situations ?	<p>Danger immédiat et réel</p> <p>Situation perçue comme une menace de l'intégrité physique pour soi ou un proche</p>

L'anxiété

Qu'est-ce que c'est ?	L'anxiété est une émotion vague, déplaisante, une crainte qui semble être sans objet. A la différence d'une peur, on a l'impression d'une menace, mais sans savoir l'identifier .
Que ressent-on ?	Sensation d'appréhension, de tension, de malaise, d'insécurité, et difficulté ou incapacité à identifier la source. Elle peut se traduire par de la nervosité, des changements d'humeur, par l'impression d'être constamment en alerte, en vigilance. C'est une sensation ponctuelle, qui apparaît et disparaît sans raison apparente.
Que se passe-t-il vraiment ?	L'anxiété est une réaction normale à un contexte / une situation stressante (<i>cf stress, ci-après</i>). Elle joue dans ce cas un rôle d'alerte et de mobilisation de nos ressources (adaptation, vigilance...). Elle devient anormale lorsqu'elle est trop présente/fréquente (lorsque l'on est trop fréquemment soumis à des situations source d'anxiété) ou lorsqu'elle devient inconfortable (ressentis trop forts, incompréhension...). Dans ce cas, redouter l'anxiété peut même devenir une source d'anxiété !
Dans quelles situations ?	<p>Le déclencheur de l'anxiété n'est en général pas identifié clairement, car se sont souvent des situations ou des contextes individuellement anodins, mais dont l'accumulation ou la répétition se transforment en facteurs stressant :</p> <ul style="list-style-type: none">• Excès d'informations qu'on ne peut pas traiter,• Surcharge de travail ou de tâches à accomplir,• Situations que l'on ne parvient pas à admettre, réalité difficile à accepter,• Manque d'informations qui crée un sentiment d'impuissance,• Evénements incontrôlables ou imprévisibles,• Construction imaginaire d'une situation que l'on redoute (ex : une personne chère est en retard, et j'imagine qu'elle a eu un accident : le danger n'est ni présent ni réel, mais la construction crée de l'anxiété)

A noter : *Si l'anxiété se révèle trop fréquente, constante, ou trop inconfortable et associée à d'autres symptômes tels que de la fatigue chronique, de l'irritabilité ou des troubles du sommeil, elle peut alors s'être généralisée en trouble anxieux. Une prise en charge adaptée est alors nécessaire.*

L'angoisse

Qu'est-ce que c'est ?

L'angoisse est aussi qualifiée de crise d'angoisse, ou d'attaque de panique. Il s'agit d'un malaise lié à une peur forte et fulgurante, provoquée par la sensation d'un danger imminent et contre lequel on se sent impuissant. Là encore, il est en général **impossible d'identifier l'objet de la crise**.

Que ressent-on ?

La sensation est celle d'être en danger de mort imminent, on peut sentir le cœur s'emballer, craindre du coup de faire une crise cardiaque, l'envahissement sensoriel est fort, on peut avoir très chaud ou être parcouru de frissons, peur de perdre le contrôle et de commettre des actes irréparables, avoir même l'impression de perdre la raison, face à un phénomène aussi intense qu'incompréhensible.

Que se passe-t-il vraiment ?

De par sa fulgurance et sa violence, la crise d'angoisse est difficile à contrôler au moment où elle survient. Elle est également consécutive à une suractivation du système sympathique : le message « *tu vas mourir* » qui est reçu par l'organisme est tellement pris au sérieux que la réaction de protection est maximum, l'émotion de peur prend toute la place pour que la capacité de se concentrer sur autre chose soit minimum, et la défense maximum. A froid, a posteriori, on est capable de comprendre que le danger n'est pas réel – pourtant, au moment de la crise, notre organisme le croit réel, et réagit en conséquence. Et la peur de faire une autre crise d'angoisse peut devenir une source d'anxiété.

Dans quelles situations ?

C'est en quelque sorte de « l'anxiété++ », lorsque les situations sources d'anxiété montent en fréquence ou en intensité.

A noter :

Avant d'être qualifiée de crise d'angoisse, la symptomatologie mérite d'être vérifiée, notamment lorsqu'elle s'accompagne de gêne respiratoire, d'accélération du rythme cardiaque, etc.

Si les crises d'angoisse se répètent fréquemment, on parle alors de « troubles paniques ». On considère généralement qu'il y a trouble panique à partir d'une crise par semaine. Une prise en charge adaptée est alors nécessaire.



La peur, l'anxiété et l'angoisse reposent donc sur le même mécanisme : la suractivation du système nerveux sympathique, mais à 3 niveaux différents.

Le stress

Qu'est-ce que c'est ?	Le stress est une réponse de l'organisme pour maintenir l'organisme biologique dans un état fonctionnel. C'est donc une réaction directe à un stimulus, et plus les conditions créent une pression forte sur l'organisme, plus la lutte pour maintenir l'équilibre est intense. Exemple de stimuli du stress : la température (trop de chaud ou trop de froid), trop de faim, trop de fatigue, trop d'activité, etc.
A noter :	Le stress est différent de l'anxiété dans la mesure où il n'est que physiologique. Le stress peut être une source d'anxiété, mais on peut aussi vivre du stress sans anxiété (ex : personnes qui apprennent à évoluer en environnements extrêmes...) : on parle alors de gestion du stress .
Que ressent-on ?	Le stress à petite dose est utile, puisqu'il provient de la régulation de l'organisme. Mais face à des attaques répétées, ou intenses, l'effort produit peut créer de la fatigue, des troubles de l'alimentation, de l'irritabilité, ...
Que se passe-t-il vraiment ?	On identifie 3 phases dans le mécanisme du stress : <ul style="list-style-type: none">- <i>Réaction d'alarme</i> (choc) : réaction face à la survenance d'un facteur stressant- <i>Résistance</i> : si le facteur dure dans le temps, l'organisme doit s'y habituer- <i>Epuisement</i> : si le facteur dure trop, l'énergie n'est plus suffisante pour maintenir l'équilibre.
Dans quelles situations ?	Certaines situations sont particulièrement riches en stimuli stressant : les décès et maladies de proches, les séparations, l'emprisonnement, et généralement les changements d'habitudes et de conditions de vie, pertes de repères temporels... et généralement les changements soudains d'habitudes et de conditions de vie. On parle alors de « facteurs de stress » (liste consultable sur la page Wikipedia : <i>Le stress chez l'humain</i>)

Quelle **relation** peut-on faire entre stress et anxiété ?

- L'anxiété entraîne une fatigue de l'organisme, et la fatigue est source de stress.
- Le stress active le système nerveux sympathique, et l'alarme de danger ainsi reçue crée de l'anxiété... le système s'auto-alimente !

Quelle **différence** principale entre anxiété et stress ?

- Peur, anxiété et angoisse proviennent de mécanismes liés à la survie du corps face à un danger.
- Le stress provient du maintien de l'équilibre du corps face à des environnements difficiles et face à des changements conséquents.

Comprendre pour réguler... vraiment ?

La plupart des épisodes d'anxiété, de stress ou d'angoisse sont vécus hors du champs de la compréhension : on ressent des manifestations désagréables, le mal-être est là, les symptômes physiologiques sont présents mais il n'y a pas de cause précisément identifiée. Or c'est souvent ce manque de compréhension qui amplifie, voire maintient le problème.

Les 2 circuits de la peur et leur rôle dans l'anxiété et l'angoisse

En cas de danger réel ou imaginaire, les informations perçues sont traitées par le cerveau par 2 voies simultanées :

La voie courte : traitement sensoriel → thalamus → amygdale → réponse

La voie longue : traitement sensoriel → thalamus → cortex cérébral → amygdale → réponse

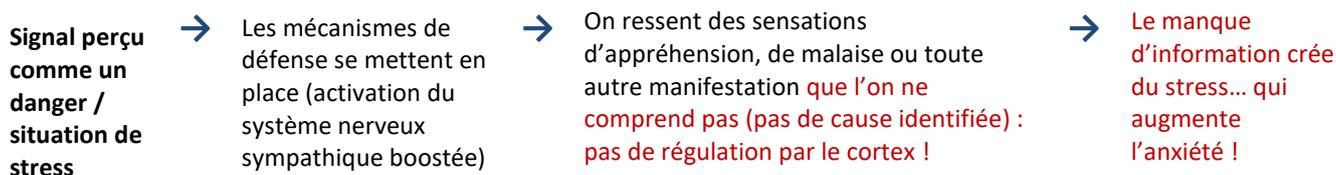
La voie courte s'active pour préparer le corps à survivre : nous en faisons expérience quand nous sursautons AVANT de savoir ce qui nous a fait sursauter.

Simultanément, l'information passe par le cortex et le thalamus qui va identifier et décoder les stimuli. S'ils sont **réellement source de danger**, le cortex **renforce l'action de survie** déclenchée par l'amygdale. Si ils **ne sont pas source de danger**, le cortex **inhibe l'action de survie de l'amygdale**.

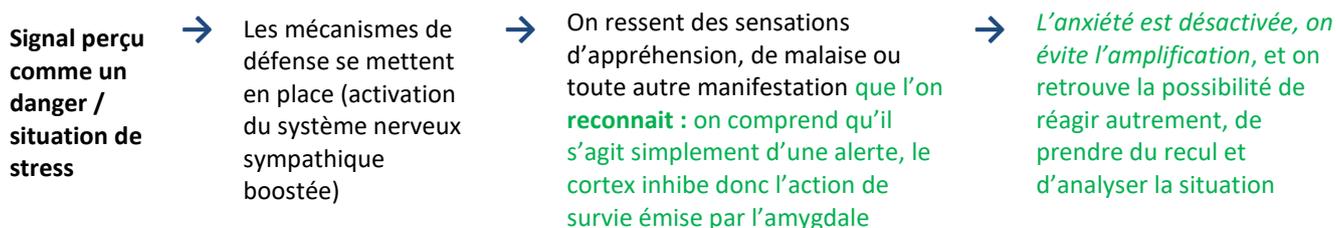
En cas d'anxiété et d'angoisse, le cortex n'a aucune information à envoyer pour inhiber la réaction de survie → **CONNAITRE LE MECANISME** est une information que le cortex va mobiliser pour inhiber cette réaction.

En bref : le cortex passe du signal « **pas sûr qu'on ne va pas mourir – mieux vaut mettre en mode survie** » au signal « **c'est juste une crise d'angoisse – pas besoin de rester en mode survie** »

Le **mécanisme de défense** mis en place par l'organisme est en effet un processus **automatique** :



Mais il est possible de le « **court-circuiter** » par de l'information qui désactive le processus :



Donc OUI, connaître les mécanismes d'activation des réactions et reconnaître les signes physiologiques que l'on ressent à cette occasion est donc une première manière efficace de les réguler. Mais il y en a d'autres !

Les autres mécanismes de régulation

Comme indiqué, l'activation des mécanismes de défense est un processus automatique, et physiologique. Les mécanismes de régulation peuvent donc également être d'ordre physiologique :

- **Alimentation** : puisque le stress augmente l'anxiété, tous les facteurs de stress doivent donc être diminués. Or, une alimentation saine et équilibrée est bien meilleure en la matière qu'une alimentation riche en alcool, sucres, graisses et excitants tels que tabac ou café, qui tous fatiguent le corps et donc constituent une source de stress.
- **Pratique sportive** : l'action de la pratique sportive est directement corrélée à la régulation du système nerveux sympathique, ce fameux « déclencheur » des réactions d'anxiété et d'angoisse. Il est donc nécessaire de pouvoir maintenir un exercice corporel pour améliorer le contrôle des mécanismes nerveux.
(à lire : « [Adaptabilité, notre Super-Pouvoir](#) », sur la pratique sportive en période de confinement)
- **La respiration** : la respiration est le seul mécanisme qui se fait de façon automatique (on respire sans avoir à y penser) et consciente (on peut prêter attention à sa respiration et la contrôler).

La respiration consciente notamment, qui peut prendre différentes formes (cohérence cardiaque, respiration de type Wim Hof, etc.) permet la régulation de l'amygdale, au cœur des réponses physiologiques en lien avec la peur.

- **Sont à citer également toutes les pratiques orientées détente et relaxation, la méditation, le yoga, la mindfulness...**

Si ces techniques visent à une diminution des facteurs de stress et à une régulation des mécanismes physiologiques de l'anxiété et l'angoisse, il y a bien sûr aussi tout l'aspect psychologique qui peut être pris en compte pour compléter la prise en charge.

Ainsi, des accompagnements tels que l'hypnose, la sophrologie, les psychothérapies ou thérapies cognitives et comportementales (liste non exhaustive) peuvent être indiqués pour travailler sur ce type d'émotions.

Pourquoi le confinement en période d'épidémie est-il une situation qui favorise le stress et l'anxiété ?

Reprenons certains éléments mis en avant au début de cette présentation :

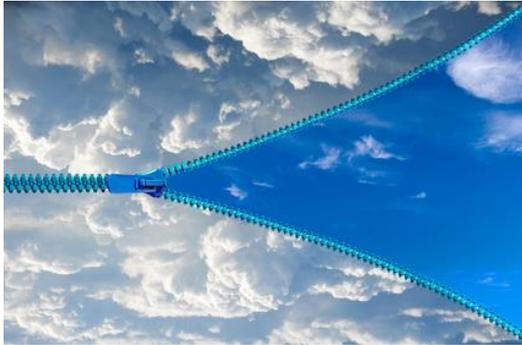
Parmi les **situations et facteurs sources de stress** : les décès et maladies de proches, les séparations, l'emprisonnement, et généralement les changements d'habitudes et de conditions de vie, contrainte d'espace, pertes de repères temporels...

... et parmi les **situations et facteurs sources de l'anxiété** : Excès d'informations, Situations que l'on ne parvient pas à admettre, réalité difficile à accepter, manque d'informations qui crée un sentiment d'impuissance, événements incontrôlables ou imprévisibles, incertitude sur le futur,...

... *tout cela ne vous évoque rien ?*

Le contexte particulier du confinement lié à l'épidémie (l'ennemi invisible et toutes les situations de menace imaginée qu'il peut véhiculer) crée donc des situations d'exposition au stress particulièrement fréquentes.

Ressentir de l'anxiété ou de l'angoisse peut donc être considéré comme normal – mais encore une fois, **on peut limiter considérablement cet impact**, à la fois par la compréhension de l'ensemble des mécanismes développés, par les pratiques physiologiques (et éventuellement psychologiques) évoquées, ainsi que par quelques mesures complémentaires spécifiques à la situation.



Comment contribuer à réguler l'anxiété en contexte de confinement ?

Les pratiques de régulation évoquées plus haut (exercice physique régulier, alimentation saine, exercices de respiration, étirements, méditations et autres pratiques de relaxation...) sont essentielles. Les modes de pratique sont tout à fait disponibles via de nombreux sites web ou applications.

Je vous propose 2 exemples simples et rapides à la fin de ce document, qui peuvent être réalisés quotidiennement.

De plus, tout ce qui permet de limiter les facteurs de stress est donc bienvenu, notamment :

- Maintenir des liens au temps et à l'espace pour **éviter la perte de repères** : veiller à ce que les horaires habituels soient respectés, autant que possible, créer des espaces distincts dédiés aux différentes tâches (espace de travail / de jeu/ de détente...)
- **limiter les sources d'informations** (la surexposition aux médias est un facteur anxiogène majeur) (les sources d'informations continues maintiennent l'attention sur la situation, elles sont donc à éviter particulièrement, désactiver les alertes, s'informer une à deux fois par jour maximum),
- Maintenir les liens sociaux qui **rassurent**, multiplier les échanges et les discussions « hors épidémie »,
- Seul ou à plusieurs, évoquer « l'après » : qu'a-t-on envie de faire lorsque l'on peut de nouveau se déplacer, se retrouver, se réunir... ? Tout ce qui peut **créer un lien avec le futur**, de façon à limiter l'incertitude et le manque de visibilité,
- Se concentrer sur des **projets**, seul ou à plusieurs, qui donnent des **objectifs à court ou moyen terme** : une recette à tester, un mur à repeindre, quelque chose à réparer, des plantes à repoter, des défis sportifs à atteindre, une formation à finaliser, ...
- Mettre des mots sur ses émotions, les exprimer : il est important de pouvoir **partager ce que l'on ressent** (à l'écrit ou auprès de personnes extérieures si c'est possible). De nombreux professionnels sont notamment disponibles, y compris pendant cette période en mode web-séances.

Enfin, vous l'aurez compris, **la compréhension des émotions et des ressentis contribue à limiter les impacts de la situation** :
n'hésitez donc pas à transmettre ces informations autour de vous !

2 exemples d'exercices simples et rapides pour un mieux-être en période de confinement... et pas seulement !

- **Exemple d'exercice de respiration** avec la Cohérence cardiaque : il s'agit de respirer consciemment selon un rythme défini, pour diminuer la fréquence cardiaque et obtenir un effet apaisant.



- 1-En position assise ou allongée, commencez par **porter l'attention** sur le rythme de votre respiration*
- 2-Commencez à **inspirer et expirer** en comptant jusqu'à 5 (5 secondes sur l'inspire, 5 sur l'expire)*
- 3-Cela permet de de faire 6 cycles inspire/expire par minute*
- 4-Répétez l'exercice pendant 3 minutes, alors que vous maintenez l'attention sur la respiration et sur le rythme*
- 5-Laissez les yeux se rouvrir progressivement en revenant à un rythme de respiration plus normal, et en notant les endroits du corps les plus détendus, en observant comment le corps*

NB Moyen mnémotechnique : le nombre **365** représente les chiffres clés de la technique

- **Exemple d'exercice d'auto-hypnose** avec la création d'un lieu de bien-être : il s'agit de laisser l'imagination nous guider dans un lieu où l'on se sent bien – or, lorsque l'on imagine un ressenti, on le ressent réellement.

Se connecter à ce lieu permettra donc de vivre au présent le bien-être que l'on y imagine.

Simple, non ?



- 1-En position assise ou allongée, commencez par **porter l'attention sur votre respiration**, laissez les yeux se fermer*
- 2-Commencez à **imaginer un chemin**, sur lequel vous allez avancer : cela peut-être un chemin que vous connaissez bien, ou un chemin imaginaire. Regardez autour de vous, les lumières, les couleurs, les détails, les paysages, tout ce que votre imagination vous laisse percevoir. Avancez en notant ce que **vous ressentez**, les pieds sur le sol, la température de l'air... et tendez l'oreille sur les sons (silence y compris) qui sont présents sur votre passage.*

*3-Au bout du chemin, se trouve un lieu très particulier pour vous : **un lieu où vous vous sentez particulièrement bien**, source de bien-être, de détente, de calme, de paix, de tranquillité ou tout autre ressenti agréable qui vous convient.*

*4-Lorsque vous y êtes parvenu, faites le tour du lieu : qu'est-ce que **vous y observez** ? Quels éléments percevez-vous d'abord, des images, des sons, l'atmosphère du lieu ? Si vous connaissez le lieu, faites confiance à vos souvenirs, si vous inventez le lieu, faites confiance à votre imagination qui vous propose des détails surprenants peut-être, et utiles.*

*Comment vous sentez-vous dans ce lieu, qu'est ce qui vous y fait vous sentir particulièrement bien ? Ici, vous êtes un touriste qui **profite de cet espace intérieur** : prenez le temps, détaillez les éléments qui vous plaisent, **profitez du lieu et du ressenti qu'il vous procure**.*

*5-Lorsque vous y avez passé **le temps qui vous permet de vous sentir bien**, nommez ce lieu : nom réel ou inventé, celui qui vous vient, cela peut même être le nom du ressenti (ex : lieu « calme »...)*

*6-**Revenez** par le chemin du début, que vous empruntez maintenant en direction du retour.*

*7-**Laissez les yeux se rouvrir** progressivement en retrouvant la pièce dans laquelle vous vous trouvez, et en notant les endroits du corps les plus détendus.*

NB : lorsque vous voudrez refaire l'expérience, donnez vous la direction, comme on met une adresse dans un GPS : je vais aller « au lieu calme »... Et plus vous effectuerez le trajet et l'exploration, plus les ressentis seront rapides et profonds !

Bons voyages !