

**MITC**  
**Music Industry**  
Therapists & Coaches

**GUIDE**  
**pour**  
**GERER L'ANXIETE**  
**&**  
**L'AUTO-CONFINEMENT**

[www.musicindustrytherapists.com](http://www.musicindustrytherapists.com)  
[@weareMITC](https://www.instagram.com/weareMITC)

# GUIDE pour GÉRER L'ANXIÉTÉ et L'AUTO-CONFINEMENT

## SOMMAIRE

AVANT-PROPOS de Marie-Agnès Beau .....	2
INTRODUCTION .....	3
L'ANXIÉTÉ .....	5
LES CRISES D'ANGOISSE ou DE PANIQUE .....	7
LA RESPIRATION par Marcus Blacker de Life & Breath .....	9
COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ .....	13
COMBATTRE L'ANXIÉTÉ .....	17
BOITE A OUTILS CONTRE L'ANXIÉTÉ .....	21
SOUTENIR LES ENFANTS ANXIEUX .....	25
ASTUCES POUR LE CONFINEMENT avec Mike Exeter, producteur de disques .....	29
ENTRAÎNEMENT À DOMICILE : LES BASES par Helen Buffett (Technogym) .....	33
NUTRITION par Emmaline Rasmussen (Diététicienne et fondatrice de Sound Nutrition) .....	36
RESSOURCES .....	39
PRÉSENTATION DE L'AUTEURE .....	42

Ce guide a été créé par Tamsin Embleton, Laura Newton et Type40 avec l'aide d'Helen Buffett, Emmaline Rasmussen, Marcus Blacker, Mike Exeter, Adrianna Irvine, Heather Findlay, Rose Romain et Ellie Giles. Traduction par Marie-Agnès Beau. Ils ont tous offert leurs services, idées et conseils gratuitement. Merci à tous !

## AVANT-PROPOS de Marie-Agnès Beau

---

Ce guide a été publié par le **Music Industry Therapists Collective** en mars 2020 dès le premier confinement et offert gratuitement sur leur site. En moins d'un an et sans publicité il a été téléchargé plus de 2000 fois. Il propose de manière claire et pratique des méthodes que j'utilise moi-même avec mes clients et pour ma propre santé mentale. Après 30 ans dans l'industrie musicale puis 10 ans comme psychologue et thérapeute francophone à Londres, j'ai rejoint ce collectif international en septembre 2020, trop heureuse d'avoir trouvé une telle équipe pour échanger, apprendre et développer ma pratique et mes services aux artistes et employés de l'industrie musicale. Voir les détails de mon travail sur [mon site](#). A l'arrivée du second confinement, constatant que la situation risquait malheureusement de durer et souhaitant aider les artistes français si touchés par la pandémie, il m'a paru évident de le traduire pour l'offrir à tous ceux qui en auraient l'utilité. Je suis très reconnaissante à **Tamsin Embleton**, fondatrice de MITC et auteure de ce guide, d'avoir immédiatement accepté cette proposition et de me faire confiance.

**Sur la traduction littérale :** Le style amical et parfois un peu familier se veut facile à lire et encourageant. Vous trouverez sûrement des anglicismes : par exemple, mes 'clients' et ma 'santé mentale' mentionnés précédemment seraient peut-être à traduire en 'patients' et 'équilibre psychique' en français mais nous supprimerions alors certaines nuances culturelles importantes ! Vous constaterez que certains concepts anglo-saxons n'ont pas de traduction littérale en français. Parfois nous avons osé créer un mot en français bien plus clair et évident à comprendre (ex : auto-apaisement pour *self-soothing*). Des concepts, expressions ou méthodes comme l'ancrage, l'auto-apaisement, l'auto-régulation ou la visualisation sont banals dans les pays anglo-saxons mais pas encore aussi populaires en France. Je vous encourage à lire avec curiosité, observer sans juger pour mieux comprendre et ne pas hésiter à tester vous-même pour constater tout le bien-être que cela peut procurer.

**Sur les ressources :** le système de sécurité sociale français et le statut d'intermittent sont uniques au monde et permettent de bénéficier d'une certaine sécurité impossible à concevoir dans les pays anglo-saxons. Ceux-ci ont mis en place de nombreuses structures d'aides spécifiques pour les artistes. Le Guide original en anglais étant facilement disponible, nous avons donc décidé de ne pas lister tous ces organismes et opportunités de soutien en anglais.

Les structures citées sont des organismes représentant la profession, souvent publics ou semi-publics, ou encore des sociétés auxquelles nous avons demandé l'autorisation de le faire. Nous avons suivi la cohérence du Guide original : nous proposons une petite sélection de liens utiles (coachs sportifs ou bien-être, comiques) mais en aucun cas nous ne sommes intéressés à leur promotion. Nous n'avons pas souhaité mentionner de thérapeutes privés, ni même la variété des thérapies disponibles en France, pour ne pas avoir à prendre position.

Enfin, vous apprécierez d'autant mieux ces recommandations qu'elles viennent de professionnels britanniques du monde de la musique. Nous vous invitons d'abord à comprendre la mécanique physiologique du stress, ce qui permet déjà de prendre un peu de recul, puis de tester les méthodes qui vous attirent, en vous contentant de sentir et observer en vous les petits bénéfices du lâcher-prise cérébral. Alors **félicitez-vous**, c'est le meilleur moyen de soigner les blessures et d'avoir envie de continuer, et **faites confiance à votre intuition et votre créativité !**

N'hésitez pas à poser des questions à [info@mariescounselling.com](mailto:info@mariescounselling.com).

Marie-Agnès Beau

Fin janvier 2021

## INTRODUCTION

---

Ce guide est un outil gratuit dont le but est de vous aider à traverser les circonstances bizarres, surréelles et anxiogènes dans lesquelles nous nous trouvons à cause de la Covid 19.

J'ai moi-même, **Tamsin Embleton**, conçu ce livre. Ex-programmatrice de concerts et festivals, je suis devenue psychothérapeute, spécialisée dans le travail avec les musiciens et professionnels de l'industrie musicale. Je suis co-présidente de **'Association for Electronic Music's Health** et fondatrice de MITC, le **collectif pour coachs et thérapeutes de l'industrie musicale**. MITC regroupe des praticiens qui travaillaient auparavant avec l'industrie musicale (dans des labels discographiques, studios, radio, musique live, management d'artistes) avant de reprendre une formation dans leurs domaines respectifs. Nous conseillons et formons des entreprises de l'industrie musicale et des associations et travaillons aussi en thérapie en tête à tête et en groupes. Nous travaillons en présentiel en GB, aux USA et dans d'autres pays (France, Espagne), et aussi en ligne (oui, nous n'avons pas honte de cette accroche ou annonce dès le premier paragraphe). Mais débarrassons-nous vite des écrans et retournons au boulot...

Par ailleurs nous avons rassemblé une équipe internationale d'experts pour écrire un livre *Touring and Mental Health manual* (le manuel de la santé mentale en tournée qui sortira en 2021) et aider les professionnels à naviguer sur les montagnes russes des tournées. Il inclut notamment : anxiété de performance, addiction, difficultés relationnelles, conflit et résolution, nutrition, performances optimales, formation aux médias et à la culture du rejet, phobie de l'avion, difficultés de sommeil, santé de l'audition et de la voix, gestion de crise, dépression post-tour et bien plus encore. Inscrivez-vous sur la liste d'envoi sur notre site et nous vous tiendrons informés des outils gratuits, publications, formations et ateliers (plus d'info à la fin de ce guide).

## CONTENU DU GUIDE

Ce guide propose deux choses :

1. Un soutien contre l'anxiété ; pour vous-même et vos enfants, avec pour but d'une part de vous aider à développer prise de conscience et résilience, et d'autre part de vous servir d'outil à utiliser en cas de nécessité.
2. Des trucs pour le confinement ; avec des conseils pour travailler depuis la maison, se nourrir et faire de l'exercice.

À cause des restrictions de temps, l'objectif est de fournir un soutien utile au quotidien. Les causes plus profondes et les questions sous-jacentes aux troubles anxieux persistants ne seront pas étudiées dans cet ouvrage. Alors, si quelque chose résonne en vous et que vous ressentez le besoin de l'approfondir, faites-le ! Des suggestions sont proposées tout au long du guide et aussi à la fin, au chapitre des Ressources (où vous trouverez aussi un conseil spécifique à l'industrie musicale). Si vous sentez que vous avez besoin d'un soutien plus approfondi ou si vous voulez explorer tout cela davantage avec un thérapeute ou un coach, **contactez-nous** ou trouvez un thérapeute en ligne. Comme pour tout conseil en santé mentale, choisissez ce qui vous convient et laissez tomber le reste. Il n'y a pas de solution valable pour tous, vous êtes un individu unique et complexe, voyez ce qui fonctionne pour vous.

Alors que contient ce guide ? et bien, des techniques et sujets de réflexion pour soulager l'anxiété (par Tamsin), des techniques de respiration qui vont enclencher le système nerveux

parasympathique et réduire les symptômes de l'anxiété (par Marcus Blacker, label manager de *Chapter 24 records* et aussi coach de la respiration). Emmeline Rasmussen de *Sound Nutrition* (US) va vous aider à faire vos provisions et nourrir votre corps, et vous aurez aussi des tuyaux du producteur Mike Exeter gagnant d'un Grammy award (Black Sabbath, Judas Priest etc).

Enfin, mais non moins important, des conseils extraordinaires pour votre forme physique par la seule et unique Helen Buffett, directrice à *Technogym* et représentante au Royaume Uni de *Fit on Tour* (klaxon).

## CE QUI N'EST PAS DANS LE GUIDE

Nous ne donnons aucun conseil médical sur la COVID-19, parce que ce n'est pas notre domaine de compétence et parce que les conseils que vous recherchez doivent être actualisés et à jour. Si c'est cela dont vous avez besoin, allez voir l'Organisation Mondiale de la Santé.

Nous n'allons pas non plus décrire en détail les origines naturelles, innées ou acquises des 'troubles' anxieux de longue durée, ni les dérégulations du système nerveux à la suite d'épreuves ou traumatismes de la petite enfance. Si vous avez besoin d'information sur des états de santé mentale complexes et plus persistants, comme le syndrome post traumatique, la dissociation ou des diagnostics de troubles de la personnalité, allez voir **Mind**. Nous recommandons vivement leurs guides, faciles à digérer et vous n'y trouverez pas une once de stigmatisation (Hourrah !).

Si vous vous sentez suicidaire, prenez ces pensées et émotions très au sérieux. En France n'hésitez pas à appeler SOS suicide Phenix Ecoute 7j/7 de 13h à 20h au 01 40 44 46 45, Suicide Ecoute 7j/7 24h/24 au 01 45 39 40 00 et plus sur [info-suicide.org](http://info-suicide.org). Si vous êtes au Royaume-Uni, appelez les Samaritains au 116 123 (24 hrs/24). Aux USA c'est le 1 (800)273-TALK (chapitre Ressources à la fin du guide).

Si vous êtes en crise avec le risque de faire du mal à vous-même ou à quelqu'un d'autre, appelez immédiatement les services d'urgences de votre quartier ou allez au service d'urgences de l'hôpital le plus proche. **En France**, le numéro du SAMU est le 15, et les Pompiers sont au 18 (ou 118 d'un portable). Le 112 est un numéro d'urgence européen.

# L'ANXIÉTÉ

---

Les périodes d'incertitude et d'instabilité sont par nature génératrices de stress. Elles menacent notre sens de la sécurité. On peut se sentir submergé lorsque des émotions fortes, comme la peur, font surface et provoquent une myriade de réponses émotionnelles, cognitives et physiques. Comprendre ce qui se passe à l'intérieur de vous, remarquer vos réactions et mettre en place des stratégies utiles pour y faire face vous rendront tous plus forts, vous-même, votre famille et votre communauté.

*« L'expérience du stress comporte trois éléments. Le premier est l'événement, physique ou émotionnel, que l'organisme interprète comme menaçant. C'est le stimulus ou déclencheur du stress, appelé aussi le facteur de stress. Le second élément est le système qui traite l'information, qui ressent et interprète la signification du déclencheur. Dans le cas des êtres humains, ce système de traitement de l'information est le système nerveux, et plus particulièrement le cerveau. L'élément final est la réponse au stress, composée des différents ajustements comportementaux et physiologiques qui constituent la réaction à la menace perçue. » Gabor Maté*

## QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

L'anxiété est une expérience physique, émotionnelle et cognitive. Lorsque l'anxiété est déclenchée, le corps subit des changements tels que l'augmentation du rythme cardiaque, une respiration rapide et peu profonde, une tension musculaire accrue, des bouffées de chaleur ou de refroidissement et des difficultés de digestion. L'esprit est plus agité et/ou inquiet, réfléchissant beaucoup trop, faisant des généralisations, ruminant, sautant à des conclusions, créant des scénarios catastrophes, avec des modes de pensée 'noir ou blanc' (percevant tout en 'bien' ou en 'mal') ou coincé dans des boucles de pensées négatives. Parfois, les personnes expérimentent aussi des images ou pensées intrusives.

Pourquoi cela arrive-t-il ? Et bien, votre corps a enregistré une menace et se mobilise pour répondre par le combat, la fuite, la paralysie ou l'effondrement, en accélérant le rythme cardiaque, en changeant la respiration, tendant les muscles et en se mettant en alerte pour repérer tous les signes de danger. Vous trouverez alors plus difficile de réfléchir, penser clairement et garder à l'esprit vos objectifs à plus long terme. Vous pouvez aussi vous sentir confus, impulsif ou réactif, avec des besoins irrésistibles de vous faire du bien, ce qui vous apportera un soulagement temporaire mais sera en fait nocif pour votre corps (comme la prise de substances toxiques, des troubles alimentaires ou de l'auto-mutilation).

Lorsque vous vous sentez anxieux ou menacé, votre '6ème sens' (c'est-à-dire votre système cérébral d'alarme et de réponse au danger) tourne en surrégime, il est hypersensible et peut ne pas vous donner une lecture exacte de la réalité du danger ou de la sécurité dans votre environnement immédiat. Cela veut dire qu'il ne vous sert plus aussi bien qu'il devrait. Il est aussi problématique d'avoir un système d'alarme trop actif que complètement inactif. Vous préféreriez être quelque part entre les deux, avec un système d'alarme efficace qui se déclenche lorsqu'un vrai danger apparaît.

Notre but, alors, est de vous aider à trouver le juste milieu. Nous voulons vous aider à réguler votre corps et votre esprit pour vous permettre de vous sentir plus calme et capable de penser clairement, de prendre des décisions et d'agir en conséquence.

- ✦ Si vous lisez ceci, vous avez déjà trouvé du soutien. Maintenant la question est : pouvez-vous en tirer quelque chose ?

- ✦ Pouvez-vous prendre suffisamment soin de vous-même pour vous donner vraiment, réellement, ce dont vous avez besoin pendant cette période ?
- ✦ Si c'est le cas, lorsque tout cela sera fini vous réaliserez que vous avez appris beaucoup plus sur vous-même, êtes devenu plus résilient et avez mûri de manière inattendue. Vous aurez tout compris !

# LES CRISES D'ANGOISSE ou DE PANIQUE

---

## QUE SONT LES CRISES DE PANIQUE ?

Une crise de panique est une angoisse aiguë, une expérience soudaine et intense, physique et psychologique, d'anxiété extrême qui peut se manifester par les symptômes suivants : sensation d'effroi, respiration courte et transpiration avec la bouche sèche, vertige, désorientation, tremblements, nausée et rythme cardiaque rapide. Les crises de panique déforment votre pensée tout en vous imposant des symptômes physiques, renforcent les pensées négatives (en évacuant les pensées positives) en provoquant la catastrophisation, la généralisation exagérée, ou la pensée 'tout ou rien' (où tout semble soit très bien soit très mauvais sans juste milieu).

La première chose à se rappeler si vous avez une crise de panique, c'est que **vous n'êtes pas en danger immédiat**. Rien de mal ne va vous arriver à ce moment-là. Il peut vous sembler que vous allez avoir une crise cardiaque ou que vous ne pouvez pas respirer, mais ce n'est pas le cas. Cela va passer.

Lorsque notre corps est dans un état de grande anxiété, cela peut être vraiment difficile de penser à une solution, alors la première chose à faire est d'aider le corps à se sentir plus calme et sécurisé, en ralentissant la respiration et réduisant le rythme cardiaque. Vous pouvez réduire vos symptômes par cette simple technique appelée EGO.

## GERER LES CRISES D'ANGOISSE

**E pour Expirer : ralentissez votre rythme cardiaque en allongeant votre expiration.**

- ✦ Asseyez-vous bien droit et ouvrez vos épaules, pour permettre une plus grande capacité de respiration.
- ✦ Respirez ainsi pendant 3 à 5 minutes
- ✦ Vous pouvez écouter de la musique calmante, ou suivre une application de respiration comme *iBreathe* (choisissez les exercices de respiration 4-7-8 qui vous permettront de ralentir votre rythme cardiaque et de gérer les émotions anxieuses, et cela peut aussi être efficace pour les difficultés de sommeil). Voir aussi les applications *RespiRelax+* ou *Cardiozen* disponibles en français.
- ✦ Pendant cet exercice, certaines personnes trouvent utile de se visualiser soufflant le **chaos** à l'expiration et inspirant le **courage**.

**G pour Grounding (s'Ancrer ou s'Enraciner) : portez votre attention sur votre corps**

S'ancrer est un moyen de revenir au moment présent, notamment en se concentrant sur les sensations corporelles.

- ✦ Comment ressent-on les points de contact avec le sol ou le siège ?
- ✦ Commencer avec les doigts de pied et remonter graduellement l'attention le long du corps jusqu'à la tête.
- ✦ Quelles sensations pouvez-vous percevoir dans chaque partie de votre corps ?

- ✦ Adoucir et détendre les parties qui ressentent de la tension (mâchoire, front, épaules, ventre ; partout où vous la percevez).
- ✦ Des body-scans guidés (scans corporels), comme ci-dessus, peuvent aussi être efficaces pour les esprits actifs qui ont besoin de faire quelque chose.

D'autres techniques d'ancrage : boire un verre d'eau très froide ou utiliser ses sensations pour se ramener dans le présent. Et encore d'autres ici :

<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>

<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>

### O est pour s'Orienter : porter votre attention sur l'endroit où vous êtes.

- ✦ Remarquez tous les sons autour de vous, en étant assis et en train de vous recentrer
- ✦ Que voyez-vous ?
- ✦ Concentrez-vous sur un objet de votre environnement et explorez-le : essayez de le décrire aussi bien que vous pouvez. Comment le sentiriez-vous au toucher ? quelle texture a-t-il ?
- ✦ Est-il lourd ?
- ✦ Après cela, étirez-vous pour détendre toute tension encore présente.



Une autre technique d'ancrage dans vos sensations et contre l'anxiété : concentrez-vous sur votre respiration, puis identifiez

- 5 choses que vous pouvez voir,
- 4 choses que vous pouvez toucher,
- 3 choses que vous pouvez entendre,
- 2 choses que vous pouvez sentir,
- 1 chose que vous pouvez goûter.

Quand vous vous sentez mieux, vous pouvez réfléchir à ce qui a pu provoquer cette crise d'angoisse. Le déclencheur peut être une situation, une sensation, un objet ou une personne.

# LA RESPIRATION par Marcus Blacker de Life & Breath

---

**anxious?**

**breathe**



**more**



**slowly**

La méthode pour calmer l'anxiété est juste sous votre nez... Lorsque vous vous sentez stressé, anxieux ou effrayé, remarquez comment votre respiration devient courte et superficielle. Alors que lorsque vous êtes calme et content, votre respiration est profonde, pleine et détendue. La manière dont nous respirons a un impact direct sur notre bien-être physique, mental et émotionnel. Notre respiration est le seul processus/mouvement du corps qui est à la fois entièrement automatique et aussi entièrement sous notre contrôle, et de fait, elle offre une opportunité merveilleuse de contrôler et diriger notre système corps/esprit.

Un composant majeur du système de réponse au stress dans le corps est le système nerveux automatique, un système de contrôle qui agit surtout de manière inconsciente et régule les fonctions corporelles telles que le rythme cardiaque, la digestion et la respiration, tout comme nos systèmes hormonal, glandulaire et immunitaire. Le système nerveux automatique comporte deux branches principales :

1. **le système sympathique : attaque / fuite / paralysie / effondrement** (*fight / flight / freeze / flop*) . En général, le système nerveux sympathique prépare le corps pour l'action en accélérant le rythme cardiaque, la pression sanguine et le sucre dans le sang, en lâchant des hormones de stress comme l'adrénaline et le cortisol, et en dilatant les pupilles.
2. **le système parasympathique ; repos / digestion / récupération.** A l'inverse du système sympathique, le système nerveux parasympathique a une influence calmante sur le corps, le ralentissant en baissant le rythme cardiaque et la pression sanguine, tout en stimulant la digestion, l'assimilation des nutriments, le repos et la régénération corporelle.

L'une des clefs pour gérer votre état mental et votre niveau de stress réside dans la capacité d'activer les voies parasympathiques calmantes de votre système nerveux. Respirer consciemment comme expliqué ci-dessous donne l'instruction au nerf vague<sup>1</sup> de mettre les freins, en stimulant la réponse repos / digestion / récupération pour réduire l'anxiété et le stress, et accroître la relaxation. En devenant simplement plus conscient de notre respiration, sans chercher à la contrôler consciemment, nous pouvons aussi prendre un peu de distance par rapport à nos pensées et émotions anxieuses : cette conscience de la respiration est une forme de méditation de pleine conscience.

---

<sup>1</sup> Le nerf vague, ou vagal, est la voie nerveuse la plus longue de notre corps, du cerveau à tous les organes vitaux. Principale innervation du cœur, il régule le stress, le sommeil, la digestion et d'autres fonctions vitales.

## 1. Prolonger l'expiration

Expirer en soufflant plus longuement engage le système nerveux parasympathique, aidant ainsi le corps à se calmer. C'est un moyen efficace de réguler l'anxiété. Choisissez une méthode ci-dessous et voyez comment vous pouvez allonger l'expiration. Essayez de la prolonger un peu à chaque fois. Utilisez la technique aussi souvent que nécessaire :

- ✦ Faites un son 'Ssshhh.....' en expirant et étirez-le le plus longuement possible.
- ✦ Utilisez une tonalité vocale, par exemple avec un son 'Aaaaahhhh...' puissant et long sur l'expiration.
- ✦ Expirez en avançant les lèvres (avec la bouche 'en cul de poule'), comme si vous souffliez sur une bougie ou refroidissiez une cuillerée de soupe brûlante.
- ✦ Chantez votre mantra favori, ou répétez n'importe quel mot, phrase ou affirmation.
- ✦ Comptez à voix haute de 1 à 10, encore et encore jusqu'à ce que vous soyez essoufflé. Ne mangez pas les mots et ne prenez pas de raccourci, prononcez chaque chiffre clairement.

## 2. Respiration de la cohérence cardiaque

Quand on se sent anxieux, ralentir et pratiquer quelques minutes de 'respiration cohérente' peut calmer le cerveau inquiet et permettre de développer une prise de décision plus rationnelle, plutôt qu'impulsive.

- ✦ Respirer au rythme de 5 respirations par minute est le rythme de respiration optimal pour rééquilibrer le corps et accéder à un état intérieur de relaxation à la fois paisible et reposant.
- ✦ Utiliser une tonalité vocale, par exemple avec un son 'Aaaaahhhh...' puissant et long sur l'expiration. Cinq respirations par minute correspondent à une inspiration de 6 secondes et expiration de 6 secondes, associant l'expiration et l'inspiration de manière détendue.

**Trouvez un coin tranquille où vous pouvez ne pas être dérangé pendant plusieurs minutes. Lumière douce ou obscurité vous aideront à vous relaxer.**

- ✦ Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable et commencez votre pratique.
- ✦ Commencez progressivement, en respirant consciemment et de manière détendue pendant 3 secondes d'inspiration et 3 secondes d'expiration jusqu'à ce que cela soit confortable.
- ✦ Ensuite passez à 4 secondes d'inspiration et 4 secondes d'expiration et progressez à votre propre vitesse jusqu'à 6 secondes et 6 secondes.
- ✦ Les personnes les plus grandes voudront peut-être respirer encore plus lentement, pendant 5 minutes à chaque fois. Lorsque vous vous sentez à l'aise avec la pratique, vous pouvez l'appliquer dans un grand nombre de situations (assis, en marchant, etc.).

Suivre la méthode '3,5,6' – 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes à chaque fois – est un très bon début et si vous pouvez appliquer la pratique tous les jours pendant quelques semaines, vous allez en tirer les meilleurs bénéfices. Encore mieux, 20 minutes par jour pendant une période de 21 jours va rééquilibrer et recalibrer le système nerveux et installer la respiration cohérente comme une pratique automatique par défaut. Même une minute de respiration cohérente aidera à baisser les niveaux de cortisol (hormone du stress), stimuler le système immunitaire, vous rendre plus calme et stabiliser votre cœur.

Voir [ici](#) une description plus détaillée de la respiration cohérente en anglais, ou sur la plate-forme française <http://www.coherence-cardiaque.com/> avec plusieurs guides et exercices. Ainsi que cette simple [Quick Cohérence® Technique](#) de l'Institut HeartMath.

### 3. Respiration diaphragmatique ou abdominale (ou 'respiration par le ventre')

Une troisième méthode pour contrôler l'anxiété est de respirer lentement par le ventre.

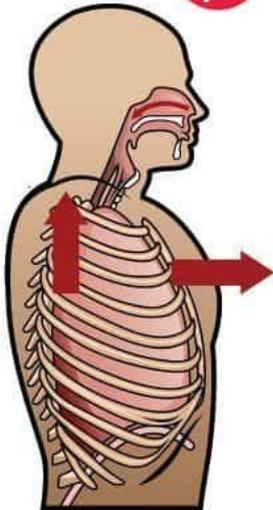
**Allongé sur le dos** avec les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol :

- ✦ Mettez un livre ou tout autre objet d'un certain poids sur votre ventre. Quand vous inspirez, soulevez le livre avec votre respiration.
- ✦ Quand vous expirez, laissez le livre redescendre. Respirez en rythme, et lorsque vous inspirez et expirez, voyez le livre monter et descendre.

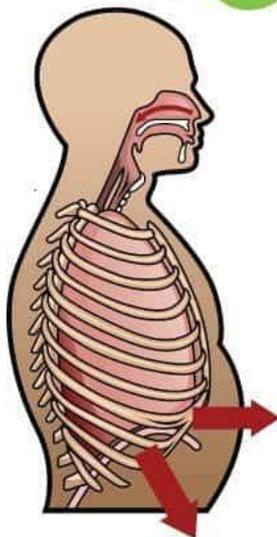
**En position assise :**

- ✦ Mettez vos mains sur votre ventre à hauteur du nombril et entrelacez vos doigts légèrement.
- ✦ Quand vous inspirez, votre respiration devrait permettre à vos mains de se séparer. Quand vous expirez, les mains devraient se rapprocher de nouveau.

Upper Chest Breathing



Belly Breathing



**En position debout :**

- ✦ placez vos mains de chaque côté de votre taille, au-dessus de vos hanches. Quand vous expirez, pressez vos mains vers votre ligne médiane, et rassemblez vos doigts.
- ✦ quand vous inspirez, vous devriez sentir la respiration écarter vos mains l'une de l'autre et ouvrir vos doigts. Graduellement, mettez plus de pression avec vos mains et vos doigts pour résister à l'expansion, et inspirez contre cette pression interne.

Marcus Blacker est propriétaire et label manager de *Chapter 24 Records*, mais en ce moment il se concentre principalement sur son travail de Coach Intégratif et de Thérapeute par la Respiration avec son nouveau business *Life & Breath*. Contactez Marcus si vous souhaitez réserver une session en tête à tête ou en groupe. <https://www.lifeandbreath.coach/>



# COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

---

L'un des défis de la Covid-19 est la menace : une menace difficile à identifier ou détecter puisque les premiers symptômes sont familiers et ordinaires, difficile à quantifier (ce qui peut déclencher la peur de l'inconnu) et nous ne savons pas quand les choses retourneront à la normale (nous laissant avec des émotions d'incertitude). Cela peut accroître l'angoisse de la maladie et faire apparaître l'angoisse de mort (dont les existentialistes suggèrent qu'elle est toujours présente même si elle n'est pas toujours consciente). Ce virus a bouleversé les routines, les plans et les structures qui donnent forme à notre vie et remet en question notre sentiment de contrôler notre situation. Il nous confronte à nos propres limites - ce qui est une réalité difficile à affronter. Les choses ne se tassent pas encore et nous devons toujours collectivement et individuellement comprendre comment traiter et faire face à une pandémie.

Identifier ce que vous ressentez et comment vous réagissez au stress vous donnera une idée plus claire de ce qui se passe en vous. Ainsi vous commencerez à vous réconcilier avec ce que vous vivez et trouverez la meilleure façon d'aller de l'avant.

## METTEZ LES CHOSES A PLAT

### 1. Identifier les déclencheurs

- ✦ Quand, comment et où votre anxiété est-elle la plus apparente ?
- ✦ À quelle heure de la journée ?
- ✦ Est-ce pire/mieux avant d'avoir mangé ou fait de l'exercice ?
- ✦ Vérifiez si l'anxiété augmente lorsque vous êtes affamé, en colère, solitaire ou fatigué ? (en anglais HALT, pour Hungry, Angry, Lonely, Tired)
- ✦ Est-elle influencée par une personne à qui vous parlez ou par les médias que vous consultez ?
- ✦ Y a-t-il des mots déclencheurs pour vous ?
- ✦ Y a-t-il un déclencheur visuel, comme lorsque vous voyez des photos d'étagères vides, des gens masqués, ou un clignotant rouge à côté d'une mise à jour à faire ?

Notez les déclencheurs que vous identifiez. La détection de ces déclencheurs et des premiers signes d'anxiété peut vous aider à mieux les gérer. Il est important de réduire l'exposition aux déclencheurs. Il y a beaucoup de désinformation, d'opinions et de spéculations - assurez-vous que vous ne vérifiez que des sources crédibles. Éteindre les notifications des téléphones et limiter le nombre de fois où vous les regardez (une ou deux fois par jour, c'est déjà pas mal) peut aider. Peut-être avez-vous aussi besoin de repenser à des relations en particulier et décider soit d'accepter de réduire la fréquence à laquelle vous parlez de la covid-19, ou faire savoir gentiment à certaines personnes que vous souhaitez éviter le sujet, ou même que vous prenez une pause des médias sociaux pour l'instant. Si vous avez besoin de « couper le son » d'un groupe WhatsApp, alors faites-le ; ou de réduire votre temps sur les médias sociaux : allez-y. Si vous avez besoin d'un week-end (ou plus) sans consulter les nouvelles - offrez-le vous. Mettre en place des limites est vraiment important et peut vous aider à endiguer le flux d'anxiété qui vous inonde de l'extérieur.

### 2. Que se passe-t-il dans le corps ?

- ✦ Que se passe-t-il dans votre corps lorsque vous commencez à vous sentir mal ?

- ✦ Est-ce que quelque chose change ? Si oui, quoi ?
- ✦ Où le ressentez-vous et qu'advient-il de cette partie du corps ? Tension, oppression, problèmes de ventre, maux de tête, acouphènes accrus, transpiration, bouffées de chaleur ou frissons ?
- ✦ Qu'en est-il de votre respiration ? Est-elle moins profonde, plus rapide ou retenez-vous votre souffle ?
- ✦ Quelle est votre posture ? Vous affaissez-vous ou votre corps se recroqueville-t-il sur lui-même ? Si c'est le cas, combattez l'envie de vous effondrer.

Pensez à votre corps comme à un baromètre de votre état intérieur. Apprenez à écouter les signaux qu'il vous envoie. Si vous avez besoin d'une période de repos, permettez-vous cela. Si vous vous sentez agité, engagez-vous dans des activités apaisantes pour vous ramener dans une situation tolérable. De même, si vous sentez votre corps « s'effondrer » ou s'arrêter (plus longtemps qu'une période de repos) pensez à la façon dont vous pouvez bouger pour vous ramener dans votre zone de confort.

Notre corps est souvent très en avance sur notre tête pour enregistrer l'anxiété. Apprendre la langue des communications corporelles peut vous aider à remarquer les signes avant-coureurs et commencer à y répondre au plus tôt. Si vous avez mal à la tête - faites une pause loin des écrans. Si vous sentez une tension - étirez ou massez cette zone. L'anxiété accrue est un état interne d'agitation, c'est pourquoi l'exercice physique peut être particulièrement utile. Non seulement cela libère des endorphines, mais cela aide également à réduire le stress et rééquilibrer l'énergie.

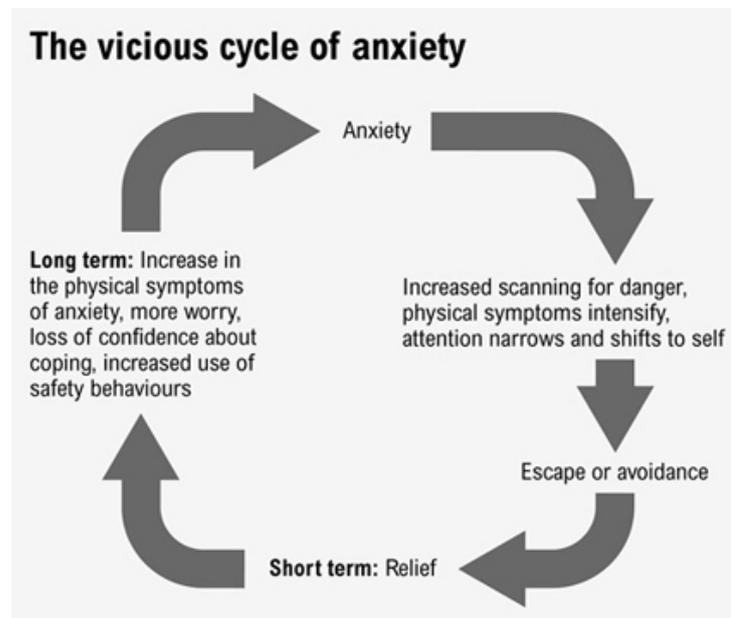
### 3. Identifier les modèles de pensée toxique ou inutile

- ✦ Votre pensée est-elle rigide, 'noire ou blanche' ou 'tout ou rien', orientée vers la catastrophe ou la rumination ?
- ✦ Généralisez-vous en utilisant beaucoup de « devrait » ?
- ✦ Avez-vous de la difficulté à penser ou à vous concentrer ?
- ✦ Votre envie est-elle de vous cacher, de vous extraire du monde, de dormir, de boire/manger/fumer ou de consommer quelque chose à l'excès ?
- ✦ Vous êtes-vous déjà senti comme ça ? Si oui, quand ?

**Voyez si vous pouvez remplacer une pensée limitative par une pensée utile, par exemple :**

- ✦ remplacer « *Je ne peux pas faire face et je ne vais pas passer à travers cela* » par « *Je trouve cela difficile en ce moment, mais il y a des outils et du soutien que je peux utiliser pour m'aider à gérer* »
- ✦ remplacer « *Je devrais travailler, mais je ne peux pas me concentrer ni faire quelque chose de bien* » par « *c'est une période stressante et je fais de mon mieux* »
- ✦ remplacer « *Je m'inquiète tout le temps* » par « *parfois je m'inquiète, mais je sais que je peux aussi rire et profiter de la vie* »
- ✦ remplacer « *Je suis un raté parce que je ne peux pas protéger ma famille* » par « *Je suis une personne compatissante. Je me soucie de ma famille et j'ai mis en place des mesures sensées* »

## LE CERCLE VICIEUX de L'ANXIÉTÉ



L'anxiété provoque d'abord une vigilance accrue aux dangers et une intensification des symptômes physiques, avec une attention réduite et fixée sur soi. D'où la fuite ou l'évitement qui provoque un soulagement à court terme. Mais à long terme les symptômes physiques augmentent et l'inquiétude s'accroît : perte de confiance, usage accru des comportements de sécurité, et renforcement de l'anxiété.

### 4. S'apaiser et/ou Prendre soin de soi

Prendre soin de soi (*self-care*) et s'apaiser (*self-soothing*) sont des concepts connexes mais distincts. S'auto-apaiser c'est atteindre un certain confort dans le moment. Cela ne résout pas les difficultés de la vie, mais permet de se sentir mieux et de réduire ou remplacer temporairement le stress. L'auto-apaisement peut inclure :

- ✦ Se parler de manière positive (se dire que ça va aller en cas de vacillement)
- ✦ Se faire plaisir avec sa nourriture préférée
- ✦ Enchaîner les séries télévisées
- ✦ Se faire couler un bain
- ✦ Lire
- ✦ Acheter de nouveaux vêtements (ou autre objet qui plait)
- ✦ Se faire masser

L'auto-apaisement procure un soulagement momentané (ou immédiat) des états émotionnels et/ou corporels du stress. Il peut s'agir d'activités saines (ou du moins non nocives) ou d'activités malsaines (ou nuisibles). Certaines personnes tentent de soulager la douleur ou la détresse en s'apaisant de façon malsaine ou risquée sans penser à plus long terme à leur santé ou à leurs objectifs. Comme par exemple la consommation excessive d'alcool, de substances légales et illégales, des comportements sexuels compulsifs, les jeux d'argent ou les troubles alimentaires. Ils procurent un confort temporaire

ou une distraction aux émotions difficiles telles que la peur, la perte de contrôle, la honte, la déception, la solitude et la frustration, ainsi que des expériences corporelles comme l'anxiété ou la léthargie. Le problème est que ces méthodes auto-apaisantes aggravent les difficultés à long terme et sont souvent nocives pour la santé de l'individu.

C'est lorsque la quête de confort est ritualisée et compulsive qu'on l'appelle dépendance ou addiction. La toxicomanie trouve ses racines dans les traumatismes, les expériences difficiles de l'enfance et les soins incohérents ou inadéquats qui n'ont pas préparé l'individu à s'autoréguler avec ses propres ressources internes.

*« Prendre soin de soi, c'est mettre l'estime de soi en action » Mandy Saligari*

D'autre part, prendre soin de vous c'est littéralement vous occuper de vous-même pour répondre à vos propres besoins, avec des objectifs à long terme. Ces compétences pour prendre soin de soi sont théoriquement apprises (ou non apprises) pendant l'enfance et l'adolescence. Prendre soin de soi réduit le stress, et pas seulement celui du moment présent. Prendre soin de soi c'est par exemple :

- ✦ Se faire soigner pour ses difficultés physiques ou émotionnelles
- ✦ Faire de l'exercice physique
- ✦ Méditer
- ✦ Dormir suffisamment avec un sommeil de bonne qualité
- ✦ Nourrir son corps
- ✦ Gérer ses finances (autant que possible)
- ✦ S'engager dans des activités communautaires
- ✦ Entretenir et maintenir des relations saines (avec des limites appropriées et de l'espace pour la parole, les besoins et les émotions de chaque partenaire).

Parfois, s'auto-apaiser sainement agit comme une étape nécessaire pour ramener le corps et l'esprit à un état tolérable avant de s'engager dans le vrai soin de soi. On permet ainsi à notre corps et notre esprit de se calmer suffisamment pour envisager ce qu'il y a à faire pour prendre soin de soi à long terme.

## 5. S'angoisser

Donc, vous vous trouvez angoissé, et angoissé, et toujours un peu plus angoissé. Mais est-ce que ça aide vraiment ? Vous dites-vous que vous gamberger vous aide, d'une façon ou d'une autre, à comprendre ce qui se passe ? Rappelez-vous que votre capacité de pensée est altérée lorsque vous êtes anxieux alors s'inquiéter est peu susceptible de vous servir. En fait, vous concentrer uniquement sur les résultats négatifs va augmenter vos craintes. S'inquiéter vous maintient coincé et dans un état d'excitation où vous ne pensez pas clairement. Ce faisant, cela vous distrait de votre fonctionnement quotidien. En y réfléchissant bien, vous pouvez prendre conscience que votre anxiété agit comme une barrière et vous protège contre un sentiment plus profond et beaucoup plus difficile à ressentir (comme la colère, le chagrin, la douleur, la honte ou la déception). Pouvez-vous comprendre à quoi ces sentiments se rapportent et comment les exprimer d'une manière saine ?

# COMBATTRE L'ANXIÉTÉ

---

## 1. Faire un plan

Rassemblez des informations venant de sources sûres pour déterminer ce que vous feriez si vous ou un être cher tombait malade.

- ✦ Que pouvez-vous mettre en place au quotidien et à plus long terme ?
- ✦ À qui pouvez-vous parler ?
- ✦ Pensez aux choses pratiques - les sociétés de crédit immobilier, les banques, les propriétaires et voyez ce qui est à votre disposition.

**Planifier l'avenir de manière positive** : Qu'aimeriez-vous faire lorsque ce sera terminé ? Y a-t-il un endroit où vous aimeriez aller ? Des choses que vous aimeriez faire ? Utilisez votre temps disponible pour affiner vos plans futurs et vous appuyer sur eux pour garder espoir. Rappelez-vous qu'il y a des opportunités dont vous n'êtes pas encore au courant, il est important d'être optimiste.

## 2. Observez et affrontez votre peur

Déterminez de quoi est faite votre peur actuelle. Que contient-elle ?

- ✦ Est-ce la peur ou l'effroi de l'inconnu ?
- ✦ L'incertitude ?
- ✦ La perte de contrôle ?
- ✦ La perte de statut ?
- ✦ La précarité ?
- ✦ L'anxiété financière ?
- ✦ Des pénuries alimentaires ?
- ✦ L'angoisse de la maladie ?
- ✦ La peur de perdre des êtres proches ?
- ✦ La peur d'être seul ?

Ou peut-être est-ce une sorte d'accumulation de tout cela d'une puissance terrible. Lorsque nous nous laissons poursuivre par notre peur, elle fait boule de neige, devient ainsi de plus en plus forte et effrayante tout en nous poussant plus loin vers nos pensées les plus sombres et pénibles. Ralentir, regarder nos peurs en face, les nommer et les accepter réduit leur pouvoir (le Dr Dan Siegel dit de la peur qu'il faut « *la nommer pour l'appivoiser* »). Pouvez-vous parvenir à un certain degré d'acceptation ? **Rappelez-vous : les choses ne resteront pas toujours comme ça, mais c'est comme ça pour l'instant.** Pensez comme Camus et embrassez l'absurdité de la vie en sachant que les choses vont changer.

## 3. Pardonnez-vous vos limitations

Nous réconcilier avec nos propres limites peut être difficile (surtout pour tous les perfectionnistes ici-bas. Le **Ted Talk de Thomas Curran** sur le perfectionnisme est vraiment bien). Malheureusement, nous ne pouvons pas nous protéger contre toutes les souffrances humaines, ni les alléger (ceci pour

tous les soignants compulsifs !). Nos limites ne sont pas un échec personnel, cela fait juste partie de la condition humaine. Soyez gentil avec vous-même. Reconnaissons nos capacités de choisir et d'agir (à la fois pour nous-même et pour les autres) est la clé pour réduire l'accablement et faire baisser notre niveau d'anxiété. Gardez à l'esprit que reconnaître les limites de ce que vous pouvez contrôler ne signifie pas renoncer à vos responsabilités. Il y a aussi des choses qui sont à votre portée, comme par exemple :

- ✦ Comment vous choisissez de faire face
- ✦ Comment vous restez connecté aux autres
- ✦ Comment et quand vous allez chercher de l'aide
- ✦ Votre hygiène personnelle
- ✦ A quelles informations vous vous exposez
- ✦ Comment vous structurez votre journée
- ✦ Comment vous prenez soin de votre environnement immédiat
- ✦ Ce que vous prévoyez pour l'avenir

Faire face à nos peurs nous confronte aussi à ce qui a été toujours en nous, bien caché. C'est vrai ! Nos propres limites, notre propre mortalité et l'incertitude et la précarité de la vie (... *et une carrière dans l'industrie musicale – argh !*). Cela peut être violent, choquant et effrayant, mais **ne sous-estimez pas votre capacité à faire face à ces peurs, acceptez-les, pardonnez-vous vos limites et allez de l'avant en pleine conscience**. Quoi qu'il en soit et aussi lourd que ce soit en ce moment - les émotions peuvent changer et changent vraiment, c'est sans aucun doute difficile, mais c'est supportable et vous passerez à travers cela. En fait, vous y êtes déjà...

#### Prière de la sérénité

*« La sérénité c'est accepter les choses qu'on ne peut pas changer,  
Le courage de changer les choses qui peuvent l'être,  
et la sagesse d'en connaître la différence »*

par Reinhold Niebuhr

#### 4. Rappelez-vous que cela va se terminer et que ce n'est pas de votre faute.

Il est important de garder à l'esprit que vous ne pouvez pas prévoir cette période stressante ni vous y préparer et qu'elle **se terminera**. Nous ne savons pas quand, à ce stade, mais chaque jour est un autre jour plus proche de la fin. **Prenez un jour à la fois**. Si la journée ne se passe pas si bien, n'oubliez pas d'être sympa avec vous-même, demain est un autre jour.

#### 5. Gérer la peur

L'antidote à la peur est l'espoir. Vous n'avez pas besoin de vous sentir ensoleillé toute la journée tous les jours (sauf si vous êtes un présentateur de télévision pour enfants), mais si vous pouvez rester à l'écoute de vous-même pour favoriser des éclairs occasionnels d'espoir, cela vous aidera à réduire la peur que vous ressentez. **La positivité doit être stimulée**. Maintenant, cela ne signifie pas ignorer les sentiments mauvais ou difficiles (ce n'est pas utile, ni réaliste), mais cela signifie mettre du temps et des efforts pour vous engager dans des activités et des relations qui vous aident à ressentir de manière positive.

**Qu'est-ce que tu espères ?** écrire la liste de tous les petits ou grands sujets d'espoir, projets, envies qu'ils soient personnels, professionnels, familiaux, planétaires ou autres.

**Ecrire une liste de gratitude** : toutes les choses, petites ou grandes, pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant aujourd'hui. Je vais commencer : je suis reconnaissante à mon chat d'avoir décidé justement aujourd'hui d'arrêter de manger les perce-neiges dans le jardin et de ne plus être si malveillant (honnêtement, ça fait 11 ans, enfin le salaud s'est calmé...). Que pouvez-vous faire à l'heure actuelle ? C'est une occasion pour vous non seulement d'**ETRE** créatif, mais de **VIVRE** de façon créative. Cela ne signifie pas de vous mettre la pression pour écrire votre opus - c'est une période stressante, alors soyez réaliste.

Et cela, mes amis, est la clé de la résilience : faire le dos rond sous les coups. La résilience ce n'est pas ignorer ce qui vous arrive, mais plutôt accepter la réalité, s'ouvrir à tout ce qui se présente, puis s'adapter, apprendre et grandir malgré les circonstances actuelles. Cela signifie vous relever, vous dépoussiérer, vous offrir un peu d'auto-compassion et vous engager dans quelques tentatives d'essais et d'erreurs. Envie de tenter l'aventure ?

Le contraire de vous sentir impuissant est de faire attention et de reconnaître vos **forces**.

Écrivez-les : comment, dans le passé, avez-vous fait face à l'adversité ? Quelles sont les aspects de vous-même dont vous êtes fier, que vous aimez ou qui vous ont bien servi ? Ce sont des compétences sur lesquelles compter pour vous rappeler de quoi vous êtes capable. Cela peut vous aider à vous reconstruire lorsque vous vous sentez un peu bancal. Rien n'est trop petit, tout compte ! Soyez généreux.

## 6. Donner un sens à l'adversité

Le récit remarquable de Viktor Frankl sur sa vie à Auschwitz (dans son livre - *Man's Search for Meaning*) illustre l'importance de nourrir l'espoir et de donner un sens même dans les circonstances tragiques les plus brutales et inimaginables. Non seulement a-t-il réussi à écrire un livre plein d'espoir sur Auschwitz (!) mais il montre que si nous donnons du sens à nos expériences, créons des communautés et trouvons un but, nous pouvons survivre même aux situations les plus difficiles psychologiquement.

*« Tout peut être pris à un homme, sauf une chose, la dernière des libertés humaines : le choix de l'attitude à avoir dans n'importe quelle circonstance, choisir sa propre voie. » Viktor Frankl*

## 7. La connexion aux autres est cruciale

Soyez proactif et cherchez du soutien et de la compagnie. Avec qui pouvez-vous parler honnêtement et ouvertement ? Qui peut vous faire rire ? Qui vous soutient ? Pensez à qui vous 'voit' vraiment tel que vous êtes, et avec qui vous vous sentez le plus à l'aise pour parler. Restez en contact avec vos amis, collègues et votre famille via Google Hangouts, Zoom, Skype, les communautés en ligne (telles que les réunions en 12 étapes ou les groupes de soutien en ligne) ou les jeux (suggestions de jeux au chapitre auto-isolement).

*« Nous nous remettons tous de quelque chose » Rose Romain* (coach bien-être spécialiste de l'addiction).

Les amis extérieurs à l'industrie peuvent vous offrir du réconfort en période de difficultés et vous rappeler que vous existez en dehors de votre rôle dans l'industrie musicale. Ils peuvent vous aider à garder de la distance en pleine adversité et vous rappeler que votre estime de vous ne tient pas uniquement à votre carrière. Essayez d'être honnête quand ils vous demandent comment vous allez.

## 8. Prenez la responsabilité de votre manière de communiquer

Il est important d'obtenir du soutien, mais il est également important de rester responsable des messages envoyés au monde. Est-ce que cela vous soulage de partager votre anxiété sur les médias sociaux ? Peut-être, mais cela peut aussi susciter de l'anxiété chez quelqu'un d'autre. Le stress et

l'anxiété peuvent nous rendre irritable, et ont tendance à centrer notre attention sur nous-même, ce qui signifie que nous ne sommes pas toujours conscients de l'impact que nous avons sur les autres. Soyez conscient de cela. Si vous discutez régulièrement de vos soucis avec quelqu'un, vérifiez comment cette personne le perçoit, pour vous assurer que vous n'êtes pas seulement en train de vous décharger. Rendez-lui la pareille. Rappelez-vous que parfois les gens ont besoin d'espace (ce n'est pas nécessairement un rejet de vous et de vos besoins).

Si vous n'avez pas l'impression d'avoir quelqu'un avec qui vous pouvez parler ouvertement et honnêtement et que vous avez besoin d'un endroit pour déposer vos angoisses, trouvez un thérapeute ou un conseiller. Ils vous aideront à donner un sens aux choses et à vous sentir moins seul.

### 9. Avoir des limites

Prendre soin des autres peut améliorer l'estime de soi, remettre les choses en perspective et nous aider à nous sentir utiles et connectés. Cependant, un flux constant d'énergie allant dans un seul sens va vous laisser épuisé, drainé, irritable et accablé. Vous n'êtes pas responsable de la façon dont les autres gèrent leurs émotions (sauf si ce sont vos enfants). Il y a une limite à ce que nous sommes en mesure d'offrir tout en maintenant notre propre état émotionnel interne. De bonnes limites nous aident à nous soutenir (et à soutenir les autres lorsque nous avons les ressources nécessaires pour le faire).

# BOITE A OUTILS CONTRE L'ANXIÉTÉ

---

L'anxiété accrue ou continue augmente les hormones de stress dans votre corps. Lorsque le stress est chronique, il peut avoir un impact sur l'immunité et conduire à une myriade de problèmes de santé plus tard dans la foulée. Les outils ci-dessous sont destinés à vous permettre de créer un sentiment de sécurité intérieure et de réassurance afin de réduire ces hormones et de réguler vos expériences émotionnelles et corporelles. Il y a des outils tout au long de ce guide et aussi aux chapitres pour les enfants et sur l'auto-isolément. Lisez tout cela, notez ce que vous souhaitez essayer et si cela fonctionne, ajoutez-le à votre « kit d'outils » qui est essentiellement une liste.

*Avertissement : il n'existe pas de solution universelle. Trouvez ce qui fonctionne pour vous.*

**Tout d'abord : prendre soin de soi est la priorité.**

**Plus le stress est grand, plus le besoin de soutien est important.** C'est aussi simple que ça. Si vous voulez mieux faire face, soutenir ceux qui vous entourent et réduire votre anxiété, alors vous devez mettre en œuvre des pratiques saines et thérapeutiques. Prendre soin de nous aide à réguler nos émotions, à gérer nos cycles énergétiques et à avoir un peu de temps de solitude, ce dont nous avons vraiment besoin pour nous rééquilibrer et prendre de la distance vis à vis des besoins émotionnels des autres. Cela aide à réduire le risque de fatigue de compassion<sup>2</sup>, ce qui est particulièrement important à garder à l'esprit pour les personnes qui aiment aider naturellement. **Prendre soin de soi n'est pas de la complaisance, ce n'est tout simplement pas négociable car c'est indispensable !**

**Réduire les stimulants.** Anxiété ou stress signifie que votre corps est déjà en train de faire face à des hormones très puissantes comme le cortisol et l'adrénaline. Vous n'avez pas besoin de caféine ou d'autres stimulants en plus ; ils peuvent vous faire basculer par-dessus bord en accentuant l'agitation et l'anxiété, et vous faire passer d'un état où vous arrivez encore à surmonter la situation, à un autre où vous ne pouvez plus y faire face. Cela comprend **la lumière bleue des écrans pendant quelques heures avant de se coucher.** [Pzizz](#) est une excellente application utilisée pour encourager la relaxation et le sommeil pour les siestes ou le coucher.

**Écrire.** Ressentez la déception, la peur, la honte et la colère. Identifiez et déclinez ce que la douleur est pour vous. Puis, vous pouvez l'écrire, sous forme narrative pour vous aider à donner un sens à ce qui vous est arrivé. Si des pensées inutiles bourdonnent dans votre tête, **sortez-les et mettez-les sur papier** ou enregistrez-les dans une note vocale, puis jetez le papier. Brûlez-le, si vous en éprouvez l'envie (et si c'est sans danger).

**Être curieux : quelle est la partie de vous-même qui est anxieuse ?** Réfléchissez à cette partie de vous-même qui devient anxieuse. Avez-vous l'impression que c'est votre partie « adulte » ? pense-t-elle clairement et prend-elle de bonnes décisions ? Ou est-ce votre côté « enfant » plus jeune, peut-être accablé, effrayé et qui a besoin d'un adulte stable et attentionné pour prendre les devants ? Si vous pouvez considérer votre état anxieux comme venant de votre partie « enfant » ou « ado », alors montrez-lui comment se soigner et créez un sentiment de sécurité (vous pouvez trouver quelques idées dans le chapitre consacré au soutien des enfants). Faites un « zoom arrière » et développez cette capacité de réflexion, cela vous donnera de la distance par rapport à l'anxiété, qui à son tour en sera réduite. Maintenant, engagez une autre partie de vous-même : la partie adulte attentionnée qui va prendre soin de la partie accablée enfant / adolescent. **De quoi l'enfant effrayé a-t-il besoin en ce moment ?** Il peut être difficile de savoir comment prendre soin de nous-même si nous n'avons pas eu à disposition des soins cohérents et adaptés en tant qu'enfant. Peut-être êtes-vous plus à l'aise pour

---

<sup>2</sup> La fatigue de compassion est l'état de stress et d'épuisement émotionnel qu'un intervenant ou un soignant peut ressentir à la suite de l'exposition indirecte aux expériences traumatiques de son client ou patient. Ce phénomène peut avoir des répercussions négatives sur le professionnel, sur la qualité des soins et sur le milieu du travail.

montrer aux autres comment prendre soin d'eux, mais pas tellement habitué à le faire pour vous-même. Si c'est le cas : soyez patient, soyez gentil, laissez-vous le temps d'apprendre cette nouvelle compétence (difficile de faire les choses bien dès le début).

*« Derrière chaque comportement existe une émotion. Et derrière chaque émotion, existe un besoin. Et lorsque nous répondons à ce besoin plutôt que de nous concentrer sur le comportement, nous commençons à nous **attaquer à la cause et non au symptôme** . » Ashleigh Warner, psychologue*

**Se parler en positif.** La positivité doit être cultivée et cela demande un peu d'effort (surtout pour ceux qui ont survécu à un traumatisme, une perte non résolue ou un drame). Trouvez une phrase rassurante qui fonctionne pour vous et répétez-la-vous. J'aime bien cette méditation matinale qui contient quelques mantras utiles, par exemple : *« C'est temporaire. Ça passera. »* ou *« J'ai déjà traversé des moments difficiles, je vais passer à nouveau à travers cela. »* ou *« Je suis plus fort que je ne pense l'être. »*

**Identifier le critique intérieur.** Se fustiger quand les choses vont mal empire ce que vous ressentez (ça semble évident, n'est-ce pas ?). Nous ne naissons pas avec ces critiques intérieures, elles viennent d'expériences relationnelles douloureuses : des phrases qui vous ont été adressées en cours de route et sont intériorisées (parfois de soignants, d'intimidateurs, de pairs, de partenaires, de médias ou de personnes en position de pouvoir). Considérez le critique intérieur comme une partie « pas moi ». Ne vous battez pas avec elle car cela stimule généralement l'effet inverse (le rendant plus fort). Au lieu de cela, visualisez-vous tournant le volume du critique intérieur vers le bas et construisez un discours positif avec vous-même. Utilisez la *Dream Team* ci-dessous comme contrepoids.

**Se rappeler que les pensées ne sont pas des faits !** Et, en outre, on n'a pas à s'y impliquer autant. Vous n'avez pas besoin de donner toute votre attention à ces pensées négatives. Lorsque vous vous plongez en elles, elles ont tendance à créer une spirale. Faites un pas de côté : remarquez ce qui est arrivé à votre pensée, et voyez comme votre capacité à réfléchir sur toutes les éventualités possibles peut être limitée. Voyez si vous pouvez vous maintenir à une certaine distance de vos pensées négatives quand elles viennent, et regardez-les comme des ballons qui flottent.

**La Dream Team intérieure.** Les ancrages internes sont un concept que j'ai rencontré pour la première fois sur la formation en traumatologie de Babette Rothschild. Il s'agit d'évoquer des personnalités internes de soutien pour nous aider à nous sentir plus forts dans le moment présent. Un ancrage n'est pas nécessairement quelqu'un que vous connaissez vraiment : cela peut être une figure de votre passé, un personnage de livre (un de mes clients a utilisé Gandalf et un autre Mme Doubtfire), cela pourrait être une figure populaire ou un mentor (pour moi c'est Brian Eno & Deborah Frances-White !) ou une personne que vous avez rencontrée (enseignant, mentor, travailleur social ou un ami). L'astuce est de trouver quelqu'un de gentil, sage, qui encourage et soutient - pas quelqu'un qui vous réprimande ou vous fait honte de vous sentir dépassé. Que vous dirait cette personne maintenant ? Comment pourrait-elle vous aider à vous reconstruire, à vous sentir moins seul et capable de faire face ? Voici le concept magnifiquement illustré par Maya Angelou :

*« J'ai eu tellement d'arcs-en-ciel dans mes nuages, j'ai eu beaucoup de nuages, mais j'ai eu tant d'arcs-en-ciel et l'une des choses que je fais quand je monte sur scène, quand je me lève pour traduire, quand je vais enseigner ou quand je vais réaliser un film, j'emmène tous ceux qui ont été bienveillants avec moi - noir, blanc, asiatique, amérindien, gay, hétéro - tout le monde, et je dis « venez avec moi et allons sur scène, venez avec moi - j'ai besoin de vous maintenant. » Ils l'ont tous fait, vous voyez, donc je n'ai jamais l'impression de ne pas être aidée. » Maya Angelou*

**Visualiser.** Où vous êtes-vous senti le plus en sécurité et le plus satisfait ? Sur une plage ? Dans une maison familiale ? À quoi ça ressemble ? S'il est difficile de trouver un souvenir : fabriquez-en un ! Trouvez un endroit calme et imaginez-vous dans cet endroit. Qu'est-ce que ça vous fait d'être là ? Que pouvez-vous voir, entendre, sentir (par le goût, l'odorat et le toucher) ? Remarquez comment

vous vous sentez dans votre corps lorsque vous faites cela. Vous constaterez probablement que votre corps s'adoucit au cours de cet exercice.

**Rigoler.** L'anxiété est une affaire assez sérieuse, n'est-ce pas ? Or quand on s'amuse, on n'a pas peur. Trouvez donc des façons d'apporter un peu d'espièglerie et de plaisir à votre journée. Évidemment la comédie : émissions de télévision, youtubes, certains comptes Twitter (personnellement **Kids Write Jokes** est mon préféré), DVD (si d'autres, comme moi, y sont toujours accros). Des amis marrants ? C'est le moment de les contacter. Bravo à mon copain Desiree d'avoir suggéré que nous ayons un Eurovision virtuel, chacun de nous représentant un pays – certainement ridicule et amusant. Si vous êtes hors-jeu côté amusement, pas de souci : détendez-vous avec un peu de Derry Girls ou Train Guy. Si vous voulez retourner en arrière, les francophones peuvent aller chercher quelques Laurel & Hardy, De Funès ou Bourvil, ou des moins vieux comme Jamel Debbouze, Anne Roumanoff, Florence Foresti, Dany Boon, et beaucoup d'humoristes plus jeunes.

**Remplir un pot de 'self-care'** « *tout ce dont vous avez besoin pour un bocal de 'self-care', c'est un morceau de papier et un pot de confiture. Sur le papier quelques idées et activités qui vous réjouissent, rien d'autre. Découpez-les individuellement, pliez-les et mettez-les dans votre bocal.* » Rose Romain (coach bien-être et spécialiste des addictions).

**Créer un sanctuaire.** « *Nous avons tous besoin d'endroits où nous réfugier quand on va mal. C'est le plus beau cadeau que nous puissions nous offrir à ce moment-là* », dit Rose Romain. Trouvez une pièce où aller lorsque vous vous sentez anxieux. Comment pouvez-vous créer un espace qui soit sécurisant et réconfortant ? Utilisez-le pour vos exercices de respiration, vos techniques d'ancrage ou les activités de votre boîte à outils.

**Moment d'inquiétude.** Si ces pensées bourdonnantes sont persistantes (et elles le sont assez souvent), vous pouvez chaque jour vous réserver une tranche de « temps d'inquiétude », avec un minuteur sympa pour vous ramener au présent. Lorsque l'alarme se met en route, revenez dans l'instant présent, avec par exemple un exercice de respiration ou de méditation, et puis faites autre chose.

**Dessiner.** Donnez à votre esprit et à vos mains quelque chose à faire. Choisissez quelque chose autour de vous qui soit associé à des pensées positives ou neutres et dessinez-le, en détail. Cela fonctionne bien pour mes clients qui sont dissociatifs<sup>3</sup> ou ont du mal à trouver les mots pour décrire comment ils se sentent certains jours. Cela les recentre, réduisant l'anxiété et les ramenant au présent.

**Faire un « sac sensoriel ».** Choisissez des objets que vous pouvez goûter, sentir, toucher, entendre, voir et qui sont reliés à des souvenirs ou associations positives tels que des bonbons au goût particulier, des huiles essentielles thérapeutiques (personnellement, j'aime le géranium, la citronnelle, la bergamote, le néroli, mais trouvez celles qui fonctionnent pour vous), des objets de différentes textures comme un morceau de velours, une éponge naturelle, une pomme de pin, une brosse à ongles, une « boule sensorielle », un inhalateur etc...). Lorsque vous avez besoin de vous recentrer, tirez quelque chose du sac et concentrez-vous dessus : roulez-le sur votre peau, explorez-le avec vos sens.

**Distraction et jours de couette.** Si vous avez besoin d'un peu de temps pour végéter sur le canapé ou vous enfilez l'intégrale d'une série, offrez-le vous. C'est important d'avoir du temps pour ne plus penser à l'impact de la pandémie. Le stress et l'anxiété peuvent être épuisants, si vous avez besoin de repos : repos !

**Faire ce qu'on aime.** C'est le bon moment pour vous réengager dans des choses qui vous donnent du plaisir et offrent un sentiment de compétence et de maîtrise : des activités qui vous apportent de la

---

<sup>3</sup> Terme psychiatrique, les troubles dissociatifs touchent la mémoire, la conscience et l'identité.

joie, ou bien jouer ou écrire de la musique... L'important n'est pas de savoir si quelqu'un d'autre pense que vous êtes bon dans ce domaine, il s'agit de votre plaisir.

**Exercice physique.** L'exercice physique nous aide à lâcher la pression. Il réduit le risque de dépression, diminue l'anxiété et nous sort d'une réaction de paralysie ou d'« effondrement ». L'effort physique réduit l'adrénaline, tout en augmentant également les endorphines, les hormones de bien-être qui réduisent la perception de la douleur dans le cerveau. Et c'est gratuit ! J'ai adoré ce tweet de Derrick Carter : « *J'étais à un rendez-vous romantique. À un moment donné, le type a commencé à avoir une crise d'angoisse et est parti un peu en vrille. Alors je l'ai emmené dehors et on a fait 100 sauts en étoile devant le bar. Un mec est passé et a dit : « Je crois que c'est Derrick Carter qui fait de la callisthénie<sup>4</sup>. » Et il avait raison. »* Derrick Carter (DJ).

**Musique.** Comme vous le savez, la musique a un pouvoir incroyable pour mettre de bonne humeur, permettant d'accéder à des émotions qui seraient hors de portée. Passez en revue vos disques, vos playlists et ressortez la musique qui fait chanter votre âme. Pour moi, c'est Cocteau Twins, DEVO, En Vogue, The Phantom Band, Talking Heads, et Talk Talk. Et pour vous ?

**Mindfulness ou pleine conscience** (ou pleine présence). La pleine conscience est à la mode pour une bonne raison. Il s'agit vraiment de ramener l'accent sur le présent, elle nous aide à nous calmer et à réguler les sensations dans notre corps. En bref, elle ouvre notre conscience et développe notre tolérance aux sentiments inconfortables. « *Il n'est généralement pas recommandé de commencer une pratique de méditation en temps de crise, mais si vous êtes déjà horriblement mal à l'aise dans l'isolement, vous n'avez pas grand-chose à perdre* », dit Kristen Gilbert, ergothérapeute et DJ. Vous pouvez trouver des suggestions de pleine conscience au chapitre Ressources.

**Thé d'aubépine et supplément de magnésium.** Le thé d'aubépine abaisse la pression artérielle et peut aider à réduire l'anxiété pour les personnes souffrant d'anxiété légère à modérée (N.B. n'en prenez pas si vous avez connu des problèmes cardiaques, si vous portez un stimulateur cardiaque ou si vous prenez déjà des médicaments contre l'anxiété).

**Tapis Shakti.** Je me suis récemment convertie au tapis Shakti (auparavant j'étais sceptique). Ils fonctionnent en massant les points de pression sur votre corps et en redirigeant le sang vers cette zone. Ils peuvent vraiment soulager la tension sans être aussi douloureux qu'ils ne le paraissent, heureusement !

**Technique de libération émotionnelle.** Tapping ou tapotement EFT (*Emotional Freedom Technique*). Je n'ai pas essayé moi-même la technique de l'EFT, mais je suis consciente qu'elle fonctionne avec de nombreuses personnes. Les praticiens appuient sur des points spécifiques tout en se concentrant sur des émotions négatives particulières ou des sensations physiques. Le tapotement aide à calmer le système nerveux. Voir plus de détails sur le [site du créateur](#) de cette technique + vous trouverez [ici](#) une liste de praticiens en France.

---

<sup>4</sup> La callisthénie est un ensemble d'exercices physiques de gymnastique et de musculation visant à l'amélioration des capacités physiques et de l'esthétique du corps.

## SOUTENIR LES ENFANTS ANXIEUX

---

Les enfants sont souvent très réceptifs aux changements de leur environnement : ils captent les fluctuations de l'atmosphère et les changements d'humeur. Considérez-les comme de petites éponges : ils peuvent absorber les choses, mais n'oubliez pas qu'ils peuvent aussi récupérer, avec un peu d'aide des adultes qui prennent soin d'eux. Les circonstances actuelles peuvent être difficiles, mais c'est aussi l'occasion d'aider les enfants à élaborer des stratégies qui les aideront à l'avenir. Les réactions d'anxiété ou de stress chez les enfants comprennent :

- ✦ Comportement régressif, comme sucer son pouce ou mouiller son lit
- ✦ Devenir plus collant, avoir besoin d'être proche ou d'avoir plus de contact avec ceux qui s'occupent d'eux
- ✦ Irritabilité accrue, défi ou accès de colère
- ✦ Difficulté à se concentrer
- ✦ Difficulté à dormir
- ✦ Se retirer dans son coin, maussade, préférant jouer seul ou éviter tout contact

En période de stress, il est important d'offrir un soutien, un amour et une attention accrue. Il est essentiel de créer un sentiment de sécurité. Vous pouvez le faire en étant calme, émotionnellement et physiquement disponible (encore plus que d'habitude) et en étant sensible aux besoins de votre enfant. Encouragez et invitez vos enfants à vous parler ouvertement de ce qu'ils ressentent. S'il est difficile pour eux de mettre leurs sentiments en mots, aidez-les à trouver les mots « *on dirait que tu te sens X* » « *Ressens-tu ceci, ou, est-ce plus comme ça ?* » (voir le diagramme de la « roue des émotions » ci-dessous). Lorsque votre enfant exprime ses sentiments : reconnaissez ce qu'il a dit, validez ses sentiments et rassurez-le. Continuez à prendre régulièrement de leurs nouvelles.

Gardez à l'esprit pendant tout ce temps-là que c'est votre travail d'apaiser et de contenir la peur de votre enfant, même si vous vous sentez vous-même effrayé. Voir un aidant angoissé est très pénible pour un enfant. L'inversion des rôles - c'est-à-dire la recherche de soins auprès de votre enfant - n'est pas utile (et même nocive), car elle impose à l'enfant le fardeau de la responsabilité de la prestation de soins. Considérez également votre ton et quelles conversations adultes peuvent être entendues à la maison.

Rejeter les demandes de réconfort d'un enfant ou refuser, minimiser, rejeter ses expressions émotionnelles n'est vraiment pas utile pour le moment et, si cela se répète, cela entraînera une fragilité mentale plus tard. Apprendre aux enfants à réprimer leurs sentiments ne rend service à personne (sauf peut-être à vous-même, dans l'instant, si vous avez du mal à rester tolérant). Avoir des enfants agités autour de soi 24h/24 peut être vraiment difficile, alors offrez-vous une pause ; c'est normal de ne pas être capable de gérer tout le temps et en outre, ce n'est pas non plus ce dont les enfants ont besoin de votre part ! Les enfants n'ont pas besoin que vous soyez parfait, ils ont besoin que vous soyez présent autant que possible. Ce que nous nous efforçons d'être, c'est un aidant « assez bon » (Winnicott).

La théorie de l'attachement nous dit que « assez bon » signifie être à l'écoute environ la moitié du temps pour procurer « un attachement rassurant ». Ça a l'air faisable, n'est-ce pas ? Des ruptures dans vos relations avec vos enfants sont inévitables : **ce qui importe, c'est la façon dont vous réparez la rupture**, et c'est à vous en tant qu'adulte de chercher à savoir comment faire. Lorsque vous n'êtes pas en mesure de fournir votre attention, ou lorsque des ruptures se produisent,



## COMMENT AIDER LES ENFANTS

**Limiter leur exposition aux médias et aux sources d'information.** Si c'est déclencheur d'anxiété pour les adultes, c'est certainement difficile pour les enfants. N'oubliez pas que ce qui effraie et submerge un enfant n'est pas forcément ce qui effraie et submerge un adulte.

**Vous êtes leur modèle.** Montrez à vos enfants comment faire face et prendre soin d'eux-mêmes en le modélisant vous-même. Faites des pauses, faites de l'exercice, mangez bien, riez, créez et gardez le contact avec vos amis.

**Soyez sincère.** Donnez des renseignements pertinents, mais adaptés à l'âge, si votre enfant vous demande ce qui se passe. Si un enfant a besoin de comprendre ce qui se passerait si maman ou papa tombait malade, donnez une explication appropriée en vous concentrant sur les soins (pour vous-même et pour eux) et comment vous resteriez en contact. Ne promettez pas ce que vous ne pouvez pas garantir.

**Gardez un emploi du temps aussi régulier que possible.** Il est rassurant de maintenir le planning habituel de la maison en ce qui concerne les horaires de coucher, de la sieste, du dîner et le moment où appeler les grands-parents. Gardez un sentiment de normalité en marquant tous les événements familiaux notables tels que les anniversaires ou les fêtes religieuses que votre famille célèbre habituellement. Si vous avez l'habitude de faire des crêpes le jour des crêpes : faites des crêpes !

**Amusez-vous !** Il est essentiel de s'amuser et d'avoir des activités ludiques. Construisez une cabane. Organisez un pique-nique. Inventez des histoires. Parlez des (bons) moments de votre enfance. Faites des potions ou du parfum. Dessinez-vous les uns les autres. Faites une 'bagarre d'art'<sup>5</sup>. Faites une playlist pour danser ensemble (ils savent qui est Prince, non ?). Campe dans le jardin. Faites de la pâte à modeler. Et il existe maintenant des sites qui proposent des fêtes d'enfants virtuelles.

**Techniques de réduction du stress.** Avoir des moments de tranquillité ou un peu de 'pleine conscience', ensemble, est très important. Essayez de faire du yoga (voir le **yoga des animaux**), avoir une bonne routine de décompression ou de relaxation pour se préparer au coucher, sans écrans. **Exercices de respiration pour réduire l'anxiété chez les enfants :** pour les anglophones **ici** avec Common ! ou avec l'exercice de la grenouille **ici**.

**Encourager le contact social** (en ligne/par téléphone/écrire des lettres ou cartes). Aidez vos enfants à développer leurs compétences en communication sur diverses plateformes. Avoir des contacts visio réguliers avec les membres de la famille ou de bons amis. Ramenez des correspondants !

**Soutien communautaire.** Bon nombre de nos voisins éprouvent des difficultés en ce moment et, par conséquent, des projets communautaires surgissent. Le bénévolat est une façon de canaliser ces sentiments frustrants d'impuissance et il renforce également les sentiments d'estime de soi et de connexion à la communauté. Il existe des programmes variés : écrire des lettres, préparer des paquets de nourriture, promener des chiens ou faire les courses pour les voisins âgés, trouvez quelque chose que vous et votre enfant pourriez aimer faire ensemble.

**Fabrication d'un talisman** Trouvez ensemble un objet spécial qui serve de grigri : cela fonctionne de la même manière qu'un objet transitionnel comme le doudou, **une pierre d'inquiétude** ou un nounours en particulier. Investissez-le d'un « pouvoir » spécial et utilisez-le comme un dispositif calmant pour aider votre enfant à se sentir plus fort et en sécurité quand il est anxieux. Cet objet doit pouvoir être remplaçable pour vous éviter de vous retrouver à chasser sur Internet à 3 h du matin en essayant de trouver un remplaçant. S'il est doux, ne le lavez pas (il perdra son pouvoir !).

---

<sup>5</sup> Bagarre d'art : en référence à la série télévisée britannique *Art Attack* (jeu de mots avec heart attack = crise cardiaque), où on propose notamment aux enfants de créer des œuvres artistiques avec des objets du quotidien.

**Sortir.** Allez au parc, allez dans les bois, allez faire une promenade. Trouvez une chute d'eau. Le grand air ne va pas se sauver et, à moins que vous soyez obligé d'être isolé à la maison, c'est une ressource majeure pour se recentrer avec de très nombreux avantages.

**Couvertures lourdes ou lestées.** Certains enfants trouvent les couvertures lourdes très utiles contre l'anxiété. Vous les trouverez en ligne, même si elles peuvent être assez coûteuses (je ne suis pas sûre de ce à quoi nous pouvons les comparer ... couvertures non lestées, peut-être?). Si vous vous sentez habile, il y a toujours la possibilité d'en faire une vous-même.

## RESSOURCES POUR LES ENFANTS

- ✦ [Sport en ligne pour les enfants](#) 10 vidéos de styles variés
- ✦ 'Calme et Attentif comme une grenouille' d'Eline Snel avec CD (Arenes 2012) 4-10 ans + vidéos en ligne
- ✦ 'Un coeur tranquille et sage : La méditation, un art de vivre pour les enfants' (1CD audio) de Susan Kaiser Greenland 8-12 ans
- ✦ [petitbambou.com/fr/jeunesse](http://petitbambou.com/fr/jeunesse)
- ✦ 'Philosopher et Méditer avec les enfants' de Frédéric Lenoir Albin Michel 2016
- ✦ [papapositive.fr/](http://papapositive.fr/) outils, astuces, conseils pour une éducation consciente et positive
- ✦ 'J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école' Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages CD Audio
- ✦ [Net écoute](#) : 0800 200 000, du lundi au samedi de 9h à 20h, appel et service gratuits. Ecoute, information, conseils et orientation des enfants et ados confrontés à des problèmes dans leur utilisation d'internet
- ✦ Enfance et Covid : 0805 827 827 du lundi au vendredi de 13h à 15h, appel et services gratuits. Ecoute, accompagnement et soutien des parents, futurs parents et professionnels de la petite enfance. [www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)
- ✦ jeux interactifs ou à imprimer [lululataupe.com/](http://lululataupe.com/)
- ✦ site de jeux récréatifs et éducatifs en ligne [tidou.fr/](http://tidou.fr/)
- ✦ Fêtes en ligne : [l-express.ca/des-fetes-denfants-virtuelles-en-francais-et-en-anglais/](http://l-express.ca/des-fetes-denfants-virtuelles-en-francais-et-en-anglais/)  
[www.thefunmaster.com/fr/fetes-denfants-virtuelles/](http://www.thefunmaster.com/fr/fetes-denfants-virtuelles/)
- ✦ Special Covid : [www.feteszoomzoumparty.com/blogs/blogue-fete-enfant-karen/11-idees-de-fetes-virtuelles-pendant-le-covid-19-et-en-temps-de-distanciation-sociale](http://www.feteszoomzoumparty.com/blogs/blogue-fete-enfant-karen/11-idees-de-fetes-virtuelles-pendant-le-covid-19-et-en-temps-de-distanciation-sociale)

# ASTUCES POUR LE CONFINEMENT

## avec Mike Exeter, producteur de disques

---

### Introduction

Le travail à domicile remet en cause bon nombre des particularités du travail hors domicile : un contact quotidien avec des personnes sur le chemin du travail, avec les membres du groupe, managers ou autres collègues ; la régularité des horaires ; bouger son corps ; accéder à la nature, au soleil et à l'air frais ; différencier le travail et la maison. Pour maintenir (ou améliorer) votre bien-être, vous devez vous adapter aux circonstances actuelles : trouver de nouvelles façons de recréer, remplacer ou simuler ces caractéristiques.

Travailler à domicile offre également certains avantages : vous avez plus de temps pour cuisiner, lire ou écouter des podcasts ou vous engager dans des activités de loisirs. La flexibilité du travail à domicile offre un sentiment de contrôle et de liberté, mais parfois vous pourriez vous sentir distrait, démotivé, enfermé ou isolé.

*« Ceux qui se sentent à l'aise en passant du temps tout seuls et qui ont des outils d'introspection peuvent trouver l'auto-isolement plus facile que ceux qui n'ont pas ces ressources. » Kristen Gilbert, ergothérapeute et DJ*

**L'environnement du travail à domicile.** Pour beaucoup, les restrictions pour quitter la maison vont durer un certain nombre de semaines ou de mois, ce qui signifie que l'accès aux espaces verts est limité ou même complètement stoppé. Si vous en avez les moyens, cherchez à acheter quelques plantes d'intérieur. De nombreuses études ont montré que les plantes améliorent la qualité de l'air des bureaux, le bien-être global des employés, la fonction cognitive et la productivité, tout en réduisant les niveaux de stress et les jours de congé maladie. Alors, pensez à la façon dont vous pouvez amener l'extérieur à l'intérieur. Il y a sans doute beaucoup de façons intelligentes de cultiver des légumes dans de petits espaces, si cela vous semble attrayant. Vous pourriez également envisager d'investir dans quelques ampoules de lumière blanche à 10.000 lux. La lumière blanche simule le soleil et aide à régler les cycles circadiens en réduisant la mélatonine et en augmentant des niveaux de sérotonine (c'est pourquoi elle vise à améliorer l'humeur et l'énergie).

**Routine.** La désorganisation peut conduire à se sentir surmené, éreinté et accablé. Ceux qui s'imposent des routines ont tendance à se sentir plus organisés, productifs et se calment plus facilement. La routine est la clé : son rythme réduit le stress et nous soutient dans notre journée. Divisez votre journée en blocs et décidez comment vous voulez les utiliser. Prévoyez du temps loin des écrans. Restez ouvert : essayez quelque chose de nouveau, observez si cela a fonctionné et ajustez jusqu'à ce que vous trouviez un équilibre qui fonctionne pour vous. Il se peut que vous deviez le réviser plus tard : ne vous réprimandez pas si vous n'arrivez pas à vous y tenir.

**Fatigue.** Sachez que votre niveau d'énergie et votre enthousiasme au travail fluctueront lorsque vous vivrez dans un seul et unique espace. La fatigue est due à vos déplacements, ce que vous mangez, vos habitudes de sommeil, l'utilisation de l'écran et divers autres facteurs. Comprendre ce qui contribue à votre propre fatigue est la clé pour trouver un bon équilibre. Peut-être vous rendez-vous compte que beaucoup de conférences vidéo en ligne les unes après les autres vous épuisent ? Dans ce cas, donnez la priorité aux appels essentiels. Assurez-vous de faire des pauses technologiques et loin des médias.

### Se sentir comme un lion en cage ('cabin fever' en anglais)

On pense que c'est le résultat de deux choses : se sentir socialement déconnecté et s'ennuyer. On peut lutter contre cette sensation par une stimulation cérébrale et en faisant place à la diversité (voir activités ci-dessous). Mettez-vous des rappels pour des pauses régulières et des contacts sociaux.

Marquer la fin de la journée de travail par un rituel peut vous aider à vous sentir comme si vous quittiez votre vie professionnelle et que vous vous mettiez en récréation.

### Activités pour stimuler l'esprit/le cerveau

- ✦ Applications gratuites sur synthé : Moog et Korg
- ✦ Des jeux tels que les échecs, le scrabble, le sudoku peuvent tous être trouvés en ligne
- ✦ Apprenez à danser en ligne
- ✦ Apprenez une langue gratuitement avec [Duolingo](#)
- ✦ Partagez vos compétences sur Skillshare (il existe des vidéos en français sur leur site).
- ✦ Regardez une masterclass, suivez un [Mooc](#) ou choisissez un cours [ici](#)
- ✦ 2 mois d'Adobe Creative gratuit (pour les photographes en herbe)
- ✦ Passe-temps tels que peindre, tricoter, jouer de la musique ou faire des playlists, etc.
- ✦ Lire/Écouter des livres électroniques, des livres audio et des podcasts. Vous pouvez consulter la [Bibliothèque de la ville de Paris](#) en ligne

**Allez-y doucement avec vous-même.** Il peut être difficile de penser et de mémoriser lorsqu'on est stressé. Tous les jours ne seront pas productifs.

**Célébrez les petites victoires.** Sur certaines personnes, le confinement a mis la pression pour 'progresser' et 'tirer le meilleur parti' de la vague des cours en ligne et de toutes ces possibilités qui circulent sur la toile. Gardez à l'esprit qu'**une crise internationale ne nécessite pas d'être votre moment le plus productif !** Ce n'est pas forcément le moment d'écrire votre grande œuvre ou d'étudier les neurosciences (note pour moi-même...). Vous pouvez mesurer cette notion de 'progrès' et ce qu'elle vous apprend sur votre degré actuel d'estime de vous-même. Ralentir, ramener la vie à l'essentiel, réfléchir à ce qui est vraiment important et récupérer : c'est ce qui est crucial pour votre bien-être. **Vous êtes déjà assez bien tel que vous êtes.**

**Être seul.** Selon Donald Winnicott, la capacité à supporter et à apprécier le temps de solitude provient de la qualité de la relation avec la personne qui a pris soin de vous dans votre petite enfance : sûre et fiable, disponible émotionnellement et réactive. C'est un marqueur important du développement psychologique. Bien qu'un peu de temps seul soit important pour tout le monde, de longues périodes d'isolement peuvent être préjudiciables à votre santé psychologique et physique, ce qui aggrave ou amplifie les sentiments de solitude, d'accablement, de dépression et d'ennui. Il peut y avoir des sentiments de choc, de vide, de perte ou de colère face à ce qui n'est plus disponible, ou de honte à ne pas avoir ce soutien dont nous avons tellement besoin. Si cela vous semble familier pouvez-vous réfléchir à ce qui vous manque et les émotions que cela provoque chez vous ?

La solitude n'est pas une question de proximité physique, il s'agit de ne pas se sentir vu ou profondément relié à quelqu'un. Ainsi, vous pouvez être entouré et vous sentir toujours seul. Nos cerveaux sont câblés pour le contact social : c'est un besoin humain fondamental. Pour certains, les circonstances actuelles vont permettre de mettre plus facilement des mots sur des sentiments de solitude. Le livre 'Lost Connections' de Johan Hari donne un bon aperçu des principales causes de la dépression dans un langage non clinique digeste. Pensez à ceux que vous pouvez contacter et ceux avec qui vous voulez une relation plus profonde. Rappelez-vous que différents amis ou membres de la famille peuvent offrir différentes choses : nous obtenons rarement tout ce dont nous avons besoin d'une seule source. Qui peut offrir des conseils et du soutien ? Qui peut vous faire rire ? Qui comprend votre situation de travail actuelle ? L'un des défis consistera à maintenir la communication après le déclin du premier enthousiasme. Si vous avez une responsabilité de manager, gardez un

contact régulier avec ceux avec qui vous travaillez : faites le point avec eux, voyez comment ils vont, laissez-les s'exprimer et même se lâcher et assurez-vous d'avoir vous-même le soutien adéquat.

Beaucoup de mentors, d'entraîneurs, de **thérapeutes et de conseillers** travaillent en ligne. Il existe également de nombreux groupes sur Facebook et peut-être localement, qui peuvent vous aider à vous sentir connecté à votre communauté. Il existe des groupes en ligne pour l'anxiété et la toxicomanie, où les gens peuvent offrir un soutien entre pairs (voir le chapitre Ressources à la fin de ce guide pour plus d'information et de liens). Il faut du courage pour accepter sa vulnérabilité et demander de l'aide. Brené Brown a fait des recherches, écrit et parlé abondamment sur la vulnérabilité : vous trouverez [ici](#) une partie de son travail.

**L'importance de l'espace.** Trouver de l'espace pour vous-même dans votre relation de couple est tout aussi important que les moments de connexion avec les autres. L'une des difficultés liées aux relations à long terme peut être le sentiment de fusion. Cela peut avoir un impact néfaste sur l'intimité sexuelle. Nous devons considérer nos partenaires comme des êtres séparés de nous afin de maintenir le désir vivant. Si vous êtes isolé en confinement avec votre famille, trouvez le moyen de faire une pause ou d'avoir votre propre espace quand vous en avez besoin. Partagez les responsabilités, offrez du soutien, accordez-vous mutuellement du temps pour des activités individuelles. Quand il bouillonne, reconnaissez le ressentiment comme le signal qu'il est temps de prendre une pause et du recul. **Le podcast de thérapie relationnelle d'Esther Perel** propose de superbes idées sur la dynamique relationnelle.

**Réponses différentes.** Nous réagissons tous différemment en période de stress et il se peut que vous et votre conjoint n'ayez pas les mêmes réactions face à cette situation difficile, à des moments différents et que vous exprimiez cela de façons variées. Vivre dans un espace restreint met une pression supplémentaire sur les relations. Se sentir déconnecté (en ne recevant pas la réponse émotionnelle que nous espérons), ou peu confiant, déclenche nos systèmes de défense qui font surface de diverses façons : en devenant critique ou en faisant des reproches, en devenant distant ou silencieux, ou en amplifiant nos besoins et en exigeant qu'ils soient satisfaits. Ces moyens de défense éloignent souvent nos partenaires ou mènent à des disputes. Essayez de sentir vos propres besoins en tant qu'individu et sachez montrer que vous appréciez le point de vue, l'effort et le soutien que votre partenaire apporte. Être accessible et disponible, dans la mesure du possible. N'oubliez pas que la manière de demander de l'aide est primordiale. Le livre de Sue Johnson « *Serre Moi Fort* » met en lumière les stratégies de communication relationnelle fréquentes et suggère comment se reconnecter ou rester connecté.

J'ai discuté avec le producteur de disques **Mike Exeter** (Black Sabbath, Judas Priest, Cradle of Filth & Cyndi Lauper) sur la façon dont il fait face aux longues heures de travail seul en studio. Voici quelques-uns des meilleurs conseils de Mike :

#### **Créer une routine (garder un sentiment de normalité et de structure).**

- ✦ Se lever à une heure régulière
- ✦ Prendre une douche et s'habiller comme si vous alliez travailler.
- ✦ Travailler dans un autre espace de la maison peut être vraiment utile pour faire la distinction entre « temps de travail » et « temps libre ».
- ✦ Installer des horaires réguliers pour parler aux gens, contacter vos amis et votre famille.
- ✦ Ne vous en voulez pas de ne pas faire tout ce que vous souhaiteriez : ce sont des moments étranges et incertains !

#### **Limitez l'accès aux médias sociaux mais n'excluez pas le monde extérieur.**

- ✦ Cela vous donnera plus de temps pour faire des choses positives et garder le cerveau actif.

- ✦ Vous diminuerez l'exposition à certaines causes de votre anxiété.
- ✦ Écoutez des émissions humoristiques ou des podcasts positifs au lieu de parcourir Facebook et, en fin de compte, d'aggraver les sentiments d'impuissance.

#### Faites de votre santé physique une priorité.

- ✦ Notre santé mentale est très liée à notre santé intestinale. Ce n'est pas un hasard si le malaise et l'incertitude se font sentir dans le creux de notre estomac ; de nombreuses recherches montrent que le microbiote est physiologiquement lié au cerveau.
- ✦ Nous devons faire tous les efforts possibles pour boire de l'eau et manger quelque chose même si nous n'en avons pas particulièrement envie. La santé physique favorise la santé mentale.
- ✦ S'il est possible de garder une distance raisonnable par rapport aux autres en allant faire une promenade, faites-le ; augmenter le métabolisme aide à stimuler le système immunitaire.
- ✦ La sérotonine provient de l'intestin et de la lumière naturelle du soleil ; il est important de les garder à de bons niveaux.



**Mike Exeter** est un producteur de disques et ingénieur du son, primé aux Grammy Awards (et un type très sympa). [www.mikeexeter.com](http://www.mikeexeter.com)

# ENTRAÎNEMENT À DOMICILE : LES BASES

par Helen Buffett (Technogym)

Il existe une quantité incroyable d'informations en ligne pour s'entraîner à la maison, des applications aux vidéos YouTube, créées par des professionnels du fitness et des influenceurs proposant divers entraînements à pratiquer pour garder la forme sans quitter la maison ! Beaucoup de gens qui sont en forme auront probablement déjà un peu d'équipement de base à la maison et une idée de la façon dont ils vont adapter leur entraînement. Donc, je vais détailler ce sujet pour ceux d'entre vous qui se retrouvent soudainement confinés entre quatre murs et ont un besoin urgent d'une certaine stimulation. Un excellent point de départ : les lignes directrices standard de l'Organisation Mondiale de la Santé ([document pdf en français](#)).

During this period of uncertainty, if any music professionals would like a FREE home exercise plan, or would like to know more about the equipment and services we offer at [Technogym](#). I'm happy to offer additional support, while also signposting you in a direction of experts from across the fitness industry who can share tailored advice for people at all levels.

**WE ARE IN THIS TOGETHER**

Please contact me directly at [hbuffett@technogym.com](mailto:hbuffett@technogym.com)

En tenant compte des dernières lignes directrices de l'OMS, si vous pouvez vous promener à l'extérieur et courir seul en toute sécurité, faites-le ! Prenez l'air, mettez votre playlist préférée, un livre audio ou même retrouvez le podcast que vous remettez à plus tard depuis des lustres.

**Se motiver.**

*« Ne pas se préparer, c'est se préparer à l'échec » John Wooden*

**Établir des objectifs :** Ne vous noyez pas en vous engageant à 45 minutes ou une heure de squats et d'abdos ; soyez réaliste et reconnaissez vos limites. Si vous avez du mal à vous motiver, engagez-vous pendant la pause de pub ou pour 10 minutes. Si vous pouvez combiner efficacement et régulièrement des exercices de cardio et de musculation, vous pouvez vraiment obtenir des résultats similaires dans un temps beaucoup plus court (c'est ainsi que fonctionne l'entraînement de Haute Intensité / HIIT = *High Intensity Interval Training*).

1. **Horaire :** Planifiez pour l'exercice physique un temps bien défini comme vous le feriez pour une réunion, insérez-le dans votre emploi du temps (3-4 fois par semaine), au moins une heure après avoir mangé ou avant de prendre le petit déjeuner.

2. **Habillez-vous pour l'occasion :** Sortez de votre pyjama ou de votre robe.

3. **Faites de la place :** Essayez de ne pas casser votre téléviseur ! Créez une zone de travail décente. Les professionnels recommandent un minimum de 3 mètres carrés pour le HIIT, mais pour des exercices tels que yoga et Pilates, vous pourriez y arriver avec moins, il suffit d'utiliser votre bon sens.

4. **Planifiez votre entraînement quotidien :** Planifiez cela à l'avance afin de maintenir la motivation et l'énergie et assurez-vous d'inclure un échauffement. Assurez-vous d'avoir la bonne playlist si vous n'optez pas pour un cours en vidéo !

**5. Focus :** Concentrez-vous et essayez d'éliminer toutes les distractions pendant votre temps d'entraînement prévu.

**Notez vos progrès :** Vous ne le savez peut-être pas encore, mais l'enregistrement de vos progrès peut être vraiment motivant. Prenez une photo afin de surveiller votre forme visuellement... mais attention à la balance ! Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser des applications technologiques ou d'abonnement sur portable, essayez d'enregistrer vos séances d'entraînement sur **STRONG**.

**Important :** **N'oubliez pas de vous hydrater régulièrement et essayez de bien manger** (voir les conseils nutritionnels dans le chapitre suivant SVP).

**Échauffement et étirement :** Consacrez-y au moins 10 minutes avant de commencer votre séance d'entraînement (ou ce qui est recommandé par votre médecin). Vous étirer tout en faisant des exercices de respiration n'est pas seulement la meilleure façon de préparer votre corps à l'exercice, c'est aussi un excellent moyen de méditer et de vous détendre. De nombreux professionnels de l'industrie musicale, tant du côté de l'artiste que du business, se retrouvent régulièrement penchés sur quelque chose, qu'il s'agisse d'une guitare, d'un ordinateur ou d'un bureau de production. L'étirement est un excellent moyen d'améliorer votre posture et de soulager votre pauvre dos. Opter pour un cours de yoga guidé en vidéo est un moyen fantastique de combiner calme et sérénité avec remise en forme. Pourquoi ne pas essayer pour commencer : **gottajoga** en français, **Yoga avec Adriene** (la plus populaire des profs de yoga en anglais) ou **Yoga with Tim** (en anglais).

**Choisir votre entraînement :** Vous trouverez une quantité énorme de blogueurs vous offrant une remise en forme avec leurs applications et les réseaux sociaux<sup>6</sup>. Le contenu est mis à jour régulièrement et peut être adapté à tous les niveaux de forme physique. La plupart des exercices peuvent être raisonnablement adaptés à l'environnement familial, alors faites votre propre mix. Voici une **sélection** à découvrir pour commencer ou décider de ce que vous souhaitez.

**Communauté :** Il existe beaucoup de communautés de remise en forme à rejoindre pour d'excellents conseils et rester motivé. Pourquoi ne pas créer votre propre mini-communauté et coordonner une activité de remise en forme avec vos amis - ou planifier peut-être une réunion Skype « entraînement » ?

**Connaissez vos limites et amusez-vous :** Comme je l'ai déjà mentionné il n'y a pas une formule universelle en conseil de remise en forme. Si vous avez eu des blessures, veuillez consulter un professionnel avant de faire de l'activité physique. Garder la forme ne doit vraiment pas être vécu comme une corvée. Si vous n'êtes pas prêt pour une session HIIT, pourquoi ne pas simplement mettre vos chansons préférées et allouer 20 minutes à danser autour du salon en slip !

---

<sup>6</sup> **Clause de non-responsabilité :** nous tenons à être claires sur le fait que nous ne sommes pas ici pour pousser qui que ce soit dans une direction quelconque. Nous croyons fermement que le choix d'exercices ou d'un programme de remise en forme dépend de vos préférences personnelles. Faites du repérage, comparez et profitez des périodes d'essai gratuites offertes par la plupart de ces applications de remise en forme.



**The Wellness Company**



Helen Buffett est une femme remarquable qui a servi dans l'armée avant de rejoindre l'industrie musicale chez Universal. Elle dirige aujourd'hui de multiples projets chez Technogym.

[www.technogym.com](http://www.technogym.com)

# NUTRITION

par Emmaline Rasmussen (Diététicienne et fondatrice de Sound Nutrition)

---

## Introduction

Pendant les périodes d'auto-isollement il est difficile de se motiver à bien manger et à faire de l'exercice physique ; cependant, une bonne nutrition (avec de l'exercice) a un impact direct et profond sur notre système immunitaire ainsi que sur notre humeur. Au lieu de se précipiter à l'épicerie pour faire le plein de snacks non-périssables, essayez cette approche holistique pour bien manger tout en restant en quarantaine à la maison. Les aliments ci-dessous correspondent au régime méditerranéen, reconnu pour favoriser la longévité, protéger contre les troubles de l'humeur et l'anxiété, donner de l'énergie et aider à la concentration, tout en réduisant le risque de maladies chroniques comme le cancer, le diabète, la maladie d'Alzheimer et la démence.

## Ce qu'il faut manger pour améliorer l'humeur et aider à la gestion du stress

Il a été démontré que les acides gras oméga-3 anti-inflammatoires de bonne qualité améliorent notre humeur. Concentrez-vous sur les poissons gras comme le saumon, ainsi que sur les sources d'oméga-3 à base de plantes comme les noix et les graines de lin ou de chanvre. Parmi d'autres graisses saines à base de plantes bonnes pour l'humeur, on trouve l'huile d'olive extra vierge, amandes et avocats. Les boosters d'énergie naturels comme le café et le thé vert ont prouvé aussi leurs bénéfices pour l'humeur, mais il est important d'en limiter les quantités pour éviter le stress. Quant aux protéines, lentilles et dinde sont deux bons choix. Pour des friandises sucrées aux bienfaits sur l'humeur, essayez les dattes et le chocolat noir, tout en choisissant des produits moins sucrés comme les myrtilles.

Il est facile d'être attiré par des snacks industriels et des friandises toutes prêtes à cause de leur longue durée de conservation, mais résistez à cette envie et essayez de ne choisir que des produits sains pour rester en bonne santé. Éviter le sucre et les aliments transformés peut naturellement aider à prévenir les baisses d'humeur ou d'énergie.

Enfin, limitez les boissons alcoolisées, puisque leur consommation excessive (au-delà de 2 verres standard par jour pour les hommes ou 1 pour les femmes) fait des ravages sur le système immunitaire, entre autres effets néfastes.

### 1. A stocker au garde-manger

- ✦ Herbes et épices séchées (en particulier romarin, origan, ail, gingembre, poivre de Cayenne)
- ✦ Huile d'olive extra vierge et vinaigre
- ✦ Quelques cartons de bouillon à faible teneur en sodium pour faire des soupes maison.
- ✦ Tomates en conserve sans sel ajouté et en faible teneur de sodium ou tomate en tube pour les soupes/ragoûts/chili.
- ✦ Noix (de préférence non grillées) comme les noix, et les noix de pécan ou du Brésil
- ✦ Graines comme les graines de lin ou de chia
- ✦ Beurres de noix ou de graines comme le beurre d'amande, le beurre d'arachide naturel (exempt d'huiles hydrogénées) ou le beurre de graines de tournesol
- ✦ Haricots et légumes secs ou en conserve (pas de sel ajouté)
- ✦ Grains entiers comme le riz brun, l'avoine et le quinoa

- ✦ Soupes en conserve (faible teneur en sodium) à base de bouillon et riches en légumes et haricots (comme la soupe aux lentilles plutôt que des soupes crémeuses)
- ✦ Crackers ou biscuits salés au blé complet
- ✦ Popcorns (léger en sodium)
- ✦ Fruits secs
- ✦ Miel brut (idéalement miel de Manuka)
- ✦ Café et thé

## 2. A stocker au congélateur

- ✦ Légumes surgelés
- ✦ Fruits congelés - en particulier les fruits comme les baies et les cerises dénoyautées, qui sont riches en antioxydants et ne se conservent pas longtemps au réfrigérateur
- ✦ Filets de poisson emballés individuellement congelés (comme le saumon sauvage ou la morue) + Volaille congelée comme la poitrine de poulet
- ✦ Repas congelés à faible teneur en sodium et riches en légumes, grains entiers et protéines de haute qualité comme le poulet ou les haricots.

## 3. A stocker au réfrigérateur

Faites vos courses habituelles pour avoir suffisamment pour la semaine, avec un supplément des aliments suivants (recherchez des aliments avec des dates d'expiration aussi lointaines que possible) :

- ✦ Œufs,
- ✦ Lait de vache ou sans lactose,
- ✦ Yaourt (non sucré) ou yaourt non laitier (non sucré),
- ✦ Tempeh ou tofu
- ✦ Houmous
- ✦ Kombucha ou Kefir pour les bons probiotiques (en plus du yaourt) et autres boissons

## 4. Produits à durée de conservation plus longue

- ✦ Agrumes comme les oranges, citrons, citrons verts, pamplemousses (ceux-ci peuvent également être réfrigérés pour prolonger la durée de conservation)
- ✦ Chou (doit rester réfrigéré)
- ✦ Carottes entières (réfrigérées)
- ✦ Courge (réfrigérée pour prolonger la durée de conservation)
- ✦ Légumes racines comme les patates douces
- ✦ Oignons et ail



Emmaline Rasmussen est diététicienne et fondatrice de *Sound Nutrition*, une organisation qui fournit des services de nutrition et de bien-être aux musiciens et aux professionnels des industries culturelles. *Sound Nutrition* offre une variété de programmes complets de bien-être pour aider les artistes à vivre des carrières plus longues et plus productives : chapitres dédiés aux fiches techniques et aux provisions des tour bus, contacts de diététiciens, professeurs de yoga, et massothérapeutes sur les tournées. Suivez @SoundNutrition.co Instagram et visitez le site [www.soundnutrition.co](http://www.soundnutrition.co) plus d'informations.



## RESSOURCES

---

La version originale de ce guide en anglais fait la liste de nombreuses organisations britanniques et nord-américaines. Si vous parlez suffisamment bien anglais pour avoir un soutien dans cette langue, vous pouvez télécharger gratuitement ce guide [ici](#).

### ANXIÉTÉ FINANCIÈRE

Merci et bravo au [Centre National de la Musique](#) qui offre une liste exhaustive avec les liens sur toutes les aides disponibles en France, que ce soient les mesures gouvernementales, les fonds de soutien ou programmes d'aide professionnels divers, et des infos région par région. Leur FAQ inclut notamment des explications avec vidéo et contacts sur '[l'année blanche](#)' pour les intermittents, et même des financements pour de la formation.

La protection sociale pour la perte d'emploi en France est encadrée par les partenaires sociaux et la gestion paritaire entre les syndicats salariés et employeurs. Si vous êtes un entrepreneur chef d'entreprise vous pouvez opter pour la Garantie Sociale des Chefs d'Entreprises ou **GSC**, l'assurance volontaire en cas de perte d'emploi. L'auto-entrepreneur est affilié au Régime général de la Sécurité sociale en tant que travailleur indépendant et à la CIPAV pour sa retraite, s'il est libéral. S'il n'a aucun revenu, le micro-entrepreneur ne paye pas de cotisations sociales. Il bénéficie toutefois, du remboursement de ses frais de santé.

Roi incontesté du monde financier, Martin Lewis, a une page dédiée sur son site Money Saving Expert à Coronavirus Tips et a également publié un **guide gratuit sur la santé mentale et la dette**. Pour une exploration plus approfondie de conseils solides pour vos préoccupations et d'autres ressources, il a également créé le site **Money and Mental Health**.

### GROUPES ET SERVICES DE SOUTIEN EN LIGNE

- ✦ Numéro d'urgence SAMU : 15
- ✦ **Croix-rouge** Ecoute : soutien psychologique par téléphone. Appels gratuits anonymes et confidentiels. Les bénévoles sont disponibles du lundi au samedi 9h -19h et 12h -18h le dimanche, au 0 800 858 858.
- ✦ **Santé Publique France** liste tous les dispositifs d'aide à distance pendant la crise sanitaire en commençant par le soutien en santé mentale (document daté du 30 décembre 2020).
- ✦ **SOS Amitié** : 09 72 39 40 50 Appels et services gratuits tous les jours, 24h/24 Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage
- ✦ **SOS suicide Phenix Ecoute** : 01 40 44 46 45 7j/7 de 13h à 20h
- ✦ **Suicide Ecoute** : 01 45 39 40 00 7j/7 et 24h/24
- ✦ **info-suicide.org**.
- ✦ Ecoute famille : 01 42 63 03 03 du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h Information orientation et soutien psychologique de personnes confrontées aux troubles psychiques d'un proche [www.unafam.org/besoin-daide/covid-19-lunafam-vos-cotes](http://www.unafam.org/besoin-daide/covid-19-lunafam-vos-cotes)
- ✦ Centre National d'Information sur le droit des femmes et des familles (CNIDFF) : [www.infofemmes.com/](http://www.infofemmes.com/)

- ✦ Violences Femmes info : 3919 de 9h à 19h du lundi au samedi
- ✦ Coaching psychologique en ligne : [www.mon-coaching-peppsy.com/](http://www.mon-coaching-peppsy.com/) outils pour la gestion du stress, du surmenage entre autres

Vous trouverez également en ligne les contacts de nombreux psychothérapeutes qui consultent en visio, moyennant finances, ainsi que des plateformes proposant aux entreprises la mise en place d'une consultation en ligne pour leurs employés (ex : qualisocial). Dans certaines régions, des consultations en ligne gratuites peuvent être proposées aux bénéficiaires du RSA.

## MEDITATION, PLEINE CONSCIENCE et RESPIRATION

- ✦ **Petitbambou.com** : application pour apprendre à méditer – Voir entre autres : La crise de calme en 1 minute ou [Sourire à l'anxiété](#) 10 séances de 14 minutes
- ✦ **anti-deprime.com** : application pour lutter contre le stress, entraînement à la psychologie positive, parentalité etc.
- ✦ le médecin-psychiatre **Christophe André** propose plusieurs vidéos d'initiation à la méditation sur Youtube. Nous recommandons celles-ci à propos du **confinement et de l'anxiété** et **un peu de psychologie par temps de confinement**, ou son passage sur France inter (**Grand bien vous fasse mars 2020**).
- ✦ **Meditation-paris** propose stages, conférences (sur divers sujets) et formations en ligne

**Sites pour approfondir sur la pleine présence ou pleine conscience** (avec méditations et scans corporels guidés) :

- ✦ **MBSR et Pleine conscience**
- ✦ **Psychologie contemplative**
- ✦ [pleinepresence.net](http://pleinepresence.net)
- ✦ **association pour le développement de la mindfulness**

## Applications bien-être

- ✦ [www.womenrun.net/](http://www.womenrun.net/) la plus sécurisante
- ✦ **gottajoga** la plus trendy pour femmes de tous âges et tous niveaux
- ✦ programme nutritionnel [www.maiabaudelaire.com/](http://www.maiabaudelaire.com/) la plus motivante
- ✦ toutes les applications de **antideprime.com** (**smylife** , **mieux dormir**, etc)
- ✦ anti procrastination **goalmap.com**
- ✦ et aussi les applis **Meditation Temps**, **RespiRelax+**, **cardiozen** (cohérence cardiaque) etc.

## Psychologie positive

- ✦ [positran.fr](http://positran.fr) psychologie positive au travail
- ✦ **Podcasts** pour mieux comprendre ses émotions <https://louimedia.com/emotions> (je recommande notamment celui sur la gratitude) et **psychoshot** (sur diverses plateformes).

## SOUTIEN EN LIGNE pour l'ADDICTION

- ✦ **Drogues-info-service.fr** 0800 23 13 13 7j/7 de 8h à 2h appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches
- ✦ Ecoute cannabis 0980 980 940 7j/7 de 8h à 2h appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe
- ✦ **Addictaide** Informations, lignes d'écoute et forums pour diverses formes d'addiction.
- ✦ **Toutes les lignes d'appel** rassemblées sur le site du gouvernement
- ✦ **Alcooliques Anonymes France** 09 69 39 40 20 appel non surtaxé 24h/24 7j/7
- ✦ **Alcool info service** : 0 980 980 930, tous les jours de 8h à 2h - Appel non surtaxé Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et pour leurs proches
- ✦ **Tabac info service** : 3989, du lundi au samedi de 10h à 18h - Coût d'une communication locale. Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet - Labellisé Aide en Santé **Application pour arrêter de fumer**

## POUR les ARTISTES et l'INDUSTRIE MUSICALE

- ✦ **APSARTS** est un réseau de thérapeutes professionnels spécialisés dans les soins les plus variés pour musiciens (pas seulement en santé mentale). Il dispose d'un annuaire en ligne et organise aussi des actions de prévention et de formation.
- ✦ **CNM** Le Centre National de la Musique est un établissement public à caractère industriel et commercial sous tutelle du ministère de la culture créé en 2020 et regroupant tous les organismes de support et ressources pour la musique, dont l'IRMA et le Bureau Export. Outre la liste des **aides diverses** de tous les organismes nationaux et régionaux citée plus haut, voir notamment leurs **aides Covid-19** et **autres aides et ressources pour la musique**. A souligner également le **protocole** mis en place en décembre 2020 pour lutter contre le sexisme dans l'industrie.
- ✦ **CURA** organise de nombreux événements (conférences, rencontres, ateliers), produit et co-produit des documentaires, a fait sa propre enquête sur le sujet de la santé mentale des artistes et fait du lobbying
- ✦ **INSAART** Cet Institut de Soins et d'Accompagnement pour Artistes et Techniciens propose différents services (soin, prévention des risques psychosociaux, accompagnement en évolution professionnelle, créativité/ressources) et lance une étude sur l'impact psychologique des conditions d'exercice de l'ensemble des métiers du spectacle en France. Un bureau d'accueil ouvre au Studio des Variétés en février 2021 et propose entre autres un soutien psychologique en fonction de vos moyens.
- ✦ **Pole Santé Bergère** est le centre de soins créé par AUDIENS (groupe de protection sociale des secteurs de la culture, de la communication et des médias) et le FESAC (fédération des entreprises du spectacle vivant, de la musique, de l'audiovisuel et du cinéma). Il comporte notamment une cellule d'accueil et de soutien psychologique pour les victimes de violences sexistes et/ou sexuelles ou toute forme d'emprise sur le lieu de travail : 01 87 20 30 90
- ✦ **shesaid.so** est un réseau de femmes travaillant à tous les niveaux de la filière et dans tous les genres musicaux avec pour mission de favoriser les échanges entre les professionnelles du secteur de la musique et de valoriser leur travail : plus de 15 branches à travers le monde, panels, événements, mentorat, coaching, lobbying. Fondée en 2017, la branche française de shesaid.so est une communauté de plus de 3,500 professionnelles.

## PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

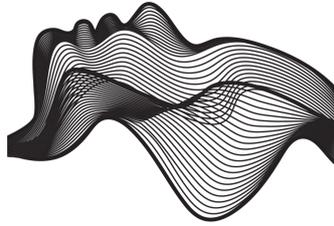
---



**Tamsin Embleton** était programmatrice dans l'industrie musicale pour des festivals et des salles de concert, tour manager et manager d'artiste avant de devenir psychothérapeute spécialisée sur l'attachement et le travail avec des musiciens et des professionnels de l'industrie musicale. Elle fait également des recherches sur les tournées d'artistes. Elle est coprésidente du groupe Santé de l'Association for Electronic Music et fondatrice du **Music Industry Therapists and Coaches (MITC)**, un groupe de psychothérapeutes travaillant au Royaume-Uni, aux États-Unis et en ligne. Tamsin a été présentée dans **Rolling Stone, Vice, The Guardian, IQ magazine, DJ Magazine, CMU, Refinery 29** et **Metro**. Elle a pris la parole pour la **BBC Introducing & Help Musicians, l'Association for Independent Music (AIM), IMS College – Malte, Amsterdam Dance Event, War Child UK, Paris Electronica Week, l'Association for Independent Festivals (AIF) et Point Blank Music School.**

Avec le soutien de Live Nation, Tamsin écrit le *Touring and Mental Health Manual*, un livre offrant des conseils et des conseils approfondis pour aider les artistes et groupes en tournée à faire face à la myriade de difficultés psychologiques qui peuvent survenir pendant ou à la suite de tournées. Parmi les co-auteurs de ce manuel :

- ✦ **CeCe Sammy**, vocal & performance coach (Pop Idol / American Idol, America's Got Talent, X Factor, The Voice, les Grammys, Eurovision)
- ✦ **Dr Lou Cox** - auteur de « Ego: the GHOST in your machinery » (et thérapeute de groupes comme Aerosmith)
- ✦ **Dr Dianna Kenny** - leader mondial de l'anxiété de performance musicale,
- ✦ **Dan Portanier** - entraîneur personnel de Coldplay, Chrissy Hines, Keith Flint,
- ✦ **Paula Hall** thérapeute spécialisée dans les addictions sexuelles, fondatrice du Laurel Centre
- ✦ **Jodi Milstein**, - thérapeute experte en résolution de conflit pour les groupes de musiciens (précédemment d'ACM records et management de Korn, Soundgarden et Lionel Ritchie),
- ✦ **Whitney Showler** – psychothérapeute (auparavant chez Warners et a ensuite travaillé avec Linkin Park),
- ✦ **Adrianna Irvine, Heather Findlay et Nanette Zumwalt** couvrent les questions d'addiction & récupération fonctionnelle,
- ✦ **Dr Aida Vazin** écrit sur la gestion du stress,
- ✦ **Gladys Akinseye** - Audiologiste clinique discute de la santé auditive,
- ✦ La psychothérapeute **Sital Panesar** écrit sur la santé sexuelle et beaucoup plus.



**MITC**  
**Music Industry**  
Therapists & Coaches

ECRIT PAR  
**TAMSIN EMBLETON**  
© MARCH 2020  
MUSIC INDUSTRY THERAPISTS LTD.

TRADUIT PAR  
**MARIE-AGNÈS BEAU**

[www.musicindustrytherapists.com](http://www.musicindustrytherapists.com)  
[@weareMITC](https://www.instagram.com/weareMITC)