

# Prendre soin de soi à l'heure du confinement\*

Les sources de stress sont nombreuses en cette période d'épidémie de Covid-19, les informations alarmantes quotidiennes nous préoccupent, nous affectent émotionnellement. Lorsque nous sommes stressés, anxieux, il n'est pas aisé d'être disponibles pour soi ou pour ses proches.

Prendre soin de soi en cette période toute particulière est essentiel pour éviter la contagion émotionnelle et l'épuisement. Prendre soin de soi, c'est oser se faire du bien, s'arrêter et s'offrir un peu de repos, de baume au cœur. C'est aussi penser à sa santé et à son équilibre dans sa globalité.

## Quelques suggestions utiles

- **Veiller à son poids de forme** : privilégier une alimentation équilibrée pour rester en forme et préserver nos défenses immunitaires.
- **Pratiquer une activité physique régulière** : faire un peu d'exercice, s'étirer, se relaxer, suivre des cours en ligne ou encore danser, chanter pour se défouler et oublier le confinement.
- **Apprendre à se poser** : accordez-vous aussi le droit de ne rien faire, prendre le temps de souffler, vivre le moment présent permet de mettre ruminations et peurs à distance.
- **Prendre soin de ses pensées** : arrêter d'imaginer le pire, gare aux pensées toxiques, à la morosité ambiante... car nos pensées façonnent notre réalité. Énumérer consciemment tout ce qui est positif dans votre vie et constater que les événements ont soudain une autre coloration. Même dans les pires situations, rien n'est jamais définitif ! Être victime cantonne dans l'immobilisme et empêche d'avancer. Se nourrir de lectures et articles inspirants.  
Exercice à effectuer de temps en temps : retourner sur son passé quelques instants, songer à tout le positif jusqu'à ce jour, considérer et évaluer tout le chemin parcouru. En étiez-vous conscient ? Refaire cet exercice régulièrement pour doper le moral. Se souvenir de petits ou grands moments de bonheur, comme une belle rencontre, un voyage idyllique, la vue d'un beau paysage, le souvenir d'un fabuleux concert, un dîner chaleureux entre amis, le sourire radieux d'un enfant, etc. Le bonheur se niche dans la simplicité.
- **Se faire plaisir** : s'offrir des petits moments de joies simples, se poser un instant, admirer ce qu'on ne prend jamais le temps de voir, cultiver des temps de plaisir à être chez soi... s'évader tout en restant à la maison.

**« Celui qui connaît l'art de vivre avec soi-même ignore l'ennui »,** écrivait le philosophe Erasme.

Dans les périodes de crise, se soucier de soi au quotidien est primordial. Retrouver le calme, se sentir en sécurité, être à l'écoute de soi permet aussi une plus grande disponibilité pour soutenir et écouter les autres, nos proches et ceux qui nous sollicitent en ce moment.

**Michèle Freud, psychothérapeute, directrice de l'École de sophrologie**

Proposé par Marie-Jo :

\* Synthèse de l'article [Prendre soin de soi à l'heure du confinement](#)  
apparu sur la [Ligue des Optimistes de France](#).