



## Quelques repères pour mieux vivre cette période COVID19



### 1. Prendre soin de soi chaque jour

Respecter les recommandations de distance sociale et de lavage des mains. Se laver les mains... en pleine conscience, sans gâcher l'eau : gratitude pour cette eau propre et ce savon disponible. Compassion pour tous les malades.

Maintenir ou retrouver une routine quotidienne : se lever comme d'habitude, manger aux horaires habituels, respecter ses besoins fondamentaux du mieux possible : dormir ce dont on a besoin, pratiquer des moments d'activité physique, manger sainement, méditer, se relaxer, organiser sa journée tout en continuant à communiquer raisonnablement avec son entourage via internet, les réseaux sociaux et les téléphones.

- *Réduire un peu la quantité de nourriture ingérée* si vous mangez comme d'habitude, compte tenu de la réduction d'activité, tout en maintenant une alimentation équilibrée. Manger en pleine conscience, l'attention centrée sur le moment présent et la sensation de faim.
- *Bouger ce qui est possible* :
  - si on ne peut sortir : marcher dans les couloirs et chambres pratiquer du yoga, de la gymnastique douce, des exercices d'étirements et de renforcement musculaire, faire des nettoyages (vitres, ménage), danser, décorer des portes ou des meubles, etc.
  - si on continue de travailler à l'extérieur, intégrer les moments de mouvements dans sa journée et essayer de rentrer chez soi en passant par un parc, un bord de lac, une forêt...
  - dans tous les cas, RESPIRER pendant au moins 5 mn, 2 fois par jour. Voir la vidéo du 25.03.2020
- *Pour ceux qui ne peuvent pas aller travailler*, utiliser les moyens de communication en se rappelant que cela coûte en énergie et matériaux, ce qui a des effets sur l'état de la planète.

## Se prendre en main pour se sentir mieux: Entraînement à la Pleine Conscience

Brigitte Zellner Keller, Ph.D

Institutrice méditation en pleine conscience (MBCT, MBRP, MBCAS) - Membre ADM  
N° CHE-294.373.627

☎ 078 708 40 29 [Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch](mailto:Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch) [www.pleineconscienceyverdon.ch](http://www.pleineconscienceyverdon.ch)



### 2. Accepter les moments d'incertitude et d'inconfort au quotidien

en relâchant notre tendance à vouloir tout contrôler, à commencer dans les petits événements. Par exemple, s'exercer à rester détendu dans les situations suivantes :

- ne pas répondre tout de suite aux messages
- accepter que son frigo ne soit pas plein
- ne pas entrer dans les chamailleries, ni l'envie d'avoir le dernier mot
- cesser de demander toutes sortes de vérifications de manière insistante et réitérée à son partenaire, sa famille, ou ses collègues
- identifier les habitudes actuellement bousculées et observer ce qui se passe en soi
- constater la réduction d'activité / ou le surplus d'activité et ce que cela occasionne dans les comportements et frustrations
- lorsqu'une vague d'inconfort arrive, s'arrêter et s'asseoir le plus vite possible pour observer ce qui se passe en soi, et ne pas se laisser kidnapper dans la réactivité automatique. Ensuite, pratiquer un peu de mouvement conscient.

### 3. Reconnaître ses comportements de résistance : Tout ce à quoi l'on résiste... persiste.

Dès le réveil matinal, pratiquer une assise de 5-10-15-20-30 mn... ce qui vous est possible. Recommencer dans la journée lorsque vous prenez conscience que la tranquillité intérieure s'est dissipée et que le stress réapparaît. Identifier les vagues de pensées négatives qui déferlent tout au long de la journée. Quand ces pensées sombres arrivent, s'asseoir pour ne pas tomber dans le piège de les croire et de réagir tout de suite

- En *fuyant* ces pensées ou ces sensations (manger, boire, fumer, surfer sur internet, se gratter, etc)
- En *cherchant à apaiser* l'inconfort des craintes (manger, ruminer, s'agiter, s'irriter, rechercher sur les réseaux, etc).

**Rester plutôt tranquille.** Attendre en respirant tranquillement, l'attention portée sur une partie du corps (ventre par ex.). La vague des pensées sombres va passer... vous le savez !

## Se prendre en main pour se sentir mieux: Entraînement à la Pleine Conscience

Brigitte Zellner Keller, Ph.D

Instructrice méditation en pleine conscience (MBCT, MBRP, MBCAS) - Membre ADM  
N° CHE-294.373.627

078 708 40 29 [Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch](mailto:Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch) [www.pleineconscienceyverdon.ch](http://www.pleineconscienceyverdon.ch)



#### 4. Reconnaître l'anxiété existentielle fondamentale

Ce qui menace notre santé sous-tend souvent la peur de la mort.

Se rappeler ce qui fait sens pour nous (valeurs spirituelles, engagements, projets). Se donner rdv sur le tapis ou siège de méditation, et observer cette tension intérieure, respiration après respiration. Simplement se familiariser, doucement, pas à pas, avec ce qui accompagne le fait que nous allons tous mourir un jour. Accueillir cela, comme une part de notre humanité, sans chercher à trouver des solutions puisque "c'est comme ça" ! Un jour, vous constaterez peut-être que ce sera facile d'être observateur de cela, un autre jour pas du tout ! C'est très bien, continuer à pratiquer.

#### 5. Vicariance et résilience

Nous sommes physiologiquement construits pour nous adapter à beaucoup de circonstances. Il reste que notre cerveau nous trompe quand l'émotionnel nous envahit et nous contrôle

- o D'une part, nous avons tendance à **surestimer** la gravité et exagérer le danger lié à des menaces inconnues (parce que c'est inconnu).
- o D'autre part, nous avons tendance à **sous-estimer** notre capacité à faire face et à nous adapter aux situations difficiles.

*"Il y a dans nos émotions actuelles à la fois de la peur face à un danger bien réel qui touche nos collectivités (« il y a une véritable épidémie »), mais aussi de l'anxiété face à un danger supposé, amplifié pour nous-mêmes ou nos proches (« ça va être un carnage »)"* Christophe André

Or, nous sommes, pour la plupart, capables de nuancer et faire le tri dans nos pensées. Nous pouvons aussi nous rappeler que nous sommes dotés de capacités créatives qui facilitent les adaptations que la vie demande: faisons-nous davantage confiance dans ces circonstances, surprenons-nous. Réapprenons à écouter notre intériorité et à nous laisser guider par cette boussole intérieure.

**Se prendre en main pour se sentir mieux: Entraînement à la Pleine Conscience**

*Brigitte Zellner Keller, Ph.D*

Institutrice méditation en pleine conscience (MBCT, MBRP, MBCAS) - Membre ADM  
N° CHE-294.373.627



078 708 40 29 [Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch](mailto:Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch) [www.pleineconscienceyverdon.ch](http://www.pleineconscienceyverdon.ch)



Le contrôle de notre vie, en toutes circonstances, vient essentiellement de notre capacité à rester à l'écoute de notre intériorité, c'est-à-dire le *trio* indissociable corps-émotions-pensées.

**6. Utiliser vos outils de bien-être**

Ex : Journal des événements plaisants, pratiques formelles (assises, 3' et scan corporel), thé, danse, grandes respirations, marches en pleine conscience, écrire à quelqu'un qui vous est cher, vider et trier vos armoires...

**7. Demander de l'aide si besoin.**

J'ai beaucoup de disponibilités ! Durant cette période, on cultive l'entraide entre nous.