

Anxiété et détresse morale des parents à la période du corona virus: occupez-vous de vous.

La lutte contre le corona virus entraîne de nombreux défis: les angoisses liées à la santé, l'inquiétude pour les membres âgés de la famille, le confinement et l'isolement social, les enfants à occuper de façon intensive et le souci de la situation économique. Occupez-vous de vous-mêmes pour pouvoir faire face à l'anxiété et aux tensions et pour procurer à vos enfants le sentiment de stabilité dont ils ont besoin.



Affronter les situations de crise

Il est naturel de se sentir anxieux et soucieux en cette période. Parallèlement aux exigences pratiques qu'entraînent la présence des enfants à la maison et l'application des directives du Ministère de la Santé, vous affrontez des défis affectifs et des tensions qui découlent de l'incertitude ambiante, tant dans le domaine de la santé que dans celui de la situation économique. L'isolement social ne vous permet pas de vous appuyer sur les facteurs de soutien habituels. Votre routine et celle des enfants est complètement bouleversée et vous vous devez d'être encore plus performants qu'à l'accoutumée... alors que vous êtes particulièrement tendus et stressés. Il est possible que vous vous sentiez submergés et que vous éprouviez des symptômes courants de l'anxiété qui vous gênent dans la gestion de la vie quotidienne. Ces symptômes peuvent inclure une inquiétude de tous les instants, une impatience, des difficultés à vous endormir ou un sommeil perturbé, un manque de concentration ou un pouls accéléré.

Pour pouvoir aider vos enfants à se sentir en sécurité et préserver un quotidien équilibré malgré la situation de crise, vous devez penser à votre bien-être physique et affectif et assurer vos propres besoins. Comment retrouver votre sérénité et réussir à traverser cette période difficile? Voici quelques idées.

Ne restez pas seuls

Racontez ce que vous ressentez à quelqu'un – conjoint, proche parent, amis. Conservez les relations sociales que vous avez, utilisez les appels en face time et les réseaux sociaux pour entretenir ces liens et sentir que vous faites partie d'une communauté. Joignez-vous à des groupes de soutien en ligne et partagez vos expériences avec des parents qui affrontent des challenges semblables aux vôtres.

Préservez les relations dans votre couple

Vivre intensément et de manière prolongée le confinement à la maison, et de plus avec les enfants, peut augmenter les tensions dans la famille et dans le couple. Essayez de trouver des moments fixes de discussion avec votre conjoint, pour parler des difficultés et des points de désaccord et pour réfléchir ensemble à des solutions. Cherchez les moyens de vous soutenir l'un l'autre et définissez des objectifs et des attentes réalistes. Prenez le temps de faire quelque chose d'agréable ensemble - écouter les musiques et les chansons que vous aimez tous les deux, jouer ou voir un bon film une fois les enfants endormis. Faites preuve d'indulgence tout en pratiquant une communication ouverte et positive, cela vous aidera à faire face aux changements et à protéger les relations entre vous - et par là à rendre la famille plus forte et plus soudée.

Activité physique

Le mouvement et l'exercice peuvent vous aider à protéger votre santé physique et morale. Essayez d'insérer dans l'emploi du temps quotidien 30 minutes d'une activité que vous aimez. Vous pouvez aussi encourager les enfants à se joindre à vous et transformer cette activité en un moment commun de plaisir. Aidez-vous des vidéos qu'on trouve sur Internet pour y puiser des idées d'exercices à pratiquer à la maison.

Attitude positive

Les idées noires et l'approche négative de choses peuvent s'installer facilement et elles augmentent le stress et l'inquiétude. Une approche positive peut vous aider à traverser les hauts et les bas de cette période complexe. Renoncez aux sujets de moindre importance et gardez votre énergie pour ceux qui doivent vraiment être traités. Félicitez-vous des petites réussites pendant la journée, dites-vous par exemple: "Je suis content/e d'avoir appris aux enfants comment aider à mettre la table". Essayez l'exercice suivant: chaque soir, prenez quelques minutes et écrivez trois choses qui vous ont réussi ce jour-là. A côté de chaque succès, inscrivez ce que vous avez fait pour y arriver. Contrôlez votre liste à la fin de chaque semaine, vous serez sans doute agréablement surpris...

Exercices respiratoires

Lorsque vous sentez que l'angoisse monte, que le pouls s'accélère, essayez la technique de relaxation suivante pour vous détendre et vous calmer. Vous pourrez pratiquer cet exercice allongés, assis ou debout, ce qui compte est d'être confortablement installés.

- Fermez les yeux
- Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4
- Retenez votre respiration pendant 7 secondes
- Expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes
- Répétez trois fois ce cycle de respiration (4-7-8 secondes).

Autre exercice: fermez les yeux et cherchez dans le corps les zones de tension et d'inconfort. En inspirant lentement, dirigez l'air vers la région tendue, faites-y circuler l'oxygène et redonnez-lui mouvement et vitalité.

Détente musculaire

Essayez de vous consacrer 20 minutes pour effectuer cet exercice sans être dérangés. Mettez-vous dans un endroit calme et isolé de la maison, déchaussez-vous et installez-vous confortablement, assis ou couchés. Pendant l'exercice, pensez aux différentes régions du corps et concentrez votre attention sur les sensations physiques. En allant du bas vers le haut, contractez chaque zone pendant 5 secondes et relâchez 10 secondes. Inspirez lentement en contractant les muscles et expirez en les relâchant.

- Contractez bien les orteils et relâchez.
- Dirigez la plante des pieds vers le bas, contractez le plus possible l'arrière des jambes, relâchez.
- Contractez fortement les cuisses, relâchez.
- Contractez bien le fessier, relâchez.
- Serrez les poings, relâchez.
- Serrez très fort les bras le long du corps de façon à en contracter la partie supérieure, relâchez.
- Levez les épaules le plus haut possible, relâchez.
- Ouvrez grand la bouche, relâchez.
- Sortez la langue le plus loin possible, relâchez.
- Fermez très fort la bouche pour contracter les muscles des joues et des mâchoires, relâchez.
- Fermez les yeux le plus fort possible, relâchez.
- Levez les sourcils très haut, relâchez.
- Terminez par une respiration profonde: remplissez complètement les poumons, bloquez l'air 5 secondes puis expirez lentement.

Vous pouvez vous aider de vidéos de cet exercice pratiqué par visualisation guidée.

Cet exercice est particulièrement bénéfique à l'heure du coucher, surtout si vous avez du mal à vous endormir.

Quand faire appel à l'aide d'un professionnel?

Si vous ne sentez pas d'amélioration, si l'anxiété affecte votre quotidien de façon significative et vous empêche d'être les parents que vous voulez être, il est très important de faire appel à un professionnel. Vous pourrez vous adresser au centre de service téléphonique du Ministère de la Santé (Kol Habriout 5400*) ou aux centres téléphoniques de soutien psychologique ouverts par les koutot kholim et les centres pour la santé mentale (hatakhana lebrout hanéfech).