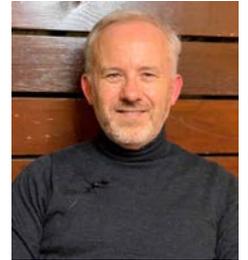


Gérer ses émotions et son stress en période de confinement par le docteur J.-C. Seznec¹

Cette pandémie et ce confinement nous ont surpris dans notre mode de vie. Il a fallu nous ajuster pour nous protéger et développer des apprentissages. Cet ajustement est source d'émotions. Les émotions sont des outils physiologiques pour nous adapter en nous informant de nos besoins et en nous donnant l'énergie pour générer les actions nécessaires. Si on ne sait pas surfer sur ces vagues émotionnelles, le risque est d'être débordé en étant anxieux et stressé. Ce n'est pas le stress qui est un problème mais c'est la difficulté à en tirer parti ou l'excès de son impact sur notre mental (idées anxieuses), sur nos émotions (peur) ou sur notre corps (angoisses, nausées, etc. médiés par le système neuronal sympathique).



Revenir dans le présent qui est le seul endroit où nous pouvons agir : pour commencer, il est nécessaire d'accueillir cette expérience qui s'impose à nous pour sortir de la lutte contre toutes choses dont nous n'avons pas le contrôle :

- Accepter permet de négocier sans s'enliser dans une lutte, source d'angoisses ou de ruminations.
- Renoncer à ce qui ne peut pas être aujourd'hui ou demain du fait du contexte, nous libère pour vivre ce temps présent et être créatif.

Reprendre le contrôle sur sa respiration : le stress nous fait accélérer notre respiration et respirer avec le haut des poumons. La respiration apaisante est une respiration lente et ventrale :

- Pratiquer la cohérence cardiaque pendant 3 mn 4 à 5 fois par jour. Il s'agit d'une respiration ventrale avec une inspiration et une expiration de 5 secondes chacune. Il existe de nombreuses applications gratuites pour vous aider.
- Quand vous êtes noués, inspirer sur un temps et expirer sur trois temps pour vous libérer.

Trouver un endroit de sécurité en vision mentale : le cerveau ne fait pas la différence entre un événement imaginaire et réel.

- Trouver un endroit de sécurité en soi et respirer dedans.
- Imaginer un lieu apaisant et ressourçant pour soi pour s'offrir un moment de contemplation et de rêverie dedans. Pour moi c'est un paysage de Bretagne.

Faire la différence entre soi et ses pensées :

- Muscler sa capacité à faire la différence entre soi et ses pensées en ne disant pas, par exemple, « je suis stressé » mais « ma tête me raconte que je suis stressé ». Cette distanciation permet de choisir de prendre ou non cette pensée.
- Donner un prénom rigolo à ce cerveau émotionnel qui tente de nous vendre des pensées « *paniquantes* ». Vous n'êtes pas vos émotions.
- Pratiquer la méditation afin de vous ancrer dans le présent, de vous détacher de votre mental, des jugements et pour ne plus être esclave de vos pensées.
- Cultiver la gratitude car notre cerveau est plus prompt à voir ce qui ne va pas que ce qui fonctionne bien. Cela demande un engagement de repérer ce qui nous a plu.

Utiliser l'énergie émotionnelle pour donner du sens à cette retraite chez vous, pour approfondir ce qui vous importe et faire chaque jour des réalisations. L'être humain est comme un jardin. Si on ne le jardine pas, il y pousse des mauvaises herbes comme l'anxiété et le stress.

Ne pas confondre distance physique et isolement social. Cultivez de façon créative votre réseau social et ne ratez pas une occasion d'aider quelqu'un, c'est bon pour le moral !

Nous vivons tous une aventure de vie exceptionnelle comme d'autres l'on vécu à d'autres moments (Conquête de l'Ouest, etc.). Cette aventure est éprouvante car elle nous fait vivre des drames et le futur est incertain. On ne peut l'anticiper et le contrôler. Alors faisons comme le marin en mer qui est pris dans la tempête : réduisons la voile, avançons vague après vague et nous arriverons tous quelque part. Commenter un événement c'est comme commenter un match, cela n'aide pas à gagner. Aussi, je vous encourage à vous concentrer sur le présent et à le vivre avec créativité pour ne pas vous laisser emporter par le stress. Bon courage.

1 Le docteur Jean-Christophe Seznec, est intervenu au ministère pour la conférence de lancement des JPS 2019 « comment gérer le stress au travail ». Médecin psychiatre libéral sur Paris, médecin du sport spécialisé dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau de la commission de l'enseignement de l'association française des thérapies comportementales et cognitives (AFSCC), enseignant à l'université du Kremlin Bicêtre, à Paris 8 et à Toulouse.

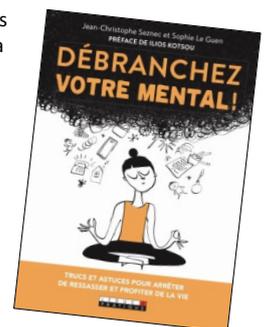
Auteur de plusieurs ouvrages dont son dernier livre : « Débranchez votre mental – Trucs et astuces pour arrêter de ressasser et profiter de la vie » aux éditions Leduc.s Pratique.

Sites Internet et "le blog à palabres".

Site Intranet de l'action sociale : >actionsociale.interieur.ader.gouv.fr

Site Intranet de l'action sociale / Lien sur Utube sur la conférence du 22 mars 2019 :

> <https://youtu.be/wHmgWQ7me2s>



Foire aux questions Ressources humaines spécial COVID-19

La DRH met à votre disposition une foire aux questions (FAQ) les plus fréquemment posées depuis le début du confinement : ASA, congés, arrêts, mobilité, position, télétravail...

Au sommaire :

- Autorisation spéciale d'absence (ASA) maladie contagieuse.
- Arrêts maladie – jour de carence.
- Avancement, mobilité, entretien professionnel.
- Congés bonifiés.
- Droit de retrait.
- Position des agents.
- Stagiaires
- Télétravail.
- Temps de travail et congés.
- Contacts.

Cette FAQ a vocation à être actualisée au fur et à mesure des évolutions des questions qui s'y trouvent, et à être complétée des nouveaux sujets à traiter.

En savoir plus sur le site Intranet de la DRH : > <http://ressources-humaines.interieur.ader.gouv.fr/>

Pour toute question, vous devez vous adresser à votre BRH.

Pour les questions temps de travail et congés : > drh-pole-statutaire@interieur.gouv.fr

Pour les questions congés bonifiés : > congés-bonifiés@interieur.gouv.fr

Pour les questions médicales : > drh-sdp.bages-secretariat@interieur.gouv.fr



Campagne des entretiens professionnels

Dans le présent contexte de confinement, **la campagne d'entretien professionnel est suspendue** : les échéances fixées par la circulaire du 3 février 2020 sur la campagne d'entretiens professionnels au titre de l'année 2019, soit le 31 mars pour la conduite des entretiens et le 30 avril 2020 pour la transmission à la DRH des compte-rendus de certains agents sont reportées *sine die*.

Ces dates seront fixées ultérieurement. Les éléments de calendrier vous seront précisés lors de la reprise d'activité et donneront lieu à une information des agents.

Il est vivement déconseillé de réaliser les entretiens professionnels par téléphone : outre le fait que l'ensemble des agents ne pourront être contactés par leurs encadrants, le contexte actuel de crise sanitaire est peu propice à la conduite de ces entretiens.

La réglementation applicable, les documents pratiques et les outils ont été mis à jour dans la page dédiée. Ils sont consultables : > <http://ressources-humaines.interieur.ader.gouv.fr/index.php/mon-entretien-pro>



Vu sur la toile...

Comment prendre soin de sa santé psychique pendant le confinement ?

Vivre dans un contexte d'épidémie n'est pas neutre d'un point de vue psychique. Ce temps de crise est source de stress pour nous tous.

Des professionnels du centre hospitalier régional d'Orléans nous conseillent selon notre degré d'anxiété :

- Organisation de nos activités, exercices de respiration et de relaxation au travers de courtes vidéos :

> https://youtu.be/1hhpS6q_L1U

> <http://www.chr-orleans.fr/chr-orleans/outils-daide-psychologique-covid19#Vous%20%C3%AAtes%20en%20confinement>

- Un guide pratique du confiné :

> https://drive.google.com/file/d/1y8wgi83wCgA9IDzk4oZn6XeiuvDYIwqQ/view?fbclid=IwAR1cLdR5RYLW60B-xhtuD-IVcsHOf5REIjvhm9s4_rgQG3ZP37DVp1bE4

Comment faire face plus sereinement aux changements multiples provoqués par cette épidémie ?

Les conseillers de formation de la PFRH ont identifié ces MOOC1 gratuits. Développer sa résilience peut s'avérer une aide utile. La résilience est la capacité à mieux résister aux changements, à des situations difficiles ou génératrices de stress, mais aussi de grandir grâce à ces derniers.

- Pour mieux comprendre ce concept et élaborer votre plan de résilience personnel :

> <https://openclassrooms.com/fr/courses/5106001-developpez-votre-resilience>

- Gérez votre temps efficacement - 12 heures :

> <https://openclassrooms.com/fr/courses/5944991-gerez-votre-temps-efficacement>

- Bien-être au travail - 4 heures : > <https://www.my-mooc.com/fr/path/bien-etre-au-travail>

(1) MOOC : Un MOOC (acronyme formé des initiales de massive open online course, en français formation en ligne ouverte à tous ou FLOT, ou encore cours en ligne ouvert et massif ou CLOM) est un type ouvert de formation à distance capable d'accueillir un grand nombre de participants.

Covid-19 : ouverture de la plateforme « solidaires-handicaps.fr »

Où chercher assistance et accompagnement lorsque l'on est en situation de handicap ? Où trouver des ressources lorsque l'on aide un proche handicapé ? Vers qui peuvent se tourner les professionnels qui souhaitent s'engager auprès des publics concernés par les handicaps ? Ce sont les missions de la nouvelle plateforme solidaires-handicaps.fr lancée lundi 30 mars 2020.

La plateforme en ligne > [solidaires-handicaps.fr](https://www.solidaires-handicaps.fr), facilite la mise en relation entre les personnes handicapées, leurs aidants, les professionnels et les dispositifs d'accompagnement et d'appui qui leur sont destinés. Une initiative du Conseil national consultatif des personnes handicapées et de la Fédération des Centres Régionaux d'Études d'Actions et d'Informations (ANCREAI), sous l'égide du Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées et avec l'appui du Secrétariat général du Comité interministériel du handicap (SG CIH).

La plateforme [solidaires-handicaps.fr](https://www.solidaires-handicaps.fr), en recensant l'ensemble

de ces initiatives sur les territoires, et en facilitant leur mise en relation avec les publics, permettra :

- aux personnes en situation de handicap, à leurs aidants et aux professionnels, **de trouver des solutions à proximité de chez eux.**
- aux structures et organismes **de proposer leurs services.**
- aux volontaires **de proposer une aide bénévole** (ouverture prochaine de cette fonctionnalité).

L'utilisation de la plateforme est accessible et gratuite.

Pour référencer une initiative de solidarité, il suffit de remplir le formulaire suivant :

> <https://www.solidaires-handicaps.fr/action/new/perimetre>



La CLASAC étend son offre de soutien scolaire et de loisirs à distance

A la demande des représentants des personnels de la commission locale d'action sociale de l'administration centrale (CLASAC) et de la DRH/SDASAP, la société SEJER-BORDAS a accepté d'étendre l'offre de sa plateforme d'éducation à distance Campus parentalité à tous les personnels du ministère (hors militaires). Cette offre, financée par la CLASAC pour les personnels de l'administration centrale, est donc élargie aux personnels affectés sur tout le territoire national, à titre gratuit en signe de solidarité avec les agents du ministère, **jusqu'au 30 août 2020, dans la limite de 15 000 inscriptions.** Accessible sur ordinateur et tablette (Firefox ou Google Chrome), cette plateforme 100 % digitale, est entièrement conçue pour un usage numérique à la maison. Grâce à la plateforme Campus Parentalité, chaque parent pourra occuper ses plus petits avec des activités manuelles, découvrir le monde à travers des milliers de ressources encyclopédiques passionnantes et proposer à ses enfants une sélection de romans jeunesse.

Le module « Réussite scolaire » permet d'accéder de façon illimitée à toutes les ressources scolaires du CP à la Terminale, pour assurer une continuité des apprentissages, avec des cours ainsi que des parcours de révisions entièrement conformes au programme. De plus, un module pour réviser depuis son smartphone propose aux lycéens des fiches reprenant l'intégralité des cours, avec des conseils méthodologiques pour l'examen.

Enfin, les plus grands trouveront dans un module sur l'orientation post-bac, une galaxie des métiers et un bilan d'orientation sous forme de tests ludiques, pour mieux se connaître et découvrir le métier de ses rêves.

Connectez vous sur : > <http://actionsociale.interieur.ader.gouv.fr/index.php/toute-l-actualite/> avec le code : **CLASAC-CAMPUS**

> [Comment accéder à la plateforme](#) > [Guide d'utilisation](#)



Des conférences gratuites en ligne sur le stress en période de confinement

Ces conférences gratuites sont proposées pendant la période du confinement par Moodwork (<https://moodwork.co/site>), formation en QVT et prévention des RPS :

- **Le mercredi 15 avril à 10 h 00** : Réduire sa charge mentale pour ne pas se laisser submerger.

Inscription : > <https://share.moodwork.co/reduire-sa-charge-mentale-pour-ne-pas-se-laisser-submerger>

- **Le mercredi 22 avril à 10 h 00** : La contagion émotionnelle : l'apprivoiser, la repérer et s'en protéger (si nécessaire).

Inscription : > <https://share.moodwork.co/la-contagion-emotionnelle>

- **Le mercredi 29 avril à 10 h 00** : Échanger plus sereinement grâce à la communication non violente.

Inscription : > <https://share.moodwork.co/echanger-plus-sereinement-grace-a-la-communication-non-violente>

