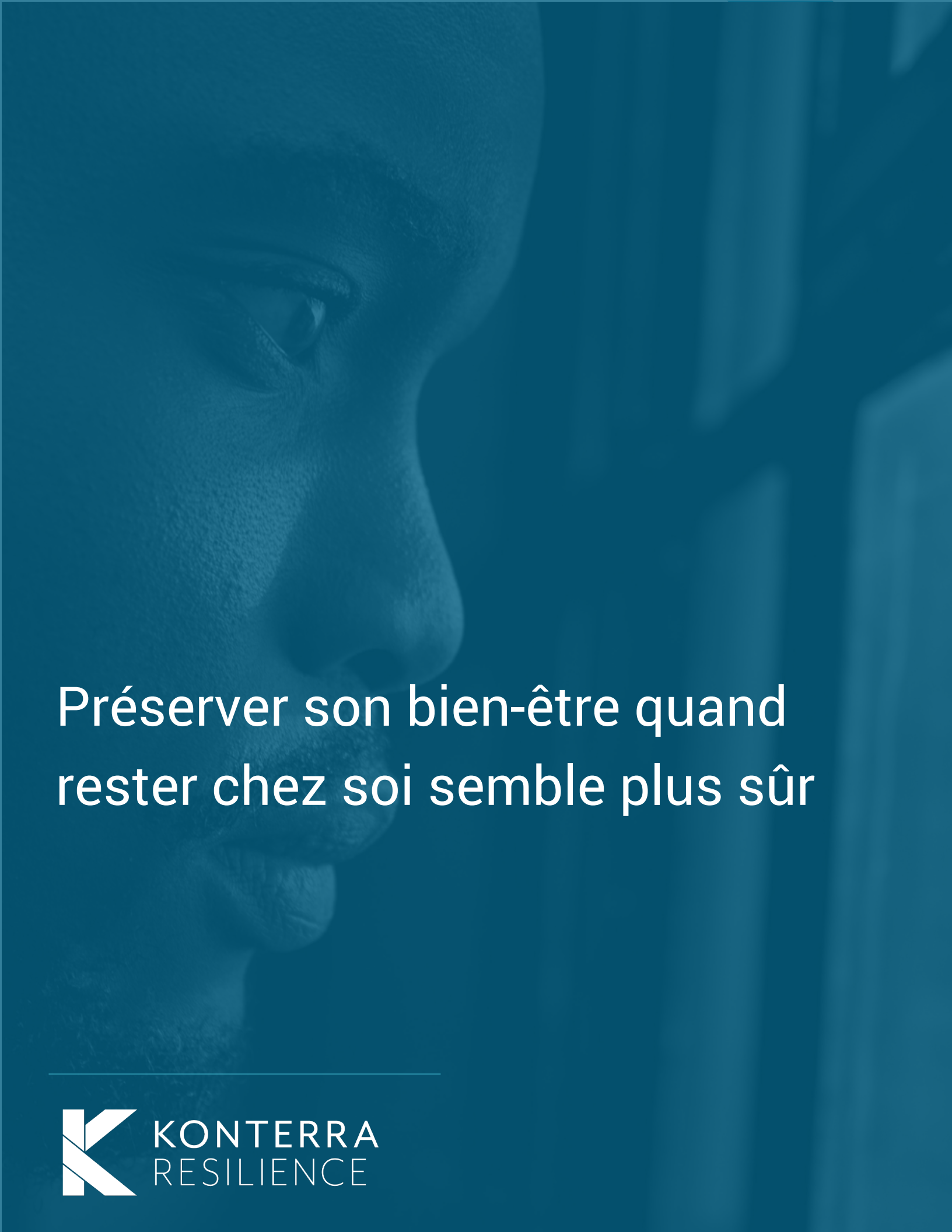




Préserver son bien-être quand
rester chez soi semble plus sûr

Préserver son bien-être quand rester chez soi semble plus sûr

De nombreuses personnes immigrées, non citoyennes ou racisées aux États-Unis limitent actuellement leurs déplacements par crainte d'être placées en détention ou expulsées. Rester chez soi par peur est épuisant. Cela peut réduire considérablement votre espace de vie, accroître le stress et rendre chaque journée plus lourde ou plus incertaine.

Si vous vous sentez anxieux, tendu ou constamment sur le qui-vive, vos réactions sont compréhensibles. Votre corps essaie de vous protéger.

Ce document propose des pistes concrètes pour préserver votre bien-être si vous devez rester chez vous ou limiter vos déplacements pendant une période prolongée. Il ne constitue pas un avis juridique.

Quand sortir de chez soi fait peur : réactions fréquentes

Vous pouvez remarquer :

- de l'anxiété, de la tension, ou une impression d'être en permanence sur vos gardes
- des difficultés à dormir ou des réveils répétés
- des pensées qui tournent sans arrêt ou des difficultés à vous concentrer
- de l'irritabilité ou des sautes d'humeur
- de l'agitation, de l'ennui, ou le sentiment de perdre la notion du temps
- le réflexe de consulter sans cesse les actualités ou les réseaux sociaux
- une tendance plus marquée à vous réfugier dans l'alcool, la nourriture ou les écrans pour tenir le coup

Ces réactions sont fréquentes. Elles ne veulent pas dire que vous êtes faible. Elles indiquent simplement que votre système nerveux est soumis à une forte tension.

Lorsque vous êtes isolé et que tout semble incertain, commencez par trois priorités

1. Commencez par prendre soin de votre corps

Le stress se manifeste aussi dans le corps. Prendre soin de vos besoins physiques renforce votre capacité à faire face. Quelques gestes simples peuvent aider :

- Buvez de l'eau régulièrement.
- Prenez de petits repas ou des collations, même si vous avez peu d'appétit.
- Reposez-vous quand vous le pouvez. Même de courts temps de repos comptent.

Vous n'avez pas besoin que tout soit parfait. Ce qui compte le plus, c'est la régularité

2. Aidez votre corps à retrouver son calme

La peur maintient votre système nerveux en état d'alerte. En aidant volontairement votre corps à se calmer, vous pouvez faire baisser l'anxiété. Voici quelques pistes qui peuvent aider :

- **Bougez un peu chaque jour** : étirez-vous, marchez chez vous, faites un petit exercice, ou dansez le temps d'une chanson.
- **Pratiquez une respiration lente et maîtrisée.**
- **Appuyez-vous sur ce qui vous aide à garder un point d'ancrage** : la prière, les textes sacrés, des phrases que vous vous répétez, la gratitude, ou le contact avec la nature, même si c'est simplement s'asseoir près d'une fenêtre.
- **Ne gardez pas tout en vous** : écrire, prendre quelques notes, enregistrer un message vocal ou parler à quelqu'un peut aider à relâcher la pression et à retrouver un peu de clarté.
- **Fixez-vous des limites avec les actualités et les réseaux sociaux** : réduisez votre exposition, fiez-vous à un petit nombre de sources sûres, et évitez de faire défiler les informations sans fin.

Essayez ce petit exercice de respiration	Prévoyez chaque jour 1 à 3 petits moments pour vous recentrer	Mettez des limites à votre exposition aux actualités et aux réseaux sociaux
Inspirez pendant 3 secondes Retenez votre souffle pendant 3 secondes Expirez pendant 3 secondes Répétez 5 fois	• Si cela ne présente pas de risque, asseyez-vous près d'une fenêtre ou à la lumière du jour. • Passez votre visage ou vos mains sous de l'eau tiède. • Détendez doucement vos épaules et votre nuque. • Écoutez une chanson que vous aimez. • Préparez-vous un thé ou un café, et buvez-le lentement.	Une exposition continue maintient votre corps en état d'alerte. • Limitez-vous à une ou deux sources de confiance. • Consultez-les à des moments précis de la journée. • Évitez de faire défiler les informations avant de dormir.
Pendant l'expiration, répétez doucement un mot comme « calme » ou « stabilité »	Même une minute consacrée à vous apaiser peut interrompre le cycle du stress.	Vous avez aussi droit à de vraies pauses pour l'esprit.

3. Préservez les liens et le sentiment d'appartenance

L'isolement accentue le stress. Même un peu de lien avec les autres peut aider.

- Prenez l'initiative de garder le contact, surtout si vous vivez seul : appel, message vocal, appel vidéo ou message écrit.
- Gardez un contact régulier avec des personnes de confiance.
- Si vous vivez seul, essayez de prévoir au moins un échange par jour.
- Si vous vivez avec d'autres personnes, cherchez un équilibre entre les temps calmes et les moments partagés : prévoyez aussi des temps pour être chacun de votre côté et fixez quelques repères simples dans la vie à la maison.
- Partagez un repas, une conversation, de la musique, un moment de prière, ou simplement quelques habitudes du quotidien.

Le contact peut rester simple et discret : une seule personne de confiance suffit parfois.

Retrouvez des repères quand tout semble imprévisible autour de vous

Les routines aident à retrouver un sentiment de maîtrise, et ce sentiment peut faire baisser le stress tout en soutenant le bien-être. Vous pouvez par exemple :

- essayer de vous lever et de vous coucher à des horaires à peu près réguliers ;
- vous habiller, même si vous restez chez vous ;
- prévoir un cadre simple pour la journée, avec une petite liste comprenant :
 - une chose nécessaire à faire ;
 - une chose qui vous aide à vous sentir capable ;
 - une chose qui vous apporte du réconfort ou du plaisir.

Le repos n'est pas de la paresse, il est essentiel à la récupération.

Stratégies d'adaptation saines vs stratégies d'adaptation contre-productives

Les pratiques d'autosoins les plus bénéfiques ont tendance à :

- vous apporter davantage de calme et d'apaisement ;
- faire du bien à votre corps ;
- vous aider à rester en lien avec les autres ;
- vous aider à vous sentir plus capable de faire face.

À l'inverse, les stratégies d'adaptation non aidantes ont souvent tendance à :

- accentuer le sentiment d'engourdissement ou de détachement ;
- apporter un soulagement sur le moment, tout en aggravant les difficultés avec le temps.

En cas de stress prolongé, beaucoup de personnes essaient avant tout de tenir comme elles peuvent : passer beaucoup de temps sur les écrans, boire davantage d'alcool, manger plus que d'habitude ou se replier sur soi. Si vous remarquez que vous avez tendance à fonctionner ainsi, c'est compréhensible : le stress pousse souvent dans cette direction. Mais, avec le temps, ces façons de faire peuvent s'installer, augmenter l'anxiété, perturber le sommeil et parfois créer une forme de dépendance.

Si vous le pouvez, essayez progressivement de les remplacer par de petites habitudes plus saines, qui soutiennent votre corps, vos relations et votre bien-être sur le long terme.

Commencez par de petits changements. L'essentiel, c'est d'avancer.

Si vous vous occupez d'enfants

- Gardez des repères simples et prévisibles dans la journée.
- Rassurez-les sans leur faire de promesses que vous ne pouvez pas tenir.
- Mettez des mots simples sur ce qu'ils ressentent, par exemple : « C'est normal de se sentir inquiet. »
- Prévoyez de courts moments de calme dans la journée.
- Partagez avec eux des activités simples, qui ne vous demandent pas trop d'énergie, comme écouter ensemble un livre audio.

Ce qui les aide le plus, c'est votre présence apaisante, plus que des réponses parfaites.

Quand un soutien complémentaire peut être nécessaire

Il peut être utile d'en parler à un professionnel de santé, à un psychologue, à un responsable religieux, à une association ou à un service d'écoute si :

- vous avez le sentiment que l'anxiété ou les crises de panique deviennent trop difficiles à contenir ;
- votre sommeil est très perturbé ;
- vous vous sentez la plupart du temps sans élan, ou comme coupé de ce que vous ressentez ;
- vous remarquez que vous avez davantage recours à l'alcool ou à d'autres substances ;
- vous avez de plus en plus de mal à faire face au quotidien ou à vous occuper de votre famille.

Se tourner vers quelqu'un, c'est déjà faire preuve de force.

Pour conclure

Il n'est pas nécessaire de tout mettre en place d'un coup.

Choisissez aujourd'hui un petit geste qui vous apporte davantage de calme, de stabilité ou de lien avec les autres.

Au quotidien, de petites actions peuvent faire une vraie différence et aider à préserver le bien-être, même lorsque la période est éprouvante.

À PROPOS DE KONTERRA

Chez KonTerra, nous accompagnons des organisations qui évoluent dans des environnements complexes et particulièrement exigeants, où elles-mêmes et leurs équipes font face à des défis importants.

Lorsque les membres du personnel occupent des fonctions très exigeantes ou travaillent dans des contextes où ils sont davantage exposés à la menace, à la souffrance, à des contenus choquants ou au conflit, ils risquent davantage de connaître une surcharge, une forme d'usure, ainsi que des réactions de stress telles que l'épuisement professionnel. Le Groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les responsables et les équipes afin de leur donner des outils pour mieux comprendre les défis auxquels ils font face et y répondre plus efficacement.

C'est précisément pour répondre à ces réalités qu'il est essentiel de pouvoir compter sur les bonnes personnes. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent d'accompagner nos clients d'une manière qui nous est propre. Tous nos spécialistes ont en commun deux atouts essentiels qui leur permettent d'offrir un accompagnement de grande qualité : ce sont tous des professionnels expérimentés de la santé mentale, titulaires d'un master ou d'un doctorat, et ils ont une solide expérience de l'accompagnement du personnel dans des environnements et des fonctions à forte pression et à forts enjeux.



Parmi les services proposés par nos professionnels figurent :

1. Le conseil individuel et le coaching
2. Des formations et événements éducatifs, en ligne et sur site
3. L'évaluation du bien-être du personnel
4. Le soutien aux responsables ainsi que des consultations pour les organisations et les dirigeants
5. Les services de réponse aux incidents critiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre responsable de compte KonTerra ou écrire à l'adresse suivante : info@konterragroup.net