

# Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht



für köln

## Quelques idées pour retrouver sa sérénité et pour mieux faire face aux soucis, à l'anxiété et à la solitude dus à la crise du Covid-19

### Le défi...

- Le sentiment de changement ou de restriction ne se manifeste pas forcément tout de suite.
- Les personnes que nous aimons et qui jouent un rôle important dans notre vie nous manquent et nous nous faisons du souci à leur égard
- Nous avons peur de sortir pendant la crise du coronavirus
- Nous avons l'impression que...  
tout nous dépasse, nous appréhendons, nous nous sentons inutiles, étouffés, tristes, nous sommes anxieux, inquiets, nous nous sentons seuls, paralysés ou encore de tout un peu.

### Ce qui est utile...

- Conserver sa routine quotidienne
- Se lever tous les jours à la même heure, s'habiller, prendre son petit déjeuner etc...
- Planifier sa journée
- Conserver le rythme de sommeil habituel
- Changer de vêtements chaque jour
- Faire la lessive le samedi

Tout cela aide à contrecarrer les mauvaises habitudes telles l'abus de nourriture ou l'envie de fumer. C'est d'autant plus important que le fait de garder ses habitudes rend moins difficile le retour à une „vie normale“ après la crise du Coronavirus.

### Élargir ses connaissances...

- Se mettre à la recherche d'informations dignes d'intérêt sur les réseaux sociaux
- Essayer de nouvelles recettes
- Se familiariser avec une autre culture
- Lire un livre
- Se découvrir de nouvelles facultés (faire de la couture, de la peinture, de la cuisine...)

### Soigner ses contacts...

- Par téléphone (par ex. avec des amis)
- Bavarder à distance avec les voisins
- Écrire des lettres
- Envoyer des messages ou des textos sur les réseaux sociaux
- Partager ses expériences avec d'autres afin de changer de perspective et de réduire son anxiété

### Faire quelque chose d'inhabituel...

- Se mettre des vêtements de fête le week-end
- Mettre de la musique et danser

### Faire des plans pour la période qui suivra la crise du corona...

- ... aide à mieux supporter le sentiment d'insécurité
- ... aide à porter un regard positif sur l'avenir
- ... maintient en vie les désirs et les espoirs

### Minimiser les soucis et l'anxiété...

- ... en portant son regard sur les choses rassurantes
- ... en essayant de trouver ce qui nous fait peur (donner un nom à cette peur) et ce dont on a besoin pour se sentir en sécurité
- ... en faisant des choses apaisantes comme méditer, faire une promenade, faire du dessin, de la peinture ou écouter de la musique
- ... en prenant conscience que les sentiments et les pensées vont et viennent (comme les nuages dans le ciel)
- ... en acceptant que la situation est difficile et que les réactions personnelles sont tout à fait normales

### Les méthodes pratiques...

- Comparer et faire la distinction entre **sa propre perception** et la **réalité**
  - Les peurs et les soucis sont comme des « lunettes noires » et on oublie parfois qu'en regardant à travers ces « lunettes », on voit le monde plus sombre qu'il est en réalité. Il est donc important de se demander si on le voit toujours de cette manière, si on l'a déjà vu autrement et si les autres y portent le même regard ou un regard différent.
  - se concentrer sur le présent et se trouver une occupation (aider les autres, donner libre cours à son imagination, rédiger qqc, aller dans la nature)
  - se nourrir sainement
  - se distraire avec des tâches ménagères (ménage, rangements dans les placards etc...)
  - faire des choses telles :
    - aller se promener dans la nature
    - se promener dans la ville en écoutant de la musique ou des podcasts
    - aller à la bibliothèque et emprunter un livre

- faire de la musique, chanter
- écrire un poème
- s'asseoir au soleil
- faire des cadeaux
- ramasser des feuilles
- prendre des photos
- apprendre l'allemand
- faire du sport
- inventer une histoire
- confectionner des masques et en faire cadeau (vous trouverez un patron sur <https://maskezeigen.de/links/#weitere-anleitungen>)

### Exercices sur internet...

- Exercices pour mieux se comprendre et s'aider soi-même: [www.refugee-trauma.help](http://www.refugee-trauma.help) (en plusieurs langues)
- Exercices de respiration et de détente: [www.care4refugees.org](http://www.care4refugees.org)  
et : [www.ku.de/psychotherapie/fort-/-weiterbildung#c22485](http://www.ku.de/psychotherapie/fort-/-weiterbildung#c22485)
- exercices de pleine conscience (par ex. Headspace ou Smiling Mind App dans le magasin d'applications)
- Yoga pour personnes traumatisées (TSY) de Dagmar Härle : <http://bit.ly/tsy-videos> (en arabe, dari, farsi, tigrinya, anglais et français)  
et guides en plusieurs langues : [www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu)
- Application pour l'autorégulation **ALMHAR**. Exercices qui peuvent apporter un soulagement en cas de stress émotionnel : <http://almhar.org/>
- **NAWA** – « Le lieu sûr et protégé » (kurde) : Informations et exercices pour personnes traumatisées (en plusieurs langues) : <https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>
- Refugio München (conseils et idées pour mieux supporter le confinement, en plusieurs langues) : <https://www.youtube.com/channel/UCYzwRsZxdU11tRbrvGRGcsA>
- Exercices d'imagination ayant un effet tranquilisant, sur Youtube (taper **Hannes Kolar**) en allemand, arabe et farsi : [https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2ecLVrOo8Z6\\_Ug](https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2ecLVrOo8Z6_Ug)
- Coloriages pour enfants et adultes (à imprimer) : [www.mandala-4free.de](http://www.mandala-4free.de)

### Affaiblir le sentiment de solitude...

- ... en pensant au but essentiel poursuivi (**Votre/ton comportement contribue à aider les autres personnes**)
- ... en reconnaissant qu'il est indispensable de garder physiquement ses distances (et non du point de vue social)
- ... en faisant des choses qui donnent la sensation de pouvoir décider librement (réorganiser des choses, décider de l'heure à laquelle on mange ou on se couche)
- ... en prévoyant quelque chose d'agréable pour le lendemain (un exercice, un bon repas, un bon film ou une bonne série) pour se motiver
- ... en écrivant son journal intime, en faisant du dessin, de la peinture ou des photos qui reflètent l'ambiance et l'humeur ressenties ce jour

Si vous sentez que vous êtes pris de panique ou que vous pensez à vous suicider, n'hésitez pas à demander de l'aide à des amis ou aux personnes qui vous soutiennent.

**Si vous pensez que cela ne suffit pas**, appelez le numéro d'urgence des pompiers → **112**

### Autres informations importantes sur le COVID-19

Le virus du Corona, les choses à savoir :

<https://handbookgermany.de/de/live/coronavirus.html>

Informations d'actualité du Gouvernement fédéral :

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus/>

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/>

Informations sur le Coronavirus en 14 langues de l'association fédérale des médecins conventionnés

[https://www.kbv.de/html/1150\\_47079.php](https://www.kbv.de/html/1150_47079.php)

*Marcus Böhmer, Therapiezentrum für Folteropfer des Caritasverbandes für die Stadt Köln  
e.V. 18.01.2021*