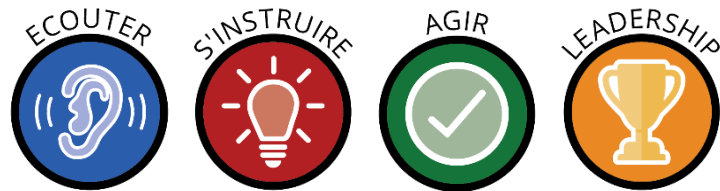


Faire face au Covid-19

Ressources pour la résilience

Cette liste de ressources a été créée afin de vous permettre un accès facile à des ressources de soutien importantes. Cette liste est volontairement non-exhaustive. Ces exemples de ressources ont été examinés pour assurer des informations de qualité de sources solides et pour limiter votre temps à passer de lien en lien sur internet.





ECOUTER

Quand notre cerveau est sous pression, nous avons du mal à réfléchir. Notre réflexion devient rigide et étroite. En écoutant les autres, nous pouvons, non seulement, répondre à leurs besoins de manière plus efficace et plus adaptée, mais également ouvrir notre point de vue. Ecouter aide la personne qui a besoin d'être entendue mais aussi celle qui écoute.

Compétences d'écoute active



Article: "Les principes de l'écoute active et leur application"

(Source: psychologue.net)

<https://www.psychologue.net/articles/pratiquer-lecoute-active>



Article: "5 attitudes à adopter pour une écoute active"

(Source: EAP de Belgique)

<https://lebulletin.eap-wb.be/communication/ecoute-active-5-attitudes/>



Article & Vidéo: "7 conseils pour pratiquer une écoute active"

(Source: psychologies.com)

<https://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/7-conseils-pour-pratiquer-une-ecoute-active>

Ecouter son corps



Article: "Stress, peur, et Anxiété: le COVID et son contexte: ça stress!"

(Source: neurologies.fr)

<https://neurologies.fr/stress-peur-et-anxiete-le-covid-et-son-contexte-ca-stresse/>



Article: "Comment manager en période de Covid-19, pendant et après le confinement?"

(Source: focusrh.com)

<https://www.focusrh.com/tribunes/comment-manager-en-periode-de-covid-19-pendant-et-apres-le-confinement-par-pascal-martin-32892.html>



S'INSTRUIRE

La connaissance est souvent un de nos meilleurs alliés pour gérer une situation ou un événement pénible. Le mieux nous comprenons cette situation, la circonstance elle-même ou notre réaction à celle-ci, le plus préparé nous sommes pour surmonter la difficulté et diminuer son impact sur les autres et sur nous-même.

"Pourquoi ne suis-je pas moi-même?"

Comment le stress et les traumatismes affectent notre cerveau



Vidéo: "Comprendre le cerveau traumatisé"

(Source: CNRS)

<https://lejournel.cnrs.fr/nos-blogs/face-au-terrorisme-la-recherche-en-action/comprendre-le-cerveau-traumatise>



Vidéo: Comprendre le syndrome de stress post traumatique (en anglais, sous-titré en français)

(Source: TED.com):

https://www.ted.com/talks/joelle_rabow_maletis_the_psychology_of_post_traumatic_stress_disorder/transcript?language=fr



Vidéo: Comment le stress affecte le cerveau (en anglais, sous-titré en français)

(Source: Ted.com)

<https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE&feature=youtu.be>

Stress toxique et le cerveau de l'enfant

"Pourquoi faire l'école à la maison est-il si difficile?"



Article: Coronavirus: les 5 clés pour l'école à la maison

(Source: UNICEF)

<https://www.unicef.fr/article/coronavirus-les-cinq-cles-pour-l-ecole-la-maison>



Podcast: Stress et anxiété des enfants dans le contexte du Covid-19

(Source: France Inter)

<https://www.franceinter.fr/emissions/le-virus-au-carre/le-virus-au-carre-12-mai-2020>

"Que devons-nous savoir pour aider nos employés à traverser cette épreuve?"

La résilience dans les périodes difficiles



Entretien de Boris Cyrulnik

(Source: courriercadres.com)

<http://courriercadres.com/management/conduite-du-changement/boris-cyrulnik-apres-la-crise-du-coronavirus-la-culture-de-la-performance-sera-critiquee-20042020>



Entretien avec Boris Cyrulnik

(Source: France Inter)

<https://www.franceinter.fr/societe/boris-cyrulnik-on-a-oublie-qu-on-appartenait-au-monde-vivant>



Article: "La résilience: un concept pour la gestion des catastrophes et crises"

(Source: Center for Security Studies):

<https://css.ethz.ch/content/dam/ethz/special-interest/gess/cis/center-for-securities-studies/pdfs/CSS-Analysen-60-FR.pdf>

Croissance post-traumatique avec le Coronavirus



Article: "Les conséquences psychologiques d'une exposition à un évènement traumatisant comme les attentats"

(Source: Santé publique France)

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/stress-post-traumatique/articles/quelles-sont-les-consequences-psychologiques-d-une-exposition-a-un-evenement-traumatisant-comme-les-attentats>



Article: "Croissance post-traumatique: comment grandir dans l'adversité"

(Source: Cerveau&Psycho)

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sr/eclairage/croissance-post-traumatique-comment-grandir-dans-ladversite-19328.php>

Pourquoi aider les autres nous aide



Article: "S'aider soi-même et aider les autres par suite d'un événement traumatique - prendre ses soins en charge par un programme"

(Source: Commission de la santé mentale au Canada)

https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHCC_ExperiencingTraumaticEvents_Nov2014_FRE_0.pdf



AGIR

Un signe d'évènement fortement traumatique et bouleversant est le sentiment d'impuissance qui l'accompagne. Le remède à l'impuissance est l'action. Pour certains, cela implique être un intervenant en première ligne ou aller donner son sang, pour d'autres il s'agit de trouver d'autres façons d'aider comme coudre des masques ou créer une chaîne de soutien. Aider les autres nous aide à combattre notre propre sentiment d'impuissance tout en faisant une différence pour les autres.

Ces sites, respectivement en Belgique et en France, regroupent de nombreuses informations pour vous aider à comprendre et à faire face à la crise du Covid-19:



<https://www.info-coronavirus.be/fr/>



<https://www.aviq.be/coronavirus-citoyens.html>



<https://www.health.belgium.be/fr/covid-19-soutien-psycho-social>



<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager>



Chaîne d'information de Santé publique France:

<https://www.youtube.com/user/InpesWeb/videos>

S'aider soi-même

La plupart d'entre nous a déjà traversé des périodes difficiles mais quand nous sommes soumis à une forte dose de stress, nos amygdales prennent le dessus et on a du mal à accéder à l'information de notre lobe frontal, comme celle pour pouvoir faire face au stress et à la peur. Pourtant souvent, nous avons simplement besoin d'un rappel pour savoir quoi faire, mais parfois cela ne marche pas. Ci-dessous, vous retrouvez des éléments que vous connaissez déjà, ou avez pratiqué et oublié mais aussi quelques nouveautés.



Tout le monde est ok? est une intervention en ligne spécialement conçue durant la crise du Covid-19 pour renforcer sa résilience

(Belgique)

<https://www.toutlemondeok.be/>



Article: "Ma santé en période de confinement: gérer son stress"

(CHU Rouen-Normandie, France)

<https://www.chu-rouen.fr/ma-sante-en-periode-de-confinement-2-gerer-son-stress/>

Compétences pour faire face au Covid-19



Article: "Renforçons notre résilience"

(Source: Centre Nationale de ressources et de Résilience, France):

<http://cn2r.fr/wp-content/uploads/2020/03/Renforcons-notre-resilience.pdf>



Document: "Petit guide pratique du confiné"

(Belgique)

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fp_shealth_theme_file/petit_guide_pratique_du_confine_sans_audio.pdf



Vidéos: Chaine "Conseils aux cerveaux confinés"

(Belgique)

<https://www.youtube.com/channel/UCbaA1CEdoTDHa1KqgeloJng/featured>

Addictions et autre troubles

En France:



Alcool:

<https://www.alcool-info-service.fr/>



Drogues:

<https://www.drogues-info-service.fr/>



Jeux:

<https://www.joueurs-info-service.fr/>



Tabac:

<https://www.tabac-info-service.fr/>

En Belgique:



Suicide:

<https://www.preventionsuicide.be/fr/centre-de-pr%C3%A9vention-du-suicide.html>



Drogues:

<https://infordrogues.be/>

Prendre soin de soi



Cours: Prendre soin de soi en période de Covid-19

(Source: Croix Rouge Belgique)

https://rise.articulate.com/share/5Np_B90jmu436L6D2LHiRKMVpTDIGJhF#/



Fiche: "Coronavirus: Comment prendre soin de soi?"

(Source: Santé publique France)

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/documents/depliant-flyer/coronavirus-comment-prendre-soin-de-soi>



Article et Podcast de l'Institut de Recherche, de Pratique et d'Enseignement en Méditation sur la méditation en période de crise sanitaire

(France):

[http://www.i-medit.org/index.php/pratique/15-pourquoi-prendre-le-temps-de-mediter-en-periode-de-crise-sanitaire.](http://www.i-medit.org/index.php/pratique/15-pourquoi-prendre-le-temps-de-mediter-en-periode-de-crise-sanitaire)



Conseils Coronavirus par la Croix Rouge de Belgique:

<https://www.croix-rouge.be/coronavirus-conseils-public/>



Un groupe de psychologues et thérapeutes offre des services de soutien psychologique par télécommunication sur du court terme

(Belgique):

<https://www.copsyCovid19.be/>



Stress et Anxiété, quelques moyens d'améliorer la situation

(Canada):

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/#c47202>

Sommeil



Article: "Limiter les risques d'insomnie en période de confinement"

(Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance, France)

<https://institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques-dinsomnie-en-periode-de-confinement/>



Article: Stress chronique et ses conséquences sur notre sommeil en situation de confinement?

(Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance, France)

<https://institut-sommeil-vigilance.org/lutter-contre-un-stress-chronique-et-consequences-sur-notre-sommeil-en-situation-de-confinement/>

Télé-travailler en restant sain



Article: "Le télétravail en situation exceptionnelle"

(Source: INRS, France)

<http://www.inrs.fr/risques/teletravail-situation-exceptionnelle/prevenir-comportement-sedentaire.html>



Rester en bonne santé à la maison: #Healthy at home

(Source: Organisation Mondiale de la Santé)

<https://www.who.int/fr/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

Aider les enfants et adolescents



Article: L'écoute active avec les enfants

(Source: Apprendre à éduquer)

<https://apprendreaeducer.fr/accueillir-les-emotions-enfants-ecoute-active/>



Livre pour enfants sur le Covid-19: "Mon héroïne, c'est toi. Comment combattre le Covid-19 quand on est un enfant?"

<https://drive.google.com/file/d/1C7w7suftP2dh2a-iGryz189CV8eTC4mH/view>

Guide pour accompagner les enfants suite à un décès dû au Covid-19



(Source: Service Public Fédéral, Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement, Belgique)

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fp_shealth_theme_file/guide_pratique_pour_accompagner_les_enfant_s_lors_dun_deces_corona_280320.pdf

Numéro d'appel gratuit (Fédération Wallonie-Bruxelles) pour les enfants et adolescents au 103

Aider les personnes âgées

Association: Les petits frères des pauvres



(contre l'isolement des personnes âgées)

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/informer/nos-actualites/covid-19-pour-aider-les-personnes-agees-decouvrez-nos-annonces-de-benevolat-sur-le-site-de-la-reserve-civique>

Dossier: Rompre l'isolement des personnes âgées



(Source: Ministère des Solidarités et de la Santé)

<https://solidarites-sante.gouv.fr/grands-dossiers/rompre-isolement-aines/>

Ligne d'écoute téléphonique des Petits Frères des Pauvres: Solitud'écoute : 0800 47 47 88

Aider les soignants/aidants

Conseils pour les aidants



(Source: Croix rouge de Belgique)

<https://www.croix-rouge.be/coronavirus-conseils-intervenants/>

Lignes téléphoniques: Soins aux soignants



(Source: Service Public Fédéral, Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement, Belgique)

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fp_shealth_theme_file/careforcaretakerstablev02_fr_nc_1.pdf



Ligne d'aide psychique aux médecins pendant la crise Covid-19

(Belgique)

<https://www.medecinsendifficulte.be/aide-psychique-aux-medecins-pendant-la-crise-covid-19/>



Application pour le personnel soignant développé par un groupe de psychologues

<https://www.psyformed.com/>

Maladie ou deuil pendant la crise du Covid-19



Covid-19: Soutien psychologique aux proches

<https://www.preventionsuicide.be/fr/j-ai-besoin-d-aide/covid-19-soutien-psychologique-aux-proches.html>



Accompagnement au deuil:

https://wijrouwenmee.be/index_fr.html

Aider votre communauté



Groupe de soutien virtuel pendant le confinement

<https://www.virtuhelp.be/>



Initiative du gouvernement français: Réserve civique regroupant des missions d'intérêt général.

<https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>



RESSOURCES POUR LES RESPONSABLES ET DIRIGEANTS

Résilience et leadership efficace



Fiche: "Le deuil sur le lieu de travail"

(Source: *cohezio.be*)

https://www.cohezio.be/sites/default/files/19._deuil-conseils_collegues.pdf

Complexité du management



Organiser la reprise d'activité en prévenant les risques psychosociaux: 9 points clés pour agir

(Source: *INRS*)

<http://www.inrs.fr/risques/covid19-prevention-entreprise/reprise-activite-risques-psychosociaux.html>