



My **C**ONFINEMENT **A**TTITUDE & **R**ÉSILIENCE **E**-BOOK

— ASSOCIATION —
*Sourire
de Reda*
#ana_m3ak

HONORIS
UNITED UNIVERSITIES

Cet e-book est élaboré en partenariat entre l'association Sourire de Reda et Honoris United Universities afin d'aider les jeunes à appréhender au mieux la période de confinement.

LE CONFINEMENT

P. 3
LE CONFINEMENT
ET TOI

P. 4
LE CONFINEMENT
ET LES AUTRES

P. 5
LE CONFINEMENT,
UN NOUVEAU
MODE DE VIE ?



P. 6
LES BONNES
ATTITUDES À ADOPTER

P. 7/9
VIS EN PLEINE
CONSCIENCE

P. 10
RÉVEILLE
L'ARTISTE EN TOI

P. 11
RESTE CONNECTÉ...
...MAIS PAS TROP

P. 12
ADOpte UNE ROUTINE
JOURNALIÈRE Saine

P. 13
BOUGE
TON CORPS

LES ASTUCES



P. 14
SURVEILLE
TON ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

P. 15
DONNE DE
TON TEMPS

P. 16
DEMANDE
DE L'AIDE

P. 17
BIBLIOTHÈQUE
DIGITALE

P. 18
LE MOT
DE LA FIN



LE CONFINEMENT ET TOI

LE CONTACT HUMAIN EST ESSENTIEL
À L'ÉQUILIBRE PSYCHIQUE.

Son absence peut rendre le confinement difficile à vivre. Cela pourrait donner naissance à des émotions difficiles à gérer telles que : la peur, la colère, la tristesse, la confusion ou encore la culpabilité.

Ces émotions, si elles ne sont pas reconnues et exprimées, peuvent se manifester par des troubles du sommeil, des troubles du comportement alimentaire, des difficultés de concentration, une perte d'intérêt pour toute activité, des sauts d'humeur, des accès de violence envers soi ou envers les autres, le recours aux drogues ou à l'alcool ou encore une utilisation excessive des jeux vidéo et des activités digitales telle une échappatoire addictive.

Point de vigilance

Dans le cas de familles maltraitantes, c'est le fait de se retrouver confiné avec un proche qui pourrait exercer une forme de violence physique et/ou psychologique qui va être source d'anxiété et d'insécurité. Le monde extérieur, qui était vécu comme une échappatoire se retrouve désormais hors d'accès.

ET TOI,
QUELS MOTS
TU METTRAIS SUR
TES ÉMOTIONS
AUJOURD'HUI ?





ET TOI, COMMENT
DIFFUSES-TU
DES ONDES
POSITIVES ?

LE CONFINEMENT ET LES AUTRES

La sérénité, la créativité et la joie peuvent faire l'objet d'une contagion sociale. On parle de contagion sociale pour décrire la transmission d'un affect d'une personne à une autre. Ainsi en soutien à tes proches malgré la distanciation sociale, tu peux partager des messages encourageant le lien social, l'humour, l'amour et la résilience. Le Larousse définit la résilience comme l'aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques.

Point de vigilance

En temps de confinement, l'anxiété se propage également, notamment via les réseaux sociaux. Elle est sous-tendue par le partage massif et continu d'informations anxiogènes telles que les pénuries alimentaires ou les prévisions d'évolution de la pandémie, qu'elles soient réelles ou fausses. La peur est une émotion dont la fonction est de prémunir d'un danger. Lorsqu'elle est amplifiée par la contagion sociale, la peur se transforme en panique et devient alors, elle-même, un danger.

***L'humain est une espèce très sociale :
on a besoin d'un autre pour devenir nous-même
et pour rester en paix.***

Boris Cyrulnik

LE CONFINEMENT, UN NOUVEAU MODE DE VIE ?

Lors de ce confinement, chacun de nous doit apprendre à se passer d'une activité ou d'une interaction qui lui semblait essentielle à son bien-être : courir en plein air, pratiquer un sport collectif, prendre un café avec un ami, nager, surfer, pêcher...

Depuis quelques semaines, tu te retrouves certainement loin de tes amis et de certains membres de ta famille et ceux-ci, de même que les activités que tu partageais avec eux, te manquent.

Il est important d'accepter que ta vie ne soit plus comme avant, pendant quelques semaines. Tu vas passer par les différentes phases du cycle de deuil qui sont le déni, la colère, la négociation, la douleur puis l'acceptation.



Point de vigilance

Si tu perds un être cher pendant cette période, tu te sentiras désœuvré car tu ne pourras pas compter sur les rituels du deuil qui sont des coutumes symboliques pour aider à traverser cette épreuve difficile. De même que tu n'auras pas la possibilité de retrouver toute ta famille qui est un soutien émotionnel essentiel.

Tu peux cependant :

- Honorer la mémoire de la personne décédée par la méditation et la prière pour son âme.
- Multiplier les actes de solidarité et de bienveillance en souvenir de l'être cher.
- Planter une graine de plante ou un arbre, recueillir un animal ou tout acte pour perpétuer la vie, car la mort est une étape de la vie.
- Faire un don à une œuvre caritative qui était chère au cœur de la personne disparue.

Quand tu me manques, je mets la main sur mon cœur et je ferme les yeux. Car je sais que c'est le seul endroit où tu existes toujours !

Auteur inconnu

LES BONNES ATTITUDES À ADOPTER

Et si tout
ce temps libre
était un cadeau
et non
un fardeau ?

Et si c'était
l'occasion de
te recentrer sur
toi-même et
d'apprendre à mieux
te connaître ?

Et si tu envisageais
cette période
de confinement comme
une opportunité
à saisir ?

Et si tu avais là
une situation unique
pour **révéler**
une meilleure version
de toi même ?

Et si tu acceptais
d'être surpris
par ce que le
confinement t'invite
à vivre ?

Et si la
distanciation sociale
te permettait de
faire un choix dans
tes relations ?



ASTUCE N°1

VIS EN PLEINE CONSCIENCE

La Pleine Conscience (*mindfulness en anglais*) est la qualité d'être présent et pleinement engagé dans tout ce que nous faisons en ce moment - sans distraction ni jugement, et conscient de nos pensées et de nos sentiments sans nous laisser emporter.

La méditation de Pleine Conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance (*Association Mindfulness*).

C'est l'idée de prendre congé de nos rôles (*sociaux, professionnels, familiaux*), du mode « *faire* » et donner la place au mode « *être* », avec bienveillance et sans jugement de valeur (*Au cœur de la tourmente, la Pleine Conscience, Jon Kabat-Zinn*).

Si tu n'as jamais médité, profite de cette période pour embarquer dans cet apprentissage en profitant des ressources gratuites disponibles en ligne.

La prière ou toute pratique de foi peut également te permettre de vivre ce confinement avec plus de sérénité et d'acceptation.



PAR EXEMPLE LES VIDÉOS DE JON KABAT-ZINN
DISPONIBLES SUR YOUTUBE

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NBXUAG5TAOS&T=4S](https://www.youtube.com/watch?v=NBXUAG5TAOS&T=4S)



*Le moment présent est rempli de joie
et de bonheur. Si vous êtes attentif,
vous le verrez.*

Thich Nhat Hanh





ASTUCE N°1

OUTIL N°1

VIS EN PLEINE CONSCIENCE
AVEC L'AIDE DE TON JOURNAL

CE JOURNAL PEUT T'AJDER À VIVRE EN PLEIN CONSCIENCE
EN TE PERMETTANT DE :

- **Te libérer** : en libérant le bagage émotionnel de la journée.
- **T'aider à être reconnaissant** : en racontant les bonnes choses au lieu de les prendre pour acquises.
- **T'aider à prendre des décisions** : en rédigeant diverses options pour explorer des alternatives que tu n'aurais pas envisagées autrement.
- **Te reconnecter** : via l'écriture, la journalisation peut aider à reprogrammer ton cerveau pour plus de calme et moins de réactivité lorsqu'il est placé dans des situations stressantes.
- **T'aider à suivre tes progrès** : la journalisation te permet de faire de tes objectifs une partie de ta vie quotidienne, en apportant de petits pas dans ta réalité.



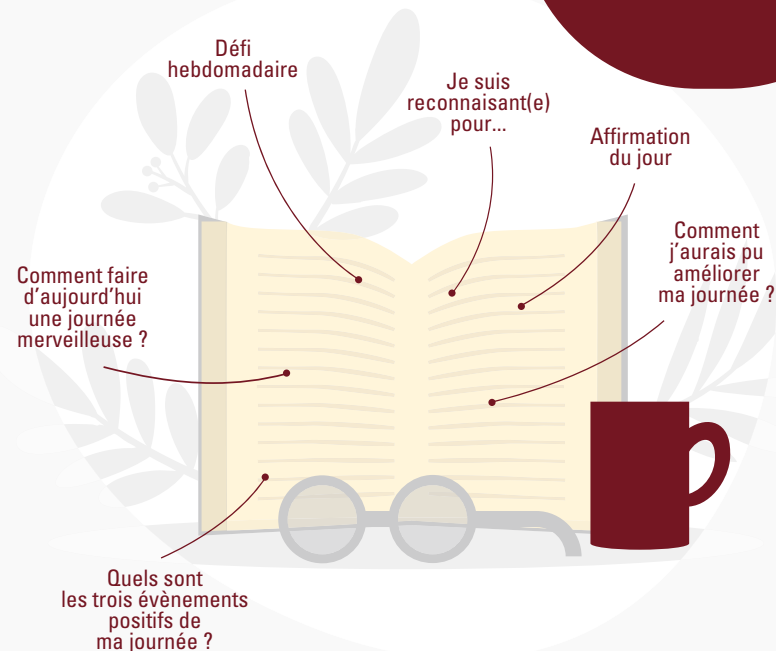
COMMENT ÉCRIRE UN MINDFULNESS JOURNAL ?

Le matin, écrire 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant, et ce que tu aimerais accomplir pendant ta journée.

Le soir, écrire trois choses qui t'ont apporté de la satisfaction pendant ta journée et comment tu aurais pu rendre ta journée encore plus satisfaisante.

GRATEFULNESS.ME
JOUR.COM

LE « MINDFULNESS
JOURNAL »
COMMENT ÇA
MARCHÉ ?





ASTUCE N°1

OUTIL N°2

VIS EN PLEINE CONSCIENCE AVEC LA MÉTHODE 5-4-3-2-1

Ton cœur s'emballe, tes mains deviennent moites et tu as la sensation d'avoir le souffle coupé ?

Tu es probablement en train de faire une crise d'angoisse. Mais rassure-toi une méthode existe pour retrouver rapidement calme et sérénité.

La méthode 5-4-3-2-1 consiste à focaliser son attention sur les éléments qui nous entourent.

« Porter son attention sur les sens permet de s'ancrer dans le moment présent et compter les éléments interrompt le fil des pensées. A partir de-là, vous pouvez ainsi ramener votre esprit sur certains éléments, détourner votre attention ou chasser vos pensées négatives », explique Ellen Hendriksen, créatrice de cette méthode.

5
CHOSSES
QUE TU PEUX
VOIR AUTOUR
DE TOI



4
CHOSSES
QUE TU PEUX
TOUCHER



3
CHOSSES
QUE TU PEUX
ENTENDRE



2
CHOSSES
QUE TU PEUX
SENTIR



1
CHOSE
QUE TU PEUX
GOUTER



Source image: DestressMonday



ASTUCE N°2

RÉVEILLE L'ARTISTE QUI EST EN TOI

Le confinement est source d'ennui pour beaucoup d'entre nous. Or, l'ennui est un formidable moteur de créativité.

C'est le moment de développer ou même de découvrir ton talent artistique. Laisse libre cours à ton imagination : Dessiner, peindre, jouer de la musique, écrire, danser, cuisiner, coudre, faire des photos, jardiner...

Certaines activités artistiques peuvent être partagées avec tes proches, qu'ils soient confinés avec toi ou non grâce aux réseaux sociaux : chansons, chorégraphies, fresques géantes...

BONNE NOUVELLE

De nombreux musées offrent des visites virtuelles gratuites, profite-en!

Pour les musées marocains : <http://picasso.visite360.ma/>

De nombreux cinémas donnent des accès libres à une sélection de films.

Pour les films marocains : <https://www.ccm.ma/mfilm.php>



L'art n'est pas supposé être beau ; il est supposé vous faire ressentir quelque chose.

Rainbow Powell



ET TOI, COMMENT
EXPRIMES-TU
TON TALENT ?





ASTUCE N°3



*Toute chose appartient aux autres,
seul le temps est à nous.*

Sénèque



ET TOI,
COMMENT
GÈRES-TU TON
TEMPS SUR
LE WEB ?

RESTE CONNECTÉ... ...MAIS PAS TROP

Les réseaux sociaux sont un formidable moyen pour rester connectés avec sa famille et ses amis et apprendre des nouvelles choses. Mais passer trop de temps sur ton téléphone, tablette ou ordinateur est mauvais pour toi.

VOICI COMMENT MAÎTRISER TON EXPOSITION AUX RÉSEAUX SOCIAUX SANS EFFORT

- Définis des heures précises pour consulter ton téléphone.
Laisse-le dans une autre pièce le reste du temps.
- Privilégie des activités qui ne nécessitent pas l'usage de téléphone (*rêver, lire, cuisiner, danser, dormir, ranger ta chambre, méditer...*).
- Retire les notifications sur les différentes applications.
- Déconnecte-toi complètement le week-end.
- Mets certains groupes de discussion en sourdine.
- Masque temporairement les publications des personnes qui diffusent des messages anxiogènes.



ASTUCE N°4

ADOPTE UNE ROUTINE JOURNALIÈRE SAINE

Le confinement peut nous faire perdre la notion du temps, ce qui augmente le sentiment de confusion et d'isolement.

ADOPTE UNE ROUTINE JOURNALIÈRE SAINE

-  **07H00** Lève-toi à heure fixe et habille-toi.
Laisse le pyjama pour la nuit.
-  **12H00** Prends des repas équilibrés en famille.
-  **18H00** Pratique une activité physique régulière.
-  **19H00** Intègre des activités récréatives dans ton planning.
Écoute de la musique, regarde un film, joue avec tes frères.
Initie un arbre généalogique élargi en famille sur le net.
-  **21H00** Crée des albums photos/vidéos (*amis, enfance, voyages*)
Propose des jeux quand tu sens que les autres s'ennuient.
-  **23H00** Maintiens un sommeil suffisant avec un rythme régulier.

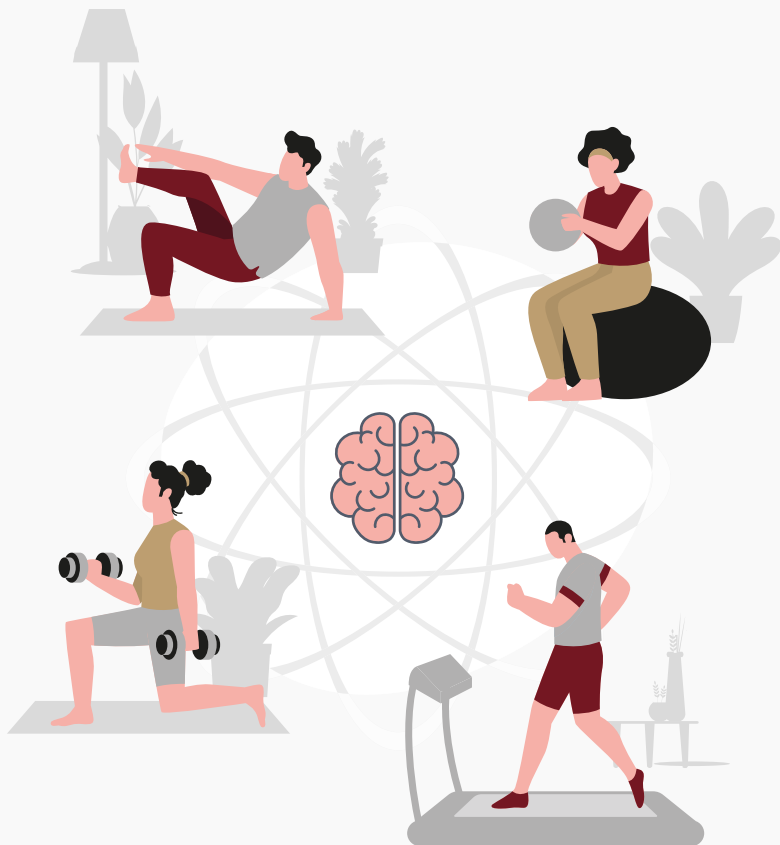


*“ Ceux qui emploient mal leur temps
sont les premiers à se plaindre de sa brièveté. ”*

La Bruyère



ASTUCE N°5



BOUGE TON CORPS

L'EXERCICE RÉGULIER PEUT AIDER À SOULAGER LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ EN :

- Libérant des endorphines, des produits chimiques naturels qui peuvent améliorer ton sentiment de bien-être.
- Se concentrant sur un objectif physique afin d'oublier les pensées négatives.
- Aidant à atteindre des objectifs ou des défis pour augmenter ta confiance en toi.

Point de vigilance

Le sommeil est également très important pour ta santé, n'oublie pas de dormir entre 7-9 h par nuit !

COMMENT FAIRE DU SPORT CONFINÉ ?

- Internet ne manque pas de contenu pour t'inspirer ! Les marques de sport ont toutes lancé leurs programmes à faire à la maison gratuitement à travers leurs applications (*Nike Training Club, Adidas Training*). Les experts recommandent entre 30 et 40 minutes d'exercice, 3 à 4 fois par semaine.
- Si tu es connecté, rejoins une communauté de danse (*hip hop, afro, rap...*). Choisis. C'est le moment d'essayer sans risquer d'être jugé.
- **Intègres des petits mouvements dans ton quotidien :** fais des squats en regardant la télévision !
- **Improvises :** Utilises une bouteille d'eau en guise de poids !

ET TOI,
RESSENS-TU
CES EFFETS LÀ
QUAND TU
BOUGES ?



ASTUCE N°6

SURVEILLE TON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

LE CONFINEMENT PEUT ÊTRE SOURCE
D'ENNUI OU D'ANXIÉTÉ.

Ces deux émotions peuvent induire une envie irrésistible de manger des quantités déraisonnables d'aliments trop sucrés, trop salés ou trop gras car ils apportent une forme de réconfort sur le court terme.

Et si tu profitais de ce regain de temps pour cuisiner des repas simples et équilibrés pour régaler toute la famille ?

Demande-toi si tu manges parce que tu as faim ou pour combler un autre besoin émotionnel tel que la tristesse, l'ennui ou encore la peur.

Point de vigilance

Si tu as des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie...), tu seras plus vulnérable pendant cette période. Attention à ne pas utiliser la nourriture comme valeur refuge à ta solitude et à tes angoisses.



ET TOI, COMMENT
TE NOURRIS-TU
PENDANT LE
CONFINEMENT ?



ASTUCE N°7



DONNE DE TON TEMPS

Une des plus belles façons de prendre soin de soi est d'aider les personnes autour de soi qui sont plus vulnérables sur le plan physique, psychique ou encore financier. Chacun a la possibilité d'apporter de la joie et de l'espoir dans la vie d'au moins une personne dans son entourage. Par exemple, tu peux :

- Aider tes frères et sœurs à faire leurs devoirs.
- Participer aux tâches ménagères.
- Prendre des nouvelles de ton entourage.
- Prendre soin d'un animal domestique.
- Envoyer des messages d'amour et d'espoir à tes proches.



*Il n'existe pas de meilleur exercice
pour le cœur que de se pencher pour aider
quelqu'un à se relever.*

John A. Holmes





ASTUCE N°8

DEMANDE DE L'AIDE

N'oublie pas que tu n'es pas seul !

Si tu te sens mal, des réseaux de soutien et d'écoute sont là pour toi :

Sourire de Réda

- **Réseaux sociaux** : Facebook et Instagram - si tu as plus de 20 ans.
- **Ch@t en ligne anonyme et confidentiel** : Stop Silence - si tu as moins de 20 ans.

The Remote Psychological Support Group de l'Université Mohamed V (Rabat)
en partenariat avec l'UNICEF
Whatsapp

Lignes téléphoniques

Le réseau des psychologues solidaires - Collectif PSY, SMPC, AMPSY

Cellule guidance parentale et soutien aux couples pendant le confinement : **05 22 548 526**

L'ordre National des Médecins a mis en place des lignes téléphoniques pour gérer les effets psychologiques engendré par la crise sanitaire.

Casablanca - Settat : **06 39 09 95 33**

Tanger -Tétouan - Al Hoceima : **06 39 09 95 51**

Oujda : **06 39 09 95 50**

Rabat - Salé - Kénitra : **06 39 09 95 52**

Fes - Meknes : **06 39 09 95 49**

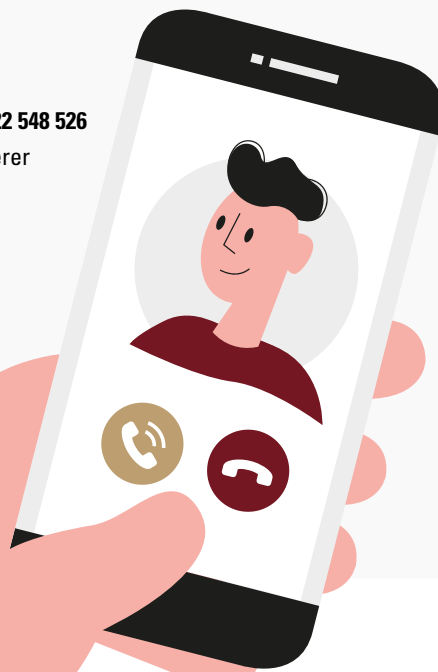
Marrakech - Safi : **06 39 09 95 18**

Souss - Massa : **06 39 09 95 94**

La SMPPA a mis en place une plateforme afin de répondre a vos questions
Plateforme en ligne.

Le réseau Befrienders Worlwide

Rassemble tous les services d'assistance à travers le monde.
Annuaire



**Befrienders
Worldwide**
volunteer action to prevent suicide

— ASSOCIATION —
**Sourire
de Réda**
#ana_m3ak



BIBLIOTHÈQUE DIGITALE



TEDx

Série de conférences pour « diffuser des idées qui en valent la peine ».

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



Google Arts and Culture

Service mis en ligne par Google en février 2011, permettant notamment de visiter virtuellement différents musées et de visualiser des œuvres en haute définition.

<https://artsandculture.google.com/>



Visites virtuelles

Plusieurs espaces proposent des visites virtuelles via votre ordinateur, à défaut de pouvoir vous y rendre physiquement !

<https://artsandculture.google.com/partner/muse-e-dorsay-paris?hl=en>

<https://artsandculture.google.com/partner/vangogh-museum?hl=en>

<https://artsandculture.google.com/partner/thebritish-museum>

<https://artsandculture.google.com/project/guggenheim-bilbao>



Livres audio

À écouter gratuitement.

<http://www.biblioboom.com/>

<http://www.litteratureaudio.com/>



La Bibliothèque numérique mondiale

une bibliothèque numérique lancée par l'UNESCO et la Bibliothèque du Congrès américain.

https://www.wdl.org/fr/?fbclid=IwAR1GsrPJIWlyZDIU1Sp_UmHFgPn07lybb-n01QmCPZASed0KbAd0h5orJ8

La Fnac

500 e-books disponibles en ligne gratuitement.

<https://livre.fnac.com/n286016/Petit-prix-etbons-plans-ebooks/Tous-les-Ebooksgratuits?fbclid=IwAR1Ip4CY3XSuJVJRRRHWWyeQ-B74uHMDP0BFFf-XqcSTzePECDXBSIL-gUhl>



LES MILLS

Plus de 95 cours en vidéo à suivre à la maison ! Dance, cardio, renforcement, Zen...

<https://watch.lesmillsdemand.com/at-homeworkouts>



COURSERA

Cours en partenariat avec les plus grandes universités américaines.

<https://fr.coursera.org/>

Dispose également de cours sur la santé mentale

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

EDX

Créée par Harvard et MIT, EDX, cette plateforme dispose de plus de 2 000 cours gratuits.

<https://www.edx.org>

OpenClassrooms

Plus de 600 cours disponibles en ligne gratuitement.

<https://openclassrooms.com/fr>

LE MOT DE LA FIN

Cet e-book a été élaboré grâce à l'expertise de l'association **Sourire de Rêda** en partenariat avec les Facultés des Sciences de la Santé des institutions membres du réseau **Honoris United Universities** dont l'**Université Mundiapolis au Maroc**, l'**Université Centrale** et l'**UPSAT** en Tunisie. Il a pour vocation d'accompagner les jeunes dans cette période de confinement en les aidant à mieux comprendre ce qu'ils vivent et en leur proposant une série d'astuces et de ressources pour traverser cette période inédite dans les meilleures dispositions psychiques.

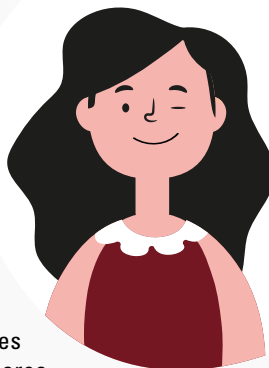
À PROPOS D'HONORIS UNITED UNIVERSITIES

Honoris United Universities est le premier réseau panafricain d'enseignement supérieur privé engagé à former la nouvelle génération de leaders et de professionnels africains capables d'avoir un impact sur leurs sociétés et leurs économies dans un monde globalisé.

Grâce à l'excellence académique et à une série de programmes pratiques construits autour d'un concept unique d'intelligence collaborative, Honoris dote ses étudiants d'une agilité culturelle, d'un esprit mobile et de la capacité à répondre aux besoins des économies et des communautés d'aujourd'hui.

Avec plus de **45 000 étudiants**, répartis sur **60 campus**, centres d'apprentissage ou en ligne, dans **10 pays et 32 villes en Afrique**, Honoris United Universities délivre plus de **280 diplômes** dans les domaines des Sciences de la Santé, de l'Ingénierie, de l'IT, du Commerce, du Droit, de l'Architecture, des Arts et du Design, des Médias, de l'Éducation et des Sciences Politiques.

Le réseau compte 11 institutions : universités pluridisciplinaires, grandes écoles spécialisées, instituts de formation professionnelle et technique, en mode présentiel, à distance ou en ligne.



ASSOCIATION
**Sourire
de Rêda**
#ana_m3ak

HONORIS
UNITED UNIVERSITIES

À PROPOS DE L'ASSOCIATION SOURIRE DE REDA

L'association Sourire de Rêda œuvre depuis dix ans pour venir en aide aux jeunes en souffrance et prévenir les passages à l'acte dont le suicide. Fondée en 2009 avec la volonté de contribuer à la prise de conscience de la société sur la souffrance silencieuse des jeunes et mettre à la disposition de cette cible un service de soutien émotionnel en ligne qui lui permette d'éviter de s'isoler dans les moments difficiles qu'elle peut traverser. Sourire de Rêda est active sur trois axes.

- **L'axe sensibilisation** : Sourire de Rêda a institutionnalisé la journée du 5 Février comme Journée Nationale de Prévention du Suicide notamment en menant une large campagne de communication par le biais de différents supports (*affiches, vidéos, conférences, articles de presse...*) et relayée par de nombreux médias (*presse, radios, web TV, réseaux sociaux*)
- **L'axe prévention** : Dans le domaine de la prévention, Sourire de Rêda organise depuis une décennie des ateliers interactifs dans les établissements scolaires du cycle secondaire à destination des collégiens et lycéens, mais également de leurs professeurs, du corps administratif et des parents. Ces ateliers visent à démystifier les questions liées au harcèlement et au cyberharcèlement et plus globalement à la souffrance des jeunes et permettre à chacun d'agir.
- **L'axe intervention** : Sourire de Rêda met à la disposition de tous les jeunes du Maroc, depuis 2011, une ligne de soutien émotionnel en français et en darija : Stop Silence. Stop Silence et une helpline par ch@t anonyme, confidentielle et gratuite, accessible à partir d'un site web et/ou d'une application mobile. Le jeune en souffrance est mis en relation avec un écoutant bénévole recruté et formé par Sourire de Rêda et par un groupe de psychologues marocains et internationaux sur l'écoute des jeunes en souffrance et la gestion du risque suicidaire.