



3 points sur un rocher en signe d'ouverture - Laisser la place à toutes, à tous et à tout le reste - S'inviter à aller mieux

Prendre son mal en bien, l'éducation thérapeutique du confiné

Etc. pour Education Thérapeutique du Confiné

Imaginons l'éducation thérapeutique du confiné, un processus qui comme l'ETP (éducation thérapeutique du patient), aiderait à acquérir ou maintenir les compétences pour gérer au mieux le quotidien avec le COVID19.

Patiente experte-partenaire, titulaire d'un Diplôme Universitaire d'Education Thérapeutique du Patient de l'Université Des Patients Sorbonne, j'ai le désir d'agir sur le cours des choses.

Habitée par la volonté de partager mon expérience pour la mettre au service de tous ceux que cela pourrait aider. Guidée dans l'écriture de ce que je voudrais lire, trouver les mots pour panser les maux. Je m'adresse aux confinés qui ont la « chance » d'être moins exposés mais aussi aux « gens du secours » et aux « oubliés des hommages » mobilisés pour notre survie et nos besoins vitaux, etc.

Etc. pour laisser la place à « l'armée des ombres » qui œuvre chaque jour dans un élan de solidarité.

Etc. pour tous ceux qui vivent une double peine comme les malades chroniques ou les sans-abris.

Comment prendre son mal en bien ? Que puis-je faire concrètement ?

Ni miracle, ni potion magique : simplement, humblement des pistes pour baisser le taux d'anxiété, pour s'outiller et faire face au mieux à cette situation inédite de confinement, d'isolation et de distanciation sociale

Je propose une compilation « d'outils à domicile » selon l'expression du philosophe Alexandre Jollien, comme des morceaux choisis dans lesquels puiser pour jouer sa playlist personnelle.

Tous les arrangements sont possibles, puissent-ils être vertueux.

Une liste issue d'une expérience de vie : celle de rescapée du cancer, celle de diplômée en ETP, celle de patiente experte, partenaire des soignants et ressource des patients.

Mon intention s'inscrit dans la relation d'aide. **Conseiller sans ordonner ni prescrire.**

A chacune et chacun d'adapter la proposition selon son tempérament, essayer d'aller bien mieux.

Les # indiquent à ceux qui souhaitent aller plus loin les mots clés et concepts associés.

- J'appuie sur **pause** et m'offre un moment de détente pour retrouver le calme mental **#Méditation**
- Je pratique la **micro relaxation** pour m'aider à m'endormir **#BalayageCorporel**
- Je laisse mon imagination me projeter, m'emmener dans un **lieu sûr et apaisant** **#AncragePositif**
- Je sors du mode automatique, je **savoure** mon repas plutôt que de l'engloutir **#PleineConscience**
- Je **respire** en conscience pour plus de vitalité **#CohérenceCardiaque**
- Je **lis utile** c'est-à-dire pour trouver des ressources **#Bibliothérapie**
- Je décide d'être de **bonne humeur** pour donner l'exemple et mettre une bonne ambiance
- Je redonne de l'importance aux choses simples et **petits bonheurs** qui ne s'achètent pas **#Hygge**
- Je décide de voir le verre à moitié plein et focalise sur les **effets secondaires désirables**
- **J'accueille** et maîtrise mes émotions, je compose avec celles des autres **#IntelligenceEmotionnelle**

- Je remplace la critique par l'**observation objective**, et le jugement par le ressenti
- J'apprends à **faire avec** ce que j'ai et je m'en réjouis #Gratitude
- Je développe ma **créativité**, je détourne, je customise, je répare #HomeStaging
- Je me débrouille, je trouve des **systèmes D**, des **plans B** en mode « McGyver attitude »
- Je convoque les bons souvenirs : **gratitude** pour hier et **espoir** pour demain
- J'utilise les outils de communication numériques pour **maintenir les liens** avec mes proches
- Je **sors à ma fenêtre** pour applaudir en signe de reconnaissance et solidarité
- Je limite les interactions avec les gens toxiques, les infos anxiogènes #ContagionEmotionnelle
- Je conjugue ma vie au verbe « **être** », parce que « avoir » est source de frustration
- Je me **recentre** sur mes **besoins vitaux** : boire, manger, dormir et me laver ...surtout les mains :-)
- Je fais du **sport**, pour canaliser mon énergie, me défouler, rester en forme #SportSanté

Enfin et surtout,

Je pense au monde d'après pour un **à venir meilleur** :

- Je m'ouvre à la **coopération** plutôt qu'à la compétition pour réconcilier le « je » et le « nous »
- Je me rends utile en **respectant** la nature, en consommant moins et **mieux**
- Je m'engage à changer ma façon de vivre : « Changer de vie pour **changer la vie** »

Etc. pour vous laisser la place, la plume, la parole...

Béatrice THOMAS

Patiente partenaire à l'institut Curie

Diplômée en Education Thérapeutique du Patient

Fondatrice de l'opération solidaire coussins cœurs ♥

Membre de l'association Le Vent Bleu