

Les difficultés rencontrées pendant la crise de la COVID 19?



- La peur de la contagion, de tomber malade et de développer une forme grave
 - La peur de mourir
- La fatigue morale et la vie routinière

- La peur de perdre un être cher
- La difficulté d'appliquer des gestes barrières qui ne font pas partie « habituellement » de notre quotidien

• L'oubli du masque qui est vécu comme un objet étranger

• Le besoin « empêché » de contact physique envers l'autre

- La peur de l'inconnu (la COVID modifie notre façon d'être au monde)



En quoi le sujet obèse a-t-il été plus concerné?

- Les sujets en surpoids ont été touchés par l'angoisse de développer des formes graves de la maladie (médias)
- Ils ont été plus exposés sur les réseaux sociaux, qui ont contribué à véhiculer, sous forme d'humour, une image grossophobe



- Ils ont été pris dans un discours contradictoire entre l'injonction de ne pas grossir, et le fait de vivre une situation anxiogène qui pousse à manger

Les difficultés liées au confinement ont été majorées pour les sujets en surpoids

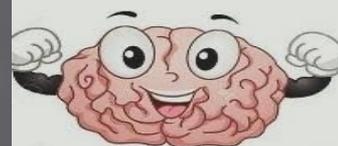
- L'ennui et l'envie de grignoter
- Le manque d'activité physique
- Le manque de toute activité distrayante nous permettant de faire face à l'angoisse
- L'isolement, la solitude ou la difficulté de se retrouver avec soi-même, avec son corps



- Tout ceci entraînant une anxiété venant perturber le sommeil et pouvant causer des troubles du comportement alimentaire



«Peux-tu me laisser dormir s'il te plaît!»



Cerveau :

Hahaha... Non! Restons réveillés et imaginons des scénarios qui n'arriveront jamais!

La peur n'est pas qu'une émotion négative, il en est de même pour la tristesse

- La peur nous protège, elle nous oblige à faire attention face au danger
- Par exemple, c'est parce qu'on a peur de tomber gravement malade, qu'on va appliquer les gestes barrières
- C'est parce qu'on a peur de contaminer les autres et de perdre un être cher, qu'on va prendre des distances physiques



- L'acceptation d'un changement s'accompagne souvent d'un sentiment de tristesse, voire de dépression
- La psyché a toujours besoin de temps pour intégrer un changement

Les émotions et les changements auxquels on a du faire face pendant la crise ont des effets sur notre manière de nous nourrir

- Le confinement nous a permis d'interroger notre rapport à la nourriture, mais aussi à nous-mêmes et puis à l'autre



- La nourriture peut être, encore plus que d'habitude, une manière de faire face aux émotions générées par la pandémie



➤ Selon une étude sur l'impact psychologique de la pandémie Covid-19 sur les sujets inclus dans un programme de chirurgie bariatrique

- 66% ont rapporté qu'ils ont d'avantage ressenti la faim
- 39% ont rapporté qu'ils ont eu plus envie de manger
- 49% ont déclaré qu'ils ont eu du mal à suivre un régime



Suggestions pour mieux gérer ses émotions et son alimentation en période de crise

- Trouver un équilibre entre ses émotions et ses besoins, car cela induit des effets sur notre équilibre alimentaire



- S'interroger sur ce qui pèse vraiment sur nous?
Le regard des autres?
L'angoisse de tomber malade?
L'ennui? La routine?

- Savoir écouter son corps quand on est angoissé, qu'on doit contrôler sans cesse ce qu'on mange

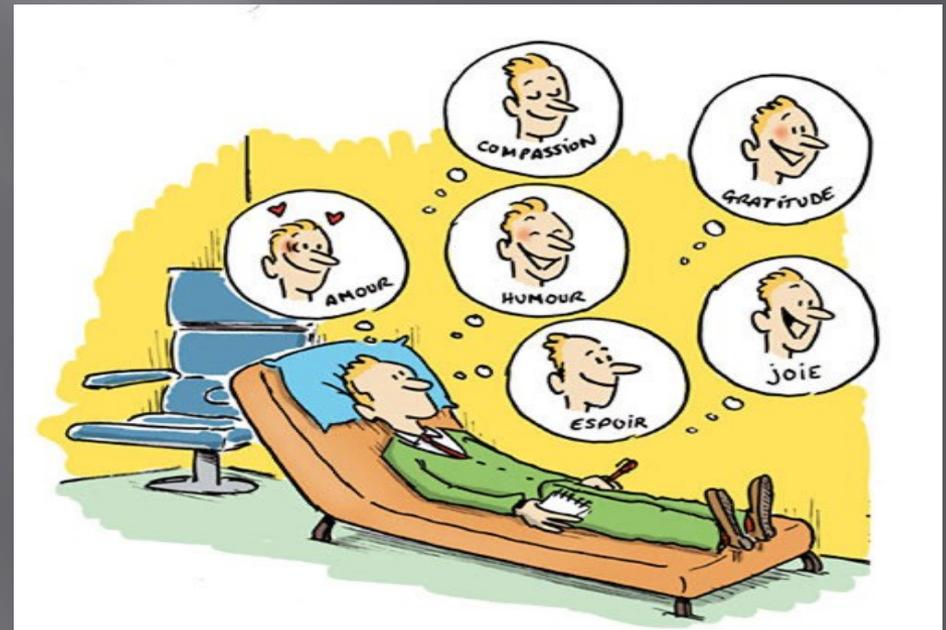
- Apprendre à aimer son corps et à l'accepter avec ses changements
- Accepter sa différence



- Questionner nos véritables envies, mais aussi nos loisirs/ nos passions
- Questionner nos besoins émotionnels, car on se nourrit aussi des plaisirs affectifs et culturels



- Trouver des manières de partager, d'échanger des idées
- Remplacer les ruminations désagréables et frustrantes par des idées plaisantes
- Trouver d'autres modes d'épanouissement qui peuvent pallier le manque de nourriture



- Trouver une manière d'être créatif
- Par exemple en préparant de nouvelles recettes, faisant découvrir de nouveaux goûts et saveurs entraînant du plaisir
- La capacité que l'être humain a trouvée pour supporter le confinement se dévoile dans l'usage créatif d'autres modes de communication



- Faire la différence entre la nécessité d'une distanciation physique et une distanciation sociale
 - Intégrer c'est surtout accepter un mode singulier de fonctionner, causé par nos expériences et nos vécus antérieurs

Merci

Nous, les psychologues du service,
nous sommes à votre disposition en cas de besoin,
vous pouvez nous contacter pour un rendez-vous

