

EPIDEMIE DE PEUR LES GESTES A ADOPTER



En cas d'épidémie de peur voici 8 reflexes à adopter :

Par le Dr Julien Drouin

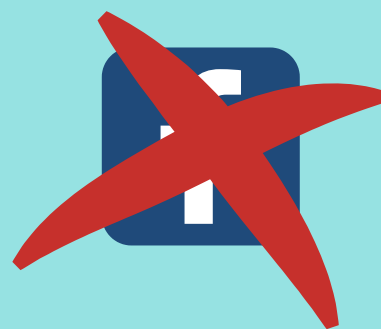
1 ETEINDRE LA TELEVISION

Eteindre la télévision est le premier geste barrière à adopter pour se protéger de la peur. Evitez en particulier les "informations".



2 FAITES UNE PAUSE DES RESEAUX SOCIAUX

Réduisez votre exposition aux réseaux sociaux. Anxiogènes et sources de colère. Faites un break. Dites aux gens de vous contacter par email. Emails que vous relèverez deux fois par jour par exemple.



3 DISTANCE SOCIALE

Pour tenir la peur à distance, restez à plus de **10 mètres** de distance des personnes qui ont peur. La peur est contagieuse. Distance sociale = protection. (PS: Chacun est responsable de ses émotions)



4 LAVER VOUS LES EMOTIONS

Lavez vous régulièrement les émotions, par exemple en pratiquant l'EFT le matin au réveil et le soir avant de se coucher. Plus en journée en cas de pic de peur.



5 MEDITEZ

Ecoutez régulièrement la méditation de libération de la peur. Disponible en téléchargement gratuit ici : <https://www.juliendrouin.com/blog/meditation-de-liberation-de-la-peur> - Calmez l'activité mentale en écoutant des bols Tibétain ou le bruit de rivières sur youtube.



6 BUVEZ DES TISANES RELAXANTES

Et pourquoi ne pas vous faire une bonne tisane relaxante à la verveine ou à la lavande ? Ou antidépressive et immunostimulante avec un mélange : gingembre + citron + miel ? A vos théières !



7 MARCHEZ DANS LA NATURE

En respectant les dérogations de sortie du gouvernement marcher dans la nature (ou faire du sport) est un excellent moyen de se relaxer. Le potager, le jardinage et s'occuper de fleurs sur le balcon sont aussi excellents.



8 CHANTEZ, DANSEZ, RIEZ

Prenez le contre pied de la peur : riez, dansez, chantez. Regardez une vidéo drôle, chantez avec une application de karaoke ou sur youtube, et dansez comme si personne ne vous regardait. Take care !



www.juliendrouin.com