

6/6/2020

# 1 Les clés pour réussir la sortie de votre confinement

**François MICHALON**

**Conseil de Dirigeant, Entrepreneur,  
Conférencier et Auteur de « *Les meilleures  
astuces pour réussir sa vie* » & « *Burn-out,  
le vrai du faux* »**

6/6/2020

## 2 Sortie de confinement :

3 milliards de personnes monde

36 Millions au Maroc

6/6/2020

## 3 Conséquences du confinement sur la santé mentale émotionnelle et physique

- **Gestion des relations entre membres d'une même famille,**
- **Préoccupation de la santé de la famille directe et fratrie,**
- **Amours / désamours**

- **Violences conjugales en hausse**
- **Angoisses, peurs et souffrance dues au sevrage des habitudes quotidiennes**
  
- **Bouleversements psychologiques ou mentaux**
- **Troubles du comportement, sensationnels ou émotionnels**
- **Prise de poids et troubles intestinaux (ballonnement / constipation )**
- **Inquiétudes liées aux capacités physiques et mentales, ou avec la santé des proches**
- **Risque de contagion, de contracter la maladie et/ou de mourir**

6/6/2020

## **4** Conséquences pour chacun

- **Crainte de manquer d'équipement de protection.**
- **Peur de ne pouvoir répondre aux attentes professionnelles et besoin financier**

- **Le travail pendant le confinement apporte perturbations du sommeil, de la concentration et de l'appétit, anxiété et dépression**
- **Constat d'épuisement, charge mentale et burn-out**
- **Perte de confiance en soi et peur de ressortir dans la vraie vie**

6/6/2020

**5**

## **Conséquences pour les sportifs !**

- **Nécessité de s'entraîner chez soi avec les moyens du bord**
- **Crainte de ne pas maintenir la pleine forme physique et morale**
- **Risques psychosociaux du fait d'une transition d'un mode de vie dynamique et d'une importante sociabilité, à l'isolement et l'espacement social.**
- **Perte de repères dus au fait de l'absence de programme structuré, organisé et axé régulièrement sur l'entraînement, les concentrations, les résultats et le dépassement de soi**
- **Perte d'identité professionnelle qui peut aller jusqu'à une remise en cause de toute une carrière sportive**
- 
- **Baisse de la fréquence vibratoire**

•  
6/6/2020

6

6/6/2020

7

Les clés d'or d'une sortie réussie !

6/6/2020

8

Les clés d'Or pour une sortie de confinement réussie !

- **Vigilance ! Respecter les gestes barrières**
- **Accepter l'incertitude**
- **Écouter, dialoguer, verbaliser, écrire**
- **Privilégier l'humain à la performance**
- **Chercher du sens, trouver de nouvelles motivations**
  
- **Développer la Volonté, 1ere des qualités  
« *les moyens c'est la volonté* » Pr Didier Raoult**
- **Développer votre confiance par de petits exercices**
- **Profitez pour développer de nouvelles habitudes**
- **Rendez-vous utile c'est important et**

**empêche de penser à la peur.**

- **Ne vivez pas dans le passé, ni dans le futur**

6/6/2020

**9**

## **Les clés d'Or pour une sortie de confinement réussie !**

- **Fuyez l'infobésité**
- **Prenez soin de vos pensées, émotions et physique**
- **Pratiquer l'entraide**
- 
- **Amusez-vous plus !**
- 
- **Formez-vous et équipez-vous en numérique**
- **Garder la foi et pratiquer la devise : « Dieu, la patrie et le Roi »**

6/6/2020

**10**

## **Conseil Providentiel**

- **Liens utiles**
- 
- **[www.linkedin.com/in/fmichalon/](http://www.linkedin.com/in/fmichalon/)**

- 
- [www.motivationpremiere.com](http://www.motivationpremiere.com)
- 
- [www.facebook.com/livreburnout](https://www.facebook.com/livreburnout)
- 

- **RDV d'évaluation gratuit,**
- **de 15 minutes !**
- **Par SMS au 06 11 25 64 08**