

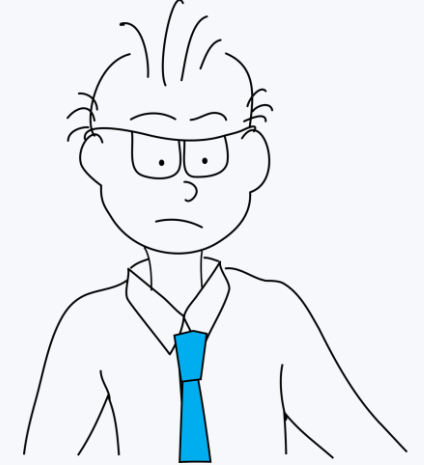
Conseils pour votre pratique, votre santé et le bien-être.

*Pour rappel, des conseils qui abordent différents thèmes liés à votre **MÉTIER**, la **SANTÉ** et votre **BIEN-ÊTRE** ont été rédigés et publiés sur notre site et page Facebook lors de la période de confinement covid.*

Comme certains de ces conseils sont toujours utiles et bons à suivre en permanence, en revoici quelques-uns...



DÉSTRESSER EN 5 MINUTES



Vous n'arrêtez pas de courir ?

- **On s'offre une pause RESPIRATION...**

Il est prouvé que **3 X 6** respirations profondes par minute pendant **5** minutes permet de retrouver le calme.

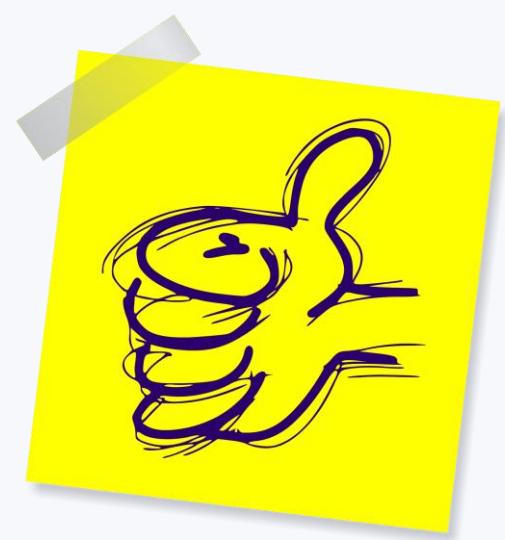
Les effets de la cohérence cardiaque sont reconnues par le milieu médical qui recommande la méthode 3.6.5, 365 jours de l'année.

- <https://www.youtube.com/watch?v=xTB8T31A1Qg>

La cohérence cardiaque ou la puissance du lien entre cœur et cerveau:

On n'imagine pas à quel point notre cœur est relié à notre cerveau. Le cœur compte pas moins de 100 000 cellules neuronales qui influencent notre cerveau. Ce pouvoir du cœur sur nos émotions et notre cerveau a été au cœur des travaux de l'institut HeartMath Institute de Californie (Etats-Unis) qui a développé la COHERENCE CARDIAQUE à la fin des années 1990.

PARTAGEONS UNE ENERGIE POSITIVE!



En période d'angoisse et d'incertitude, nombreux sont ceux qui **collent et partagent sur leurs murs virtuels des messages d'encouragement**, des remerciements, des témoignages positifs, des blagues, des vidéos comiques et/ou bien inspirées... histoire de donner un petit coup de boost au moral de leurs amis.

Pourquoi ne pas en **faire de même sur un mur bien réel de l'officine** et partager avec vos collègues quelques « vibrations positives »? Comment procéder?

Laissez parler votre imagination et aidez-vous si besoin de **[l'affiche proposée \(cliquez ICI\)](#)**

(Conseil publié par APB – APBFlash du 17 avril 2020)



QUELLE EST VOTRE MÉTÉO INTÉRIEURE ET CELLE DE VOTRE EQUIPE?



- Entre les différentes infos quptidiennes, les incertitudes liées à la crise, il se peut que votre météo intérieure soit aussi variable.
- ***Alternance de soleil et nuages, venteux, orage, grand bleu, pluie, coup de chaud, givre, brouillard*** ou même ***avis de tempête*** ?
Ce vocabulaire de monsieur ou madame météo nous aide à nous connecter à notre ressenti, à l'exprimer.
Avant d'ouvrir la pharmacie par exemple, **tous les matins déterminez votre météo intérieure et partagez en équipe.**
- Le travail suivant consiste à reconnaître un besoin lié à cet émotion pour rétablir l'équilibre et ensuite exprimer une demande si nécessaire.



APPUYER SUR PAUSE

STOP AU PILOTAGE AUTOMATIQUE.

- Identifiez vos moyens de « **vous déconnecter** » **du boulot** et offrez vous ce plaisir en pleine conscience. Par exemple:
 - sortir dans le jardin et bien respirer,
 - boire un café en s'isolant et en écoutant de la musique,
 - passer un coup de téléphone à un collègue
 - faire quelques pompes et abdos en salle de garde
 - commencer un puzzle
- A programmer 3X/ jour



ATTENTION A NE PAS SE METTRE EN DETTE DE SOMMEIL!



En tant que pharmaciens, nous avons de multiples produits à conseiller. Nous sommes là aussi pour attirer l'attention sur l'hygiène de vie.

La **campagne canadienne 10-3-2-1-0** est un bon moyen mnémotechnique pour veiller à certains points clés:

- **10** - Dernier café dix heures avant de se coucher
- **3** - Souper trois heures avant de se coucher
- **2** - Arrêter de travailler deux heures avant de se coucher
- **1** - Arrêter les écrans une heure avant de se coucher
- **0** - Programmer son réveil, afin d'avoir zéro buzz et se lever dès que le réveil sonne

COMMENT RÉAGIR FACE À L'INFO ?

Les sources d'informations sont présentes partout et en continu : radio, télé, presse écrite, internet, réseaux sociaux, discussions... Elles répondent à notre besoin légitime de suivre et de comprendre la situation dans laquelle nous nous trouvons.

S'il est important de s'informer, il est aussi essentiel de **garder un esprit critique** et de **se préserver** dans un contexte **angoissant** où les **fausses informations** sont nombreuses.

Une **infographie** propose des clés pour garder un esprit critique (et scientifique) face à l'information (exemple avec le Covid-19).

[Lien vers l'infographie en PDF: cliquez ICI](#)

COVID-19 : COMMENT RÉAGIR FACE À L'INFO ?

Les informations concernant le coronavirus Covid-19 sont présentes partout en continu. Elles répondent à notre besoin de suivre et de comprendre la situation. Dans un contexte angoissant où les fausses informations sont nombreuses, il est important de garder un regard critique et de se préserver.

QUESTIONNEZ-VOUS

- Qui est l'auteur de l'info ?
- Pourquoi l'info est-elle diffusée ?
- Les sources de l'info sont-elles citées ?
- Est-ce que l'info est confirmée par d'autres types de média ?

DISTINGUEZ FAIT ET OPINION

- Le **fait** peut être prouvé, vérifié et ne dépend pas de l'auteur
- L'**opinion** se base sur des idées, est discutable et peut varier d'une personne à l'autre

MÉFIEZ-VOUS

- Des remèdes miracles
- Des solutions apportées par une seule personne
- Des causes uniques au problème

ÉVITEZ D'AJOUTER DE L'ANGOISSE À VOTRE QUOTIDIEN


- En choisissant et en limitant les moments où vous vous informez
- En variant les types d'infos consultées : faits, analyses, discussions...
- En acceptant une forme d'incertitude

PROTÉGEZ LES AUTRES

- En réfléchissant aux effets que l'info peut produire avant de la partager
- En précisant si l'info que vous partagez est une opinion ou un fait
- En évitant de diffuser des rumeurs, des infos non-vérifiées ou sans auteur identifié

EN TÉLÉCHARGEMENT SUR WWW.CULTURES-SANTE.BE

Infos officielles :  **Cultures Santé**

Avec le soutien de :  **4D**  **Handicap**

FACE A UN CONFLIT, COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS ?

Êtes-vous requin, tortue, nounours, renard ou chouette?

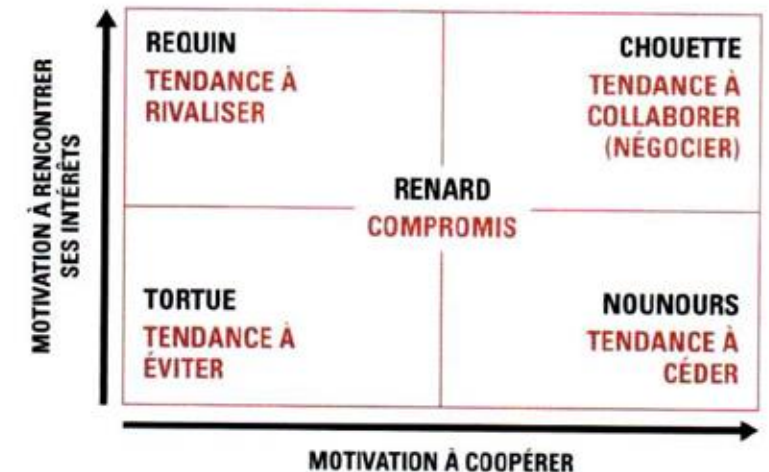
Face aux conflits, nous pouvons réagir de deux manières différentes : soit nous faisons valoir nos propres intérêts, soit nous sommes portés à coopérer avec autrui. Ces deux facteurs entraînent cinq façons de gérer... ou non les conflits!

- Requin: tendance à rivaliser
- Tortue : tendance à éviter
- Nounours : tendance à céder
- Renard : tendance à rechercher un compromis
- Chouette : tendance à collaborer

[Description détaillées de ces 5 attitudes différentes: cliquez ICI](#)

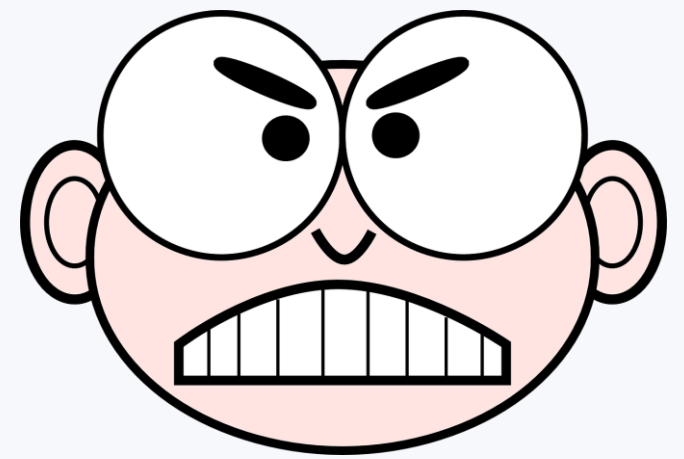
Alors, comment réagissez-vous en général ?

Figure 1: Cinq façons différentes de gérer les conflits.



Inspiré de la méthode de Thomas Kilmann d'évaluation du comportement en situation de conflit, Palo Alto, Californie, 1974.

COMMENT GÉRER L'AGRESSIVITÉ VERBALE A L'OFFICINE?



Il existe différents types d'agressivité verbale face auxquelles le pharmacien est parfois confronté. Comment réagir face à une personne agressive verbalement?

La **méthode E.R.I.C** est un outil utilisé en coaching pour faire face à ce genre de situation: Ecouter – Reformuler – Interroger – Conclure.

- **ECOUTER** jusqu'au bout et avec empathie la personne expliquer le problème vécu (à la source de son agressivité).
- **REFORMULER** de manière synthétique le problème exposé par la personne avec les éléments en votre possession
- **INTERROGER** la personne avec des questions ouvertes pour savoir en quoi la situation est problématique pour la personne
- **CONCLURE** et recadrer la situation, présenter à la personne les solutions que vous pouvez apporter au problème évoqué.

Lien vers la vidéo d'Isabelle Defrance à ce sujet: https://www.youtube.com/watch?v=3xJ7_b_keJ8

SOYONS PRAGMATIQUES!

Tous les jours au comptoir, que ce soit pour un problème de médicaments manquants, un problème administratif ou pour participer à une campagne d'aide et service à la population, **apprenons à être PRAGMATIQUES** .

Qu'est-ce que c'est une personne pragmatique ?

Quelqu'un qui préfère voir les choses de façon concrète, qui favorise (facilite) la pratique et l'expérience.

*Étymologie : du grec « pragmatikos » qui **est** dans l'action.*



Médicaments manquants
Problèmes administratifs
Service à la population
...

**LE
PRAGMATICIEN**

**met toute son
énergie pour vous
servir au mieux**

PENSEZ-VOUS « SAVOIR » ?

En tant que scientifique, il faut se baser avant tout sur une **observation** des faits. En fonction de ces faits, on se questionne et si besoin on recherche des informations complémentaires à nos connaissances de base.

Il est important de s'informer en se basant sur des sources fiables, de croiser les informations pour vérifier leurs exactitudes. Alors seulement nous pourrons **analyser** et **comprendre les faits** sur base de ses connaissances nouvellement acquises.

En tant que professionnel de la santé, nous devons accepter de **refaire l'expérience de la boucle d'apprentissage**.

Une fois la connaissance acquise, notre rôle est de relayer l'information avec clarté afin d'aider les patients à progresser eux aussi dans la compréhension de la transmission du virus et de l'application des gestes barrières par exemple.

[Document explicatif sur cette perception du savoir et la boucle d'apprentissage: cliquez ICI](#)

