

1 - ZEN ZONE sous turbulences et autre tracasseries Gardons nos distances !

Connaissez-vous la **proxémie** ? En psychologie sociale il s'agit d'étudier la distance qui nous sépare d'autrui en fonction de notre culture et de notre degré d'affinités. La proxémie ou « l'approche proxémique » est un rapport à l'espace matériel. Elle permet de parfaire et donne encore plus de sens à nos « **gestes barrières** », plus que jamais d'actualité !

Une notion de bonne distance

- La distance intime, entre 0 et 45 cm, pour mes proches, enfants, conjoints. Cette distance s'accompagne d'une grande implication physique et d'un échange sensoriel élevé.
- La distance personnelle entre 45 et 135 cm est utilisée dans les conversations du quotidien.
- La distance sociale se situe entre 1,20 et 3,70m. C'est elle que nous devons adopter depuis le 17 mars et pour une durée indéterminée, même déconfinés !

Alors aujourd'hui nous sommes **déconfinés**, certes, mais dans un climat de semi-confinement pour beaucoup. Et puis ce contexte de « Retour sur les lieux de travail », ou à l'école, engendre naturellement, certaines appréhensions et peut souvent sembler oppressant.

Pour y remédier, trouvez un espace/temps sur votre lieu au travail, à l'école, dans votre maison, votre appartement, où que vous soyez, afin de vous isoler ne serait-ce que 20 mn, pour souffler un peu. La distance respectable sera d'1,20m, votre distance personnelle. Personne ne doit vous approcher, c'est **un jeu « sanitaire »** à mettre en place. Profitez-en pour ralentir votre respiration, apaiser ainsi votre rythme cardiaque et relâcher vos tensions. Vous sentirez peu à peu le stress, la sensation d'oppression.....
S'éloigner.

Alors prenons nos distances mais n'oublions pas pour autant ce hashtag **#sortonsmasqués**.