

Covid-19 : comment traverser le confinement et la quarantaine dans de bonnes conditions

Une aide psychologique en des temps difficiles – Le confinement à domicile et la quarantaine sont des situations exceptionnelles, étrangères à la plupart d'entre nous. Les mesures mises en place peuvent agir sur le psychisme et se révéler très pesantes pour les personnes concernées. Il existe des stratégies comportementales et mentales éprouvées et scientifiquement étayées, qui permettent de maîtriser cette situation hors norme.

Cette fiche d'informations, rédigée sur la base de connaissances scientifiques, est là pour vous aider à trouver les clés pour surmonter cette période difficile. Le principe de base est le suivant : chaque personne est différente et retiendra les recommandations qui correspondent à sa situation.

Conseils pratiques d'ordre général



Maintenez un rythme quotidien

Le rythme aide à prévenir le chaos. Il est source de sécurité et donne de la force dans les situations de stress. Conserver un rythme, c'est un peu comme instaurer des rituels : ne pas rester en pyjama, se lever à l'heure normale, s'habiller, respecter les horaires de repas, de sommeil et de travail habituels. Adaptez votre rythme quotidien à la situation actuelle.



Appuyez-vous sur vos forces

Vos ressources internes vous aident à surmonter les situations de crise. Elles résultent de l'ensemble des expériences positives que vous avez vécues, ainsi des problèmes que vous avez surmontés et résolus. Il s'agit de vos atouts, de vos talents, de vos aptitudes, etc. Ces ressources sont autant d'éléments dans lesquels puiser de la force. Activez-les et exploitez-les.



Planifiez votre journée le plus précisément possible

Cela permet d'éviter la perte de contrôle et de prévenir le sentiment d'impuissance, de ne pas se sentir démuni face à une situation, mais d'en être acteur.



Pratiquez une activité physique

L'activité physique fait des miracles sur le psychisme, sur lequel elle a des effets positifs scientifiquement prouvés. La pratique du sport est compatible avec le confinement : des vidéos sont disponibles sur Internet avec des conseils et des programmes d'entraînement. Les courbatures sont un signe positif!



Consommez les médias de façon raisonnée et ciblée

Les faits nous aident à contenir nos émotions. Les informations sérieuses et claires sont sécurisantes et donnent des repères. Une consommation continue des médias est cependant à éviter.



Entretenez vos relations sociales avec des appels vidéo

Le lien avec la famille ou les amis apportent du soutien. Utilisez le téléphone et les appels vidéo. « Raconte-moi ta journée. »

La Main Tendue, Tél. 143

Disponible 24h sur 24 pour les personnes qui ont besoin de soutien

www.psychologie.ch/fr/recherche-de-psy

Répertoire de psychologues dans votre région

1. Stratégies de lutte contre l'anxiété et l'inquiétude

Les situations exceptionnelles peuvent entraîner l'apparition de nouveaux troubles et générer des émotions inhabituelles. Il faut du temps pour s'habituer à ces nouvelles circonstances et difficultés.



- ▶ **Limitez votre consommation des médias**
Pratiquez une consommation des médias raisonnée et limitée sur la question du COVID-19. Se confronter régulièrement à certaines images et explications, y compris lorsqu'elles émanent de médias considérés comme sérieux, n'est pas utile mais pesant.
- ▶ **N'écoutez pas les discours alarmistes**
Imposez-vous des limites et renoncez à consulter l'abondance de SMS, e-mails, vidéos, messages Whatsapp et posts sur les réseaux sociaux qui circulent sur le Covid-19.
- ▶ **Concentrez-vous sur les points positifs**
Se concentrer sur les points positifs est apaisant et stabilisant. Parlez avec vos proches et veillez à introduire des points positifs dans votre discours.
- ▶ **Accueillez vos émotions**
Nous avons tous des sentiments contrastés dans cette situation inhabituelle (p. ex. désarroi, peur ou stress). C'est tout à fait compréhensible, mais attention à ne pas se laisser submerger. Prenez le temps d'analyser et d'exprimer ce que vous ressentez. Couchez votre ressenti par écrit ou laissez libre court à votre créativité (p. ex. peinture, musique ou méditation).
- ▶ **Parlez de votre ressenti**
Si vous éprouvez le besoin de parler de votre ressenti, adressez-vous à un proche. Si personne n'est disponible dans votre entourage proche, sollicitez l'aide d'un professionnel, p. ex. en appelant la Main Tendue ou un psychologue qui propose des consultations par téléphone ou visioconférence.
- ▶ **Évitez de ruminer**
Ruminer est l'une des nombreuses stratégies que nous mettons en œuvre dans les situations de stress. Utilisée à l'excès, elle est cependant contreproductive, car elle génère du stress supplémentaire. Anticipez et réfléchissez à des activités à effectuer si vous deviez tomber dans ce travers. Pratiquez une activité qui vous fait du bien, comme la cuisine, la lecture ou l'écriture.
- ▶ **Effectuez des exercices de relaxation simples**
La peur et la détente ne peuvent pas être simultanées. Les exercices de relaxation sont donc recommandés. Ils réduisent l'anxiété. Vous trouverez sur Internet des exemples d'exercices.
- ▶ **Dites-vous que cette situation est temporaire**
Il est important de garder à l'esprit que la situation liée au Covid-19 est forcément temporaire. Utilisez des gestes simples pour limiter votre risque de contracter la maladie. Lavez-vous régulièrement les mains et évitez tout contact étroit avec d'autres personnes. Prévoyez des activités à faire une fois que la situation sera maîtrisée.

2. Stratégies de gestion des enfants et des adolescents

Le confinement est une situation pesante. L'objectif premier dans ce cadre est de surmonter cette période sans stress, dans la mesure du possible. Le confinement n'est pas fait pour améliorer la cellule familiale. L'éducation des enfants ou le règlement des conflits entre les conjoints ne doivent pas passer au premier plan.



- ▶ Conservez vos rythmes quotidiens habituels.
- ▶ Planifiez avec précision les plages dédiées au temps scolaires et aux loisirs.
- ▶ Définissez des plages dédiées aux activités individuelles.
- ▶ Faites des activités ensemble.
- ▶ Prévoyez des possibilités de retrait pour éviter ou réduire les conflits.
- ▶ Faites en sorte que votre enfant puisse avoir une activité physique dans la limite des possibilités actuelles.
- ▶ Fixer des règles ensemble pour exploiter au mieux le temps disponible.
- ▶ Limitez le temps passé devant les écrans en concertation avec votre enfant (télévision, mobile ou ordinateur).
- ▶ Expliquez la situation actuelle à votre enfant avec des mots choisis en fonction de son âge.
- ▶ Acceptez que votre enfant soit plus en demande d'affection que d'habitude et répondez à ce besoin. Il a besoin de chaleur et de sécurité dans les circonstances actuelles.
- ▶ Renoncez à fixer de grandes règles d'éducation et évitez les punitions dans la mesure du possible. Essayez de valoriser votre enfant en lui faisant des compliments pour le motiver à adopter les comportements souhaités.

3. Stratégies d'évitement des conflits



Le confinement dans un espace réduit entraîne du stress lié à la promiscuité. De même, le fait de passer beaucoup de temps ensemble peut entraîner des conflits dans le couple ou au sein de la cellule familiale. Cela peut se traduire par des disputes, voire des actes de violence.

- ▶ Définissez des plages claires dédiées aux activités individuelles.
- ▶ Aménagez des possibilités de retrait pour tous les membres de la famille.
- ▶ Abordez les questions qui fâchent avant que la situation ne dégénère.
- ▶ Allez prendre l'air à proximité de votre domicile ou dans la forêt.
- ▶ Organisez une mini-réunion de crise quotidienne avec tous les membres de la famille : quel est l'état d'esprit de chacun, qui a besoin de quoi, qui a des idées et des souhaits à partager?
- ▶ Soyez plus indulgent que d'habitude avec vous-même et les autres! La situation est difficile pour toutes les familles.
- ▶ En cas de besoin, sollicitez l'aide d'un professionnel ou appelez un numéro d'urgence comme la Main Tendue Tél. 143.

4. Stratégies de lutte contre l'ennui



Il est possible que vous disposiez soudain de plus de temps libre, dans la mesure où vous n'allez pas travailler ou ne pouvez pas vous adonner à vos activités de loisirs habituelles. Malgré tout, il est important d'instaurer des rythmes quotidiens et de se fixer des objectifs réalistes!

- ▶ Accomplissez chaque jour des tâches fixes.
- ▶ Entamez des «projets» que vous aviez reportés à une date ultérieure. Cela vaut aussi pour les petits travaux.
- ▶ Prévoyez un temps fort par jour duquel vous vous réjouissez.
- ▶ Restez en contact avec les personnes qui comptent pour vous.
- ▶ Échangez sur les points positifs et prévoyez des activités communes à réaliser une fois le confinement levé.

5. Stratégies d'évitement de la violence



La promiscuité, l'absence de possibilités de retrait et le manque d'intimité peuvent conduire à des comportements agressifs et violents. Agissez et prenez des mesures ciblées pour éviter que la situation ne dégénère. Pour cela, les possibilités suivantes s'offrent à vous :

- ▶ **Identifiez et mettez un nom sur la violence, y compris à titre personnel**
La violence peut prendre de nombreuses formes : coups, cris, dévalorisation, absence de considération prolongée... Soyez honnête avec vous-même et réagissez si vous constatez que vous commencez à être surmené et à adopter des comportements violents.
- ▶ **Pensez au téléphone**
Appelez un ami, ne serait-ce que pour parler à quelqu'un d'autre. Dans la mesure du possible, allez dans une autre pièce. Prenez une grande respiration. Si cela ne suffit pas, composez un numéro d'urgence, par exemple celui de la Main Tendue (Tél. 143).
- ▶ **N'exprimez pas la violence**
Les émotions négatives, les tensions et l'agressivité sont des sentiments normaux dans des circonstances aussi exceptionnelles. S'il n'est pas répréhensible d'avoir des sentiments agressifs vis-à-vis de quelqu'un, il est dangereux de les laisser s'exprimer.
- ▶ **Si vous êtes témoin d'actes de violence, parlez-en**
Si vous constatez que des adultes sont violents à domicile (avec leurs enfants notamment), parlez-en avec eux. Vous êtes peut-être la seule personne en mesure de protéger l'enfant. Demandez de l'aide et composez le numéro d'un centre de protection de l'enfance, d'un centre de protection contre la violence ou encore d'un service psychosocial.
- ▶ **Demandez de l'aide si vous êtes victime de violence**
Bien entendu, ces conseils sont valables également si vous êtes vous-même victime de violence : demandez de l'aide. Il est important de ne pas rester isolé. Vous n'êtes pas seul, y compris dans cette période de confinement. Demandez de l'aide : à des amis, à des services de conseils, aux services d'assistance téléphonique d'un centre de protection contre la violence ou de l'enfance, voire à la police ou aux services d'aide à l'enfance.
- ▶ **Surtout : n'attendez pas qu'il soit trop tard**
N'attendez pas qu'il soit trop tard : les stratégies de lutte contre l'ennui, contre l'anxiété et l'inquiétude listés ci-dessus, et surtout les stratégies d'évitement des conflits aident à désamorcer les tensions dans un contexte de promiscuité avant qu'elles ne s'expriment par la violence.

Source : Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)