

Comment bien supporter le confinement à domicile et la quarantaine

Aides psychologiques durant une période exigeante

Le confinement à la maison et la quarantaine sont des situations d'exception que la plupart des personnes n'ont encore jamais vécues. Les mesures en vigueur peuvent avoir un impact psychologique et être très stressantes pour les personnes concernées. Il existe des comportements à adopter

et des stratégies mentales clairement définies et scientifiquement validées pour faire face à cette situation exceptionnelle. Fondamentalement, chaque personne est différente ; chacun et chacune doit suivre les recommandations qui lui conviennent le mieux.

Conseils pratiques généraux



Structurez votre journée !

La structure aide contre le chaos, rassure et renforce dans les situations de stress. Une journée structurée fonctionne comme un rituel : donc, ne pas rester en pyjama, mais se lever et s'habiller comme d'habitude, garder les mêmes horaires pour les repas, le sommeil, le travail et la formation. Adaptez la structure de votre journée à la situation actuelle.



Rappelez-vous vos points forts !

Vos ressources vous aident à faire face à des situations de crise. Les ressources internes correspondent à toutes les expériences positives que vous avez faites au cours de votre vie, les problèmes que vous avez surmontés et résolus, vos forces et talents, tout ce que vous avez comme compétences et envies. Les ressources sont des sources de force. Activez-les et utilisez-les.



Planifiez précisément votre journée !

L'action planifiée permet d'éviter le sentiment de perte de contrôle et d'impuissance. En planifiant, nous avons l'impression de ne pas être impuissant face à une situation mais de l'influencer activement.



Bougez !

L'activité physique fait des miracles dans la tête et a un impact positif sur notre mental – c'est scientifiquement prouvé. Le sport est également possible dans des espaces confinés : Sur internet, vous trouverez des vidéos avec des idées et programmes d'entraînement. Dans la situation actuelle, toutes les courbatures sont un signe de succès.



Consommez les médias de manière consciente et ciblée !

Les faits aident à lutter contre les émotions débordantes. Des informations fiables et claires permettent de s'orienter et de se sentir en sécurité. Mais évitez de consommer les médias en continu.



Soignez vos contacts sociaux par vidéoconférence !

Les liens familiaux ou avec les amis sont un grand soutien. Utilisez le téléphone ou les vidéoconférences. « Qu'est-ce qui t'a fait plaisir aujourd'hui ? »



1. Mesures contre les angoisses et les gros soucis

Dans des situations extraordinaires, de nouvelles sources de stress et des émotions inhabituelles peuvent surgir. Il faut du temps pour s'habituer aux nouvelles conditions-cadres et défis.

- **Limitez votre consommation des médias !**
Gérez consciemment votre consommation des médias en lien avec le COVID-19 et limitez-la. Se confronter en permanence à certaines images et descriptions, même transmis par des médias sérieux, n'est pas utile mais plutôt pesant.
- **Gardez vos distances par rapport aux communications alarmistes !**
Mettez des limites et ne lisez pas les masses de SMS, e-mails, vidéos, messages WhatsApp et posts sur les réseaux sociaux en lien avec le COVID-19.
- **Concentrez-vous sur les aspects positifs !**
Mettre l'accent sur les aspects positifs calme et stabilise. Parlez avec des personnes de confiance et faites attention de discuter de choses positives.
- **Faites attention à vos émotions !**
Nous ressentons tous des émotions différentes durant cette situation inhabituelle, par exemple la confusion, des angoisses ou le stress. Ces émotions sont tout à fait compréhensibles, mais s'il y en a trop, on se sent submergé. Prenez le temps de percevoir ce que vous ressentez et de l'exprimer. Certaines personnes aiment bien écrire leurs sentiments ou travailler de manière créative (par exemple en dessinant, en faisant de la musique ou de la méditation).
- **Parlez de vos émotions !**
Si vous ressentez le besoin de parler de vos émotions à quelqu'un, adressez-vous à une personne de confiance qui peut vous aider. Si vous n'en avez pas dans votre entourage proche, cherchez de l'aide professionnelle, par exemple en appelant une helpline ou en vous adressant à un ou une psychologue qui propose de l'aide téléphonique (p.ex. via Skype).
- **Arrêtez de ruminer !**
Ruminer est une des nombreuses stratégies pour gérer des situations stressantes. Mais il est contre-productif d'en faire trop car cela engendre encore plus de stress. Dès lors, réfléchissez déjà en amont aux activités que vous pourrez faire si vous sentez que vous commencez à ruminer. Faites quelque chose de complètement différent, quelque chose qui vous fait du bien. Certaines personnes aiment bien cuisiner, lire ou écrire, par exemple.
- **Faites des exercices de détente simples !**
Il n'est pas possible d'être angoissé et détendu en même temps. Dès lors, faites des exercices de détente, ils réduisent les angoisses. Sur Internet, vous trouverez également des instructions pour des exercices de détente.
- **Pensez-y : ça va passer !**
Il est important de comprendre que la pandémie du COVID-19 va forcément passer. Appliquez les mesures simples pour réduire votre risque d'infection, par exemple en vous lavant régulièrement les mains ou en évitant des contacts sociaux étroits. Planifiez des activités que vous aimeriez réaliser une fois la situation exceptionnelle terminée.



2. Mesures dans l'interaction avec les enfants et adolescents

Le confinement est une lourde charge. Dès lors, le but principal de l'isolation est de passer ce temps avec le moins de stress possible. L'isolation n'est pas le moment pour optimiser le fonctionnement familial. L'éducation des enfants ou la gestion des conflits avec sa/son partenaire ne doivent pas être au centre de l'attention durant cette période.

- Gardez la même structure journalière.
- Planifiez des périodes de révision et de loisirs claires.
- Définissez clairement des heures où chacun et chacune s'occupe tout seul.
- Réalisez des activités communes.
- Prévoyez des possibilités pour se retirer afin d'éviter, respectivement réduire les conflits.
- Permettez à votre enfant de pratiquer une activité physique dans les limites des possibilités actuelles.
- Définissez ensemble des règles pour utiliser au mieux le temps gagné.
- Limitez, avec votre enfant, les « temps d'écran » pour la télé, le téléphone portable ou l'ordinateur.
- Expliquez à votre enfant la situation actuelle en utilisant des mots adaptés à son âge.
- Acceptez que votre enfant soit plus affectueux que d'habitude et répondez à ces envies. Il ou elle a besoin de sécurité et de protection en ce moment.
- Renoncez aux grandes mesures d'éducation pour le moment et essayez d'éviter les punitions. Essayez de motiver positivement votre enfant en lui disant qu'il fait bien et de renforcer ainsi les comportements souhaités.



3. Mesures contre les conflits

Les espaces confinés favorisent le « stress de densité ». La quantité inhabituelle de temps passé en commun peut également entraîner des tensions au sein du couple ou dans la vie familiale. Tout cela peut provoquer des conflits ou même de la violence.

- Définissez des plages horaires claires que chacun et chacune passe seul.
- Donnez la possibilité à chaque membre de la famille de prendre du temps pour soi.
- Parlez de problèmes avant que la situation ne dégénère.
- Faites une promenade seul dans le quartier ou dans la forêt.
- Planifiez une mini-cellule de crise familiale quotidienne : comment se sent chacun et chacune, quels souhaits et idées a chacun et chacune ?
- Soyez plus indulgent que d'habitude, envers vous-même et les autres. C'est un défi pour toutes les familles.
- Si nécessaire, cherchez de l'aide professionnelle.



4. Mesures contre l'ennui

Il est possible que vous ayez plus de temps que d'habitude car vous n'allez éventuellement pas au travail ou vous ne pouvez pas poursuivre vos activités de loisirs habituelles. Il est important de structurer tout de même votre journée et de fixer des objectifs que vous pouvez atteindre !

- Prévoyez des tâches fixes tous les jours.
- Commencez des „projets“ que vous aviez reportés jusqu'à présent. C'est également le moment de réaliser les petits travaux.
- Prévoyez précisément un point fort par jour que vous attendez avec impatience.
- Restez en contact avec les personnes qui sont importantes pour vous. Echangez sur des aspects positifs et planifiez des activités communes pour la période après la quarantaine.



5. Mesures contre la violence

Espaces confinés, manque de possibilités de se retirer, manque d'intimité... tous ces éléments peuvent conduire à l'agressivité et à la violence. Essayez d'anticiper et de contrer activement une escalade de la situation. Pour ce faire, vous avez les possibilités suivantes :

- **Reconnaissez et dénoncez la violence. Aussi chez vous-même !**

La violence peut prendre de nombreuses formes : les coups, les cris, la dévalorisation, l'ignorance... soyez honnête avec vous-même et réagissez quand vous remarquez que vous commencez à être accablé et violent par la suite.

- **Téléphonez pour vous soulager !**

Téléphonez à un copain ou une copine, ne serait-ce que pour parler une fois à quelqu'un d'autre. Si possible, allez dans une autre pièce. Respirez profondément. Si cela ne suffit pas, adressez-vous à une ligne d'aide téléphonique, comme la main tendue (T143).

- **Ne vous laissez pas aller à la violence !**

Emotions négatives, tensions et agressions sont normales dans des situations exceptionnelles. Ce n'est pas grave d'avoir des émotions agressives envers quelqu'un, cela devient seulement dangereux lorsque vous les exprimez.

- **En cas de violence, parlez-en !**

Si vous remarquez que des adultes exercent de la violence domestique – en particulier contre des enfants ou des adolescents – parlez-en avec eux.

Vous êtes peut-être la seule personne qui peut assurer la protection de l'enfant dans cette situation. Laissez-vous aider : par la ligne de conseil téléphonique d'un centre de protection contre la violence, le conseil aux hommes, un centre de protection des enfants ou un service de conseil psycho-social.

- **Si vous êtes victime de violence, cherchez de l'aide !**

Il en va de même, bien entendu, si vous êtes vous-même victime de violence : cherchez de l'aide. Il est important que vous ne restiez pas seul. Vous n'êtes pas seul, même si vous avez l'impression de l'être dans cette situation d'isolement. Cherchez de l'aide : auprès d'amis, de centres de conseil, de lignes de conseil téléphoniques d'un centre de protection contre la violence ou de protection des enfants, en cas de violence massive également auprès de la police ou des services d'aide aux enfants et adolescents.

- **Et surtout : n'attendez pas pour chercher de l'aide !**

N'attendez pas qu'il soit trop tard : les conseils ci-dessus contre l'ennui, les angoisses et les soucis, mais surtout les conseils pour la gestion des conflits vous aident à gérer des émotions négatives qui apparaissent dans des situations tendues avant qu'elles se déclarent sous forme de violence.

CARElink

Fondation Carelink

Sägereistrasse 20 • CH-8152 Glattbrugg

T + 41 44 876 50 50 • www.carelink.ch