

VIVRE AU JOUR LE JOUR LE QUOTIDIEN DU CONFINEMENT

1. L'impact psychologique de la pandémie.

Aux effets sanitaires conséquents de la pandémie s'ajoutent les effets psychologiques. Le premier d'entre eux étant la peur : celle de tomber malade, celle de voir un de nos proches tomber malade, la peur de mourir, la peur de l'isolement et l'ennui, la peur de perdre son travail ou de subir une perte conséquente de revenus,... Celles-ci sont les plus communes mais d'autres peuvent être plus spécifiques suivant la situation dans laquelle on se trouve.

Comment faire face à nos peurs ?

Le virus nous renvoie à notre vulnérabilité et à notre impuissance face à la maladie, ce qui nous rend anxieux. Or comme le disait Carl Jung « Tout ce à quoi l'on résiste persiste. »

Au lieu de lutter contre l'anxiété, il est plutôt conseillé de *laisser les pensées, les sentiments et les sensations physiques liées à l'anxiété nous envahir temporairement*, en acceptant l'idée que l'anxiété fait partie intégrante de l'expérience humaine. Lorsque des vagues d'anxiété liées à l'épidémie affluent, prenez des notes ou décrivez cette expérience aux autres, sans aucun jugement. Résistez à l'envie de fuir ces pensées ou ces sensations, ou d'apaiser vos craintes en vous informant de façon compulsive. Paradoxalement, faire face à l'anxiété sur le moment aide à l'apprivoiser sur le moyen terme.

Prenez – encore - plus soin de vous. En ces temps difficiles, il est important de se rappeler les méthodes éprouvées de prévention et de réduction de l'anxiété. Dormez suffisamment, faites régulièrement de l'exercice, pratiquez la pleine conscience, passez du temps dans la nature et utilisez des techniques de relaxation lorsque vous êtes stressé. Le fait de privilégier ces comportements pendant la crise que nous traversons peut contribuer grandement à améliorer votre bien-être psychologique et à renforcer votre système immunitaire.

2. Gérer au mieux le vécu quotidien.

Chacune d'entre nous a vu son emploi du temps modifié ainsi que celui de son conjoint et celui de ses enfants. Il est normal qu'il y ait un temps d'adaptation, de transition entre nos habitudes avant le confinement et celles que nous devons créer. Cette période de transition peut durer environ 3 semaines.

Voici quelques idées pour mieux gérer le quotidien et vivre le plus sereinement possible la situation de confinement :

- Créer une nouvelle routine. Il est nécessaire de créer une nouvelle routine pour nous et nos enfants afin de s'appuyer sur un cadre stable et prévisible. Sauf si vos enfants sont très jeunes, discuter avec eux du nouvel emploi du temps. Alternier les périodes de travail, les périodes de relaxation et les périodes de dialogue pour essayer de trouver un nouvel équilibre familial.
- Discuter avec votre conjoint de la nouvelle répartition des tâches et évaluer régulièrement ce qui marche ou pas pour vous et lui. Certaines travaillent de la maison et d'autres pas. Quelle que soit votre situation, votre quotidien a changé. Aussi, certains ajustements sont nécessaires.

- Ne pas culpabiliser. Certaines mamans ont l'impression de ne pas en faire assez pour leurs enfants. Ne pas se comparer aux autres. Chaque famille est unique et a des contraintes d'emploi du temps différentes, d'où l'intérêt de discuter en famille régulièrement pour voir comment s'organiser.
- Le confinement est l'occasion de se reconnecter avec soi-même et sa famille. Ainsi, vous pouvez décider de pratiquer une activité tous ensemble une fois par jour, comme jouer à un jeu de société, raconter une histoire ou chacun invente une partie, faire un tour dans le quartier en fin d'après-midi ou le soir, faire un puzzle,...
- Les vidéo-conférences peuvent être utilisées à bon escient. Par exemple, des familles font une vidéo-conférence entre les grands-parents et les petits-enfants. Certains jeux de société peuvent être joués à distance. Une certaine activité sportive peut être aussi envisagée où tout le monde, grands- parents, parents et petits-enfants pratiquent des mouvements de gymnastique ou de relaxation. Le plus important est de rester connecté à nos familles et à nos amis pour éviter l'isolement. Les groupes de soutien et d'entraide nous permettent d'investir notre énergie et de nous rendre utiles face à l'épidémie.
- Se réunir chaque jour ou très régulièrement pour partager sa journée. Certaines familles le font au moment du dîner. Par exemple, chacun peut dire une chose qui lui a plu et une chose qui a été difficile pour lui. Le but est d'écouter avec empathie et d'apporter du soutien afin que chacun se sente compris émotionnellement. Cela renforcera les liens entre les membres de la famille.

Ce confinement est une épreuve pour tous, et ce à plusieurs niveaux. En tant qu'être humain, nous avons une capacité de résilience importante qui peut nous permettre de relever de grands défis. Nous avons tendance à surestimer la gravité des conséquences liées à des événements difficiles et, dans le même temps, à sous-estimer notre capacité à faire face et à s'adapter aux situations difficiles.