

Le petit guide du confiné

L'épidémie de COVID-19 est une épreuve collective qui vient bouleverser le quotidien de chacun et s'inscrit alors dans son histoire personnelle. Le confinement vient modifier les habitudes qui rythment normalement notre quotidien et présente de nouveaux défis comme la cohabitation, le manque d'activité physique, la privation des liens amicaux et familiaux au sens large, des sorties et de certains loisirs. Il est normal de ressentir du stress, de l'anxiété, une baisse de moral ou de l'ennui. L'idée de ce guide est de fournir des conseils pratiques pour retrouver du contrôle et mettre en place de nouvelles routines en s'adaptant à cette situation extraordinaire. Ces conseils ne sont pas des règles rigides. A vous de piocher à loisir pour retenir ce qui vous convient et retrouver un équilibre.

- 1. Ne négligez pas vos besoins vitaux.** Essayez de maintenir des rythmes de sommeil et de repas réguliers. Soyez vigilant aux moments de fatigue, à votre besoin de repos.
- 2. Organisez votre temps et votre espace de vie.** L'absence de rythme peut entraîner une sensation de flottement et une difficulté à trouver et à se lancer dans une activité. Prévoyez un planning, à la journée ou à la semaine, avec des objectifs et des temps de pause ou de loisirs. De même organisez votre espace en séparant dans la maison un lieu pour le travail, un autre pour les loisirs, un autre pour les repas, etc.
- 3. Restez informé... mais pas trop !** Utilisez des sources sûres pour vous informer sur l'évolution de la situation. Limitez à 30 minutes maximum le temps passé devant les informations. L'exposition aux médias disponible en continu 24/24 ne permet pas de prendre du recul.
- 4. Soyez attentif à votre ressenti émotionnel.** Ne gardez pas tout pour vous. Parlez de vos inquiétudes à vos proches, partagez votre vécu. Ils n'auront certainement pas de solutions toutes faites à vous proposer mais seront en mesure de vous écouter. Peut-être ressentent-ils la même chose.

- 5. Restez en lien avec vos proches.** Prenez des nouvelles, par téléphone ou par vidéo. Organisez des temps de convivialité grâce aux nouvelles technologies (appels vidéos à plusieurs). Proposez aussi à vos enfants de voir leurs copains par ce biais.

- 6. Faites du sport.** Pratiquer une activité physique régulière permet d'améliorer le moral et de rythmer son quotidien. Il est possible de réaliser des séances simples, en restant chez soi, tous ensemble en famille.

- 7. Aménagez-vous des moments de loisirs.** Le plaisir, c'est thérapeutique. Garder des moments pour soi, pour se faire du bien est essentiel. Essayez de nouvelles activités. Prenez le temps de lire, de cuisiner, de bricoler. Trouvez ce qui vous plaît et autorisez-vous à en profiter.

- 8. Pratiquez la méditation.** La relaxation et la méditation ont montré leur efficacité contre le stress et l'anxiété. C'est une pratique qui permet de s'offrir un moment de détente et de travailler le lâcher prise.

- 9. Faites attention aux excès.** Dans cette période faite de privations, il est fréquent de modifier ses comportements et de se mettre à grignoter, à boire un peu plus ou à finir plus vite son paquet de cigarettes. Soyez vigilant à vos consommations, surtout si elles ont pour but de combler l'ennui. Rappelez-vous qu'il s'agit de passer du bon temps plutôt que de faire passer le temps.

- 10. Demandez de l'aide à un professionnel de santé.** Si vos émotions deviennent trop complexes à gérer, vous envahissent et vous handicapent au quotidien, contactez un professionnel de santé (votre psychiatre, votre psychologue) ou le numéro vert : 0 800 130 000 (dispositif national grand public de soutien psychologique).