

## Un guide pour survivre au confinement

Alors que le confinement se poursuit dans de nombreux pays à travers le monde, beaucoup d'entre nous constatent que leur frustration et leur anxiété atteignent des sommets. Après avoir passé plusieurs mois à attendre la fin de 2020, pour beaucoup d'entre nous, 2021 n'est pas mieux, en fait, cela pourrait même être pire.

Il y a des choses que nous pouvons tous faire pour protéger notre santé mentale et notre bien-être pendant la pandémie. Essayez notre lecture rapide (si vous êtes pressé) ou notre lecture détaillée (si vous avez plus de temps) pour plus d'informations.

Suivre les suggestions peut vous aider à vous sentir plus résilient ; certaines ne vous conviendront pas. Faites simplement ce qui vous convient et ne vous inquiétez pas pour les autres : ils utilisent leurs propres mécanismes d'adaptation et vivent leurs propres expériences. C'est ainsi que vous contribuerez à maintenir votre bien-être mental pendant le confinement.

Si vous avez du mal à faire face à la situation, nous vous recommandons vivement de consulter un professionnel. Ne souffrez pas en silence.

### Lecture rapide

Vous avez cinq minutes ? Prenez ces quelques mesures simples pour vous aider à maintenir une bonne santé mentale pendant le confinement, voire à tout moment.

- **Acceptez la situation**
  - Reconnaissez les défis auxquels vous êtes confrontés et acceptez le fait que vous ne pouvez pas encore les résoudre.
- **Réfléchissez sur les expériences passées**
  - Réfléchissez à la façon dont vous avez surmonté les difficultés dans le passé, à ce que vous pouvez (et évitez) de faire pour vous aider à surmonter la situation actuelle.
- **Établissez une routine**
  - Suivre une routine peut vous donner le sentiment d'être productif, même si vous n'avez pas l'impression de réaliser autant que vous le feriez normalement.
- **Trouvez l'équilibre**
  - Il est important de rester informé pendant la pandémie, mais vous ne voulez pas ajouter à votre stress. Limitez la quantité d'informations que vous regardez et lisez - essayez de ne regarder qu'un seul programme d'information par jour.
- **Réconfortez-vous**
  - Célébrez les petits succès que vous remportez chaque jour ! Préparez votre repas préféré, finissez un livre que vous lisez - prenez une minute pour apprécier les petites choses
- **Soyez attentionné**
  - Ayez le courage de prendre du temps pour faire ce qui est le mieux pour vous. Répondre à vos propres besoins est tout aussi important que d'aider ceux qui vous entourent.
- **Reconnaissez que vous en faites assez**
  - Résistez à vous comparer aux autres. Tant que vous et les personnes dont vous vous occupez êtes en sécurité, nourris et aimés, vous faites ce qu'il faut.

## **Lecture détaillée**

Vous avez un peu de temps devant vous et vous souhaitez en savoir plus ? Lisez notre guide détaillé sur le maintien d'un bon bien-être mental.

## **Acceptez la situation**

La première étape pour traverser une expérience difficile est de l'accepter. Lorsque les choses deviennent difficiles, nous avons tendance à y résister ou à les nier, car il est naturel de ne pas vouloir souffrir. Le problème ici est que cette résistance utilise une énorme quantité d'énergie, ce qui laisse peu de moyens pour affronter le problème. Cela dit, accepter ne signifie pas nécessairement être heureux de la situation dans laquelle nous nous trouvons. On peut se sentir triste, voire en colère. Et c'est normal. Vous n'avez pas besoin de tout régler. Ce dont vous avez besoin, c'est de reconnaître la situation actuelle, afin de pouvoir prendre le contrôle et de vous demander ce que vous voulez que l'histoire des prochains mois soit pour vous

## **Réfléchissez sur les expériences passées**

Vous pourriez très bien penser que vous ne pouvez pas faire face au confinement. Essayez de ne pas penser en ces termes - vous pouvez y faire face. Selon la manière dont votre pays a géré la pandémie, vous avez probablement connu un confinement en 2020. Préparez-vous pour les semaines à venir en réfléchissant à ces expériences passées. Qu'est-ce qui vous a aidé à surmonter la dernière fois ? Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné pour vous ? Accordez-vous du temps pour ce processus. Donnez-vous de l'espace, de l'intimité et essayez de vous concentrer sur ce qui vous aiderait vraiment, en tant qu'individu, au lieu de vous inquiéter pour les autres.

## **Reprenez vos habitudes**

Pendant le confinement, l'un des conseils les plus souvent proposés est d'établir une routine. Quelque chose qui vous donne un sentiment d'ordre lorsque vous ne pouvez pas quitter la maison. Ce besoin de structure sera tout aussi essentiel en 2021, mais pour beaucoup d'entre nous, il a probablement été présent pendant la période des fêtes. La période des fêtes étant terminée et un grand nombre de personnes étant toujours enfermées dans une sorte de confinement, considérez la nouvelle année comme une occasion de se réinventer. Essayez de redécouvrir la routine qui vous faisait vivre auparavant et vous trouverez certainement le confinement un peu plus facile.

## **Gérez votre exposition aux informations**

L'un des moyens par lesquels nous essayons de prendre le contrôle de situations stressantes est la collecte de données. Le problème, cependant, dans un domaine aussi vaste et intimidant que celui de la COVID-19, est qu'en se branchant sur le flux incessant de la couverture médiatique et des médias sociaux, on peut facilement se retrouver débordé. Bien sûr, il est important d'être informé, mais il faut trouver un équilibre - certes délicat - entre se tenir au courant et s'exposer à un tel risque de stress et d'anxiété. Pensez à regarder les informations une seule fois le matin ou le soir, puis à mettre en place des barrières pour le reste de la journée.

## **Réconfortez-vous avec les petites choses**

Avec la promesse d'un vaccin à l'horizon, beaucoup d'entre nous se consolent en sachant qu'une fin est désormais en vue. Ce n'est certes pas une mauvaise chose, mais cela ne suffit pas à nous réjouir de la situation dans son ensemble. Après tout, il faudra probablement des mois - voire une année - avant que nous soyons tous vaccinés. Pour maintenir notre bien-être mental, nous devons également nous concentrer sur les petites victoires que nous pouvons remporter chaque jour. Nous devons faire preuve de souplesse et avoir de l'espoir dans le présent, tout autant que dans l'avenir.

## **Soyez attentionné avec vous-même**

L'auto-compassion est incroyablement importante. Bien trop souvent, nous voyons les parents, les soignants et les travailleurs de la santé négliger leurs propres besoins pour donner la priorité aux autres. Bien que cela soit admirable, il n'est pas viable à long terme d'être attentionné avec les autres si vous n'êtes pas attentionné avec vous-même. Ce n'est pas toujours facile ; prendre soin de soi-même peut en fait être incroyablement courageux. Il s'agit d'examiner votre expérience - vos échecs tout autant que vos succès - et de vous demander ce que vous pouvez faire ensuite. Il s'agit de faire face à votre expérience, quelle qu'elle soit, avec gentillesse.

## **Si vous êtes parent**

Ceci est particulièrement important pour les parents qui tentent de superviser l'apprentissage à domicile tout en occupant à distance un emploi à temps plein. Pour de nombreux enfants, la nouveauté de ne pas être à l'école s'est bel et bien estompée et ils seront contrariés - voire en colère - d'apprendre soudainement qu'ils sont à nouveau confinés à la maison. Les parents ne doivent pas ignorer ces inquiétudes. Parlez à vos enfants de ce qu'ils ressentent et maintenez-les dans une routine, mais en définitive, reconnaissez que vous ne pouvez pas tout faire. Cela ne se passera pas comme prévu tous les jours. Si, à la fin de la journée, vos enfants sont bien au chaud, nourris et aimés, vous faites bien les choses.