

Vivre en confinement

Fiche 1



Les impacts psychologiques

Anxiété

Ce climat de peur et d'incertitude peut réactiver des angoisses latentes, c'est-à-dire des peurs qui existaient déjà mais qui étaient jusque-là dormantes, dont vous n'aviez pas conscience ou que vous n'aviez pas éprouvées depuis longtemps. Ainsi, il n'est pas étonnant d'éprouver un sentiment de peur diffus sans forcément comprendre pourquoi, de ressentir avec plus d'intensité des peurs qui ne sont pas directement liées au contexte ou encore de voir une recrudescence de souvenirs douloureux remonter à la surface.

Perte de repères, dépression

Le confinement bouscule nos équilibres et nos rapports aux autres. La plupart d'entre nous avons des journées rythmées par notre travail, par nos loisirs, avec des horaires plus ou moins réguliers. L'arrêt de la majorité des activités professionnelles et culturelles imposé par le confinement fait voler en éclats nos habitudes. Cela peut avoir un impact tant sur notre humeur que sur notre horloge biologique, et donc notre bien-être. Face à cette absence de repères, une perte d'envie et de motivation peut apparaître, et aller jusqu'à la déprime.

Si ce peut être vécu par certaines personnes comme un moment de répit, leur permettant d'avoir plus de temps pour des activités agréables auxquelles elles n'ont d'habitude pas le temps de se consacrer (lecture, dessin, jardinage, écriture, peinture, audiovisuel...), cette absence de cadre peut être extrêmement déstabilisante chez certains d'entre nous.

Isolement, irritabilité

Les personnes seules subissant ce confinement imposé peuvent éprouver un fort sentiment de solitude, de vide et d'angoisse. Toutes ces perceptions sont source d'un stress accru. Celles confinées à plusieurs, particulièrement en famille, peuvent voir des tensions émerger.

Vous pourrez par exemple devenir plus irritable qu'à l'accoutumée, tandis que d'autres pourront ressentir cet enfermement comme une punition, une privation de liberté d'autant plus anxiogène que la fin pour l'instant n'est pas prévue précisément. Cette situation implique de réapprendre à habiter dans un espace clos et à en supporter les limites. Il faut aussi accepter la distorsion du temps, qu'il faut restructurer, remodeler. Chez certains, l'enfermement représente la confrontation à l'ennui, avec le risque de perdre une partie de son identité sociale.





Quelques conseils

Subir le confinement accentue le mal-être. Afin d'éviter d'avoir une posture passive et pour vivre au mieux cette période, voici quelques conseils.

- ✦ Pour vous informer, privilégiez la presse écrite et évitez le plus possible de regarder des chaînes d'information en continu, car elles ont tendance à augmenter l'anxiété et l'inquiétude. Le mieux est de désactiver les alertes de son téléphone et de consulter le média d'information de votre choix à heures fixes.
- ✦ N'oubliez pas, non plus, que les enfants sont particulièrement touchés par ce qu'ils entendent et voient à la télévision.
- ✦ Privilégiez les sources fiables (quotidiens réputés par exemple) et faites attention aux rumeurs qui circulent sur les réseaux sociaux notamment.
- ✦ Dans l'ensemble, ne vous surexposez pas aux médias.

Pendant les périodes de confinement, être en contact avec des personnes de confiance est l'un des meilleurs moyens de limiter la solitude et l'ennui et réduire l'anxiété, voire la dépression.

- ✦ N'hésitez donc pas à utiliser les outils de communication à distance et les réseaux sociaux pour échanger avec vos amis, votre famille et d'autres personnes.
- ✦ Parlez en « **face à face** » avec des amis et des proches en utilisant les appels vidéos. Cela vous permettra, entre autres, de parler de vos expériences, de vos sentiments, de vous rendre compte de vécus similaires au vôtre, d'échanger, de partager vos ressentis et émotions. Cela rassure et évite l'isolement. Avoir du support social vous permettra de réinterpréter plus favorablement la situation ou bien de vous distraire d'une situation stressante. Il est important de ne pas tomber dans la rumination d'émotions difficiles. Face à cela, il vaut mieux vous occuper l'esprit ou essayer de trouver comment vous rendre acteur face à la situation. Enfin, profiter du ralentissement de notre rythme quotidien pour renforcer vos liens avec ceux qui vous sont chers, est un facteur protecteur en termes de stress. Vous pouvez aussi reprendre contact avec des personnes avec lesquelles vous étiez moins en lien ces derniers temps.

Vivre continuellement avec d'autres personnes (famille, amis, proches, colocataires) sur notre lieu de vie peut entraîner certains conflits ou des mésententes.

- ✦ Il vous est conseillé d'accorder des espaces et des temps qui soient propres à chacun et privés. Il est primordial d'investir la communication avec ces personnes en privilégiant un échange qui soit sincère, prenant en compte vos besoins et ceux de l'autre. Ainsi, si une situation vous a particulièrement atteint, prenez un temps pour en discuter avec l'autre.

/// **Contrôler et réguler son accès à l'information**

/// **Maintenir un contact social et familial**



/// **Conserver une bonne entente avec les personnes sur notre lieu de vie**



Prendre du temps pour soi

- ✦ Si vous êtes confiné avec d'autres personnes, et particulièrement si vous avez des enfants, prenez quelques instants par jour seulement pour vous.
- ✦ Privilégiez si possible des activités qui vous ressourcent et vous procurent du plaisir, réduisent votre ennui et la frustration (lecture, film, dessin, activité manuelle...).
- ✦ Faites des pauses entre les activités stressantes, et faites quelque chose d'amusant après une tâche difficile.
- ✦ Si vous êtes sujet à du stress ou à des crises d'angoisse, prenez quelques minutes pour respirer, vous étirer, éventuellement méditer. Des applications mobiles peuvent vous y aider.
- ✦ Gardez votre esprit orienté vers l'action plutôt que sur la rumination : les études montrent clairement que la rumination (le fait de penser de façon continue aux aspects négatifs d'une situation) renforce les effets d'une situation stressante.
- ✦ Maintenez des actions simples et planifiées (se lever aux mêmes horaires, s'habiller comme pour une journée de travail, s'imposer des plages de travail, des temps pour soi, d'autres pour les enfants etc.). Cela vous permet d'entretenir un sentiment de contrôle sur l'organisation de vos journées et vous laisse moins de temps « libre » pour ruminer.

Attention à votre santé



- ✦ Restez au plus proche de vos rythmes physiologiques habituels : tout changement nécessite de l'adaptation et génère donc du stress pour l'organisme. Nous fonctionnons mieux physiquement et psychologiquement quand nous pouvons maintenir un certain nombre d'habitudes, notamment nos rythmes de sommeil et d'alimentation.
- ✦ Évitez la grasse matinée, habillez-vous, mangez à des heures fixes, évitez les excès. Maintenez une activité physique régulière (bannir l'ascenseur, faire son ménage plus fréquemment, sport d'intérieur...).
- ✦ Enfin, l'ennui, le manque d'activité, la perte de repères, la posture passive face à ce confinement est un facteur d'augmentation de la consommation de tabac, d'alcool, de gras, de sucre et d'autres substances. Faites attention à ne pas augmenter votre consommation habituelle.

S'engager socialement

L'engagement et l'action pour le bien commun est une source de bien-être et de satisfaction.

- ✦ Vous pouvez organiser un système d'entraide auprès des personnes âgées ou qui en ont besoin. Par exemple afin de leur porter des courses tout en conservant les mesures d'hygiène nécessaires ou encore proposer à des personnes isolées de les appeler ou de rester en contact avec elles de manière régulière (téléphone, visio-conférence, réseaux sociaux, lettre, etc.)

Il est important et aidant de pouvoir se sentir acteur et utile dans ces circonstances particulières. C'est une manière d'avoir un pouvoir d'action sur la situation permettant ainsi d'en atténuer le ressenti négatif et maîtriser ainsi l'anxiété potentielle.



Vous avez des questions d'ordre administratives ou financières ?

Afin d'éviter le stress lié aux questions administratives et financières, les acteurs Inserm sont là pour vous orienter et vous aider. N'hésitez pas à contacter l'assistante de service social de votre délégation et votre responsable des ressources humaines.



- » **Je suis confiné avec mes enfants**
www.maisondesados14.fr
- » **Le guide du confiné**
factuel.univ-lorraine.fr
- » **J'ai besoin d'un soutien psychologique**
www.psychologues-psychologie.net
- » **Victimes de violences physiques, psychologiques, conjugales**
www.psychologues-psychologie.net
- » **Un membre de votre famille est soignant et a besoin de soutien psychologique**
www.asso-sps.fr
- » **J'ai besoin d'un soutien psychologique particulier, ma mutuelle propose certainement une aide**
intranet.inserm.fr