

COVID-19: Comment bien gérer la quarantaine et l'isolement à la maison

Des stratégies aidantes lors d'une situation d'isolement

Se retrouver en situation de quarantaine et isolé à la maison est une situation exceptionnelle et critique, que la plupart d'entre nous n'a jamais vécue. Les mesures de confinement imposées peuvent avoir des effets éprouvants sur notre vie psychologique, familiale, professionnelle, sociale et physique. Il existe cependant des stratégies mentales et comportementales qui vont nous permettre de gérer au mieux cette situation exceptionnelle. Ces stratégies ont été scientifiquement étudiées et documentées.

Ce document de l'Association des Psychologues Autrichiens (BÖP), a été adapté et transformé pour les besoins de CFF Care.

Conseils et astuces de base:

Maintenez une structure dans la vie quotidienne

Une vie quotidienne structurée est une aide contre le chaos et nous apporte sécurité et confiance en soi lors des périodes de stress. Une journée structurée s'apparente à un rituel: Il est important de ne pas rester en pyjama tout au long de la journée, mais au contraire, de se lever à heure régulière, s'habiller, manger, travailler et se reposer. Prenez le temps d'organiser votre programme et adaptez-le à votre situation particulière.

Soignez vos contacts sociaux grâce au téléphone et aux appels vidéos

Les moyens de communication modernes nous permettent d'être en contact à distance. Soignez vos contacts sociaux. Agendez des moments durant votre journée avec votre famille/amis/collègues. Si vous êtes responsable de collaborateurs, prenez le temps de contacter les personnes malades, à risque ou en quarantaine

Concentrez-vous sur vos forces et vos compétences

Nos ressources personnelles vont nous aider à dépasser les situations de crise. Centrez-vous sur vos forces et réfléchissez à ce qui vous a permis dans le passé de surmonter des périodes difficiles. Activez ces ressources et utilisez-les.

Planifiez votre programme quotidien de manière précise

Un programme quotidien nous protège du sentiment de perte de contrôle et d'impuissance. Il nous donne l'impression que nous pouvons agir et choisir. La proactivité nous maintient ainsi en bonne forme physique et psychique.

Pratiquiez une activité physique

Il est scientifiquement prouvé que l'activité physique a des effets bénéfiques sur le psychisme. Comme disent les anglais : « bouger un muscle, cela change une pensée ». De nombreuses vidéos sont disponibles sur internet, qui vous proposent des activités physiques.

Maîtrisez et gérez votre consommation de Médias

Se tenir informé est important à l'heure actuelle Mais évitez d'être constamment submergé. Choisissez des heures où vous vous connectez/informez.

Conseils et astuces pour lutter contre l'anxiété

La situation de quarantaine peut être éprouvante. Il va nous falloir du temps pour s'y habituer et se réorganiser. Voici quelques mesures utiles.

Limitez la consommation des médias

Évitez d'être constamment sur votre smartphone/tablette/ordinateur et de regarder les informations sur le COVID-19. Choisissez un moment de la journée pour vous tenir informés, et restez-en là.

Tenez-vous loin des gens et des conversations qui engendrent la panique

N'hésitez pas à dire aux gens que vous ne désirez plus parler de ce sujet. Orientez la discussion sur une dimension positive : « Quelles sont tes stratégies pour gérer cette quarantaine ? », « Comment te fais-tu du bien durant cette période ? ». Faites de même avec Whatsapp/Facebook/Instagram, ainsi que pour les discussions au sein de la famille et lors de vos contacts sociaux par téléphone.

Centrez-vous sur la dimension positive

Même si cela peut paraître étrange et difficile, essayez de voir ce que cette situation a de positif pour vous et votre entourage, comme passer plus de temps ensemble, nettoyer et ranger la maison, faire de nouvelles recettes de cuisines, apprendre une langue ou faire des bricolages créatifs avec les enfants.

Lorsque nous mettons notre esprit sur les dimensions positives de la vie, nous développons un sentiment de calme et de confiance en soi.

Prenez conscience de vos émotions/sentiments et partagez-les

Lors d'une isolation prolongée, nous allons tous vivre divers sentiments et émotions, tel que de la confusion, de l'anxiété ou du stress. Tout cela est normal, mais il est important de ne pas se laisser submerger. Prenez le temps de ressentir ces sensations/émotions et de les nommer. Vous pouvez par exemple prendre un moment pour en discuter avec votre partenaire, avec un ami par téléphone, une collègue, ou bien encore écrire tout ce que vous pensez et ressentez. Si la situation vous semble devenir difficilement supportable, il vous est aussi possible de chercher de l'aide auprès de différents services dont vous trouverez les numéros au bas de ce document.

Évitez de ruminer

Lors de situations de stress, nos pensées sont centrées sur les stressés: c'est une réaction spontanée de survie qui nous permet avec le temps de comprendre, accepter et développer des stratégies. Mais ces pensées peuvent parfois prendre trop de place et se transformer en ruminations négatives qui vont augmenter notre état de stress. Lorsque tel est le cas, changez d'activité ou de pièce. Parlez d'autre chose, faites quelques étirements de gymnastique, prenez une douche etc...

Découvrez ou pratiquez la relaxation

La relaxation est une technique qui nous permet d'atteindre un état de calme et de bien-être. Elle chasse l'anxiété et le stress. Pratiquez les techniques que vous connaissez ou découvrez-en sur internet (youtube). Il peut s'agir de training autogène, de sophrologie, exercices de respiration ou de méditation Mindfulness par exemple. Toutes ces méthodes, et bien d'autres encore, sont utiles et efficaces.

Par-dessus tout : N'oubliez pas que la situation due au COVID-19 passera.

Tout cela est passager. Suivez les recommandations d'hygiène de la Confédération et restez à la maison. Vous pouvez également réfléchir à ce que vous ferez lorsque tout cela sera fini : Quels projets mettez-vous en route ? Et surtout, pouvez-vous déjà les commencer ?

Conseils et astuces dans la vie quotidienne avec les enfants et les adolescents

Lors d'une situation d'isolement avec la famille, la promiscuité peut s'avérer un réel problème. Ce n'est pas le moment pour régler des conflits ou renforcer les liens et faire que tout marche bien. L'objectif principal est de limiter le stress de chacun afin que la vie commune en vase clos se passe le mieux possible. Limitez donc les grands projets ambitieux et centrez-vous sur de petites tâches quotidiennes.

- Maintenez des horaires réguliers pour les diverses activités, tel que lever et coucher, repas, travail, activités en commun et repos.
- Planifiez des moments définis de travail/apprentissage/école, ainsi que des moments de repos.
- Définissez des plages horaires où chacun est seul et s'occupe de lui-même.
- Définissez des moments d'activités en commun.
- Évitez les conflits et offrez la possibilité aux enfants/ados de se retirer.
- Pensez à permettre aux enfants de se défouler durant certains moments.
- Réfléchissez avec votre famille à des règles communes pour cette situation d'isolation.
- Évitez de laisser trop de temps sur les écrans aux enfants/ados (TV, ordinateur, smartphone, Playstation etc..). Au contraire, définissez clairement des horaires et une durée pour ces activités. Pensez à expliquer régulièrement à vos enfants la situation actuelle et avec des mots qu'ils comprennent.
- Essayez d'accepter les réactions de vos enfants lors de cette période critique. Ils peuvent se montrer plus attachés à vous, voire dépendants, plus grognons ou plus terribles. C'est leur manière de réagir à cette situation d'isolement (plus de crèche, d'école, de copains, de grands-parents, etc...)
- Évitez d'être trop à cheval sur les grands principes de l'éducation. L'objectif est de vivre en commun tout en respectant les règles définies au jour le jour.

Conseils et astuces pour diminuer les conflits

Les situations de promiscuité augmentent nettement le risque de conflits. Comme l'a dit Jean-Paul Sartre, « l'enfer, c'est les autres ». Dans une situation de confinement l'objectif n'est pas forcément de résoudre les conflits, ce qui peut prendre beaucoup de temps, mais bien de les éviter.

- Définissez des moments où chacun est seul et peut bénéficier d'un moment pour soi.
- Définissez un lieu où tout membre de la famille peut se rendre et être seul en cas de conflit.
- Au pire sortez un moment dans le jardin/balcon ou faites le tour de votre immeuble.
- Appliquez ces mesures dès que la colère apparaît et avant qu'elle ne se transforme en agressivité.
- Faites une réunion familiale quotidienne ou chaque membre de la famille peut s'exprimer sur ce qu'il ressent et ce dont il a besoin.
- Faites vous-même un effort et comme on dit : « laissez tomber ». Il est important de diminuer le stress de la vie quotidienne afin de tenir pendant plusieurs jours/semaines.

Conseil et astuces contre l'ennui et la solitude

Il est possible que vous vous trouviez soudainement avec beaucoup de temps libre. Peut-être ne travaillez-vous plus, ou bien vous ne pouvez plus exercer vos hobbies et activités préférées. Vos contacts sociaux ont certainement drastiquement diminué.

- Travaillez chaque jour un petit peu. Si le télétravail n'est pas possible, voyez comment vous pouvez aider des collègues ou votre communauté, depuis la maison.
- Il est peut-être temps de commencer « ce projet » que vous avez remis à plus tard. Consacrez-lui 10 minutes, 1 heure ou 3 heures par jour.
- Planifiez chaque jour votre « super activité ». Une activité dont vous vous réjouissez fortement (un téléphone à un membre de la famille, une série TV etc...)
- Si vous ne pouvez plus vous rendre au travail, planifiez des contacts réguliers avec des collègues. Par exemple, si vous et vos collègues faites du télétravail, décidez tous ensemble de faire une pause en même temps et téléphonez-vous (ou skype, whatsapp video etc...)
- Faites un journal de ce que vous vivez au quotidien. Cette période aussi pénible soit-elle, est une expérience : et pourquoi pas la documenter ?
- Fixez des rendez-vous téléphoniques avec des copains/copines.

Mais par dessus-tout n'hésitez pas à demander de l'aide. Les conseils et astuces de ce document vous aideront à diminuer le stress, l'anxiété, l'ennui et les conflits. Il se peut cependant que la situation de confinement vous pousse à vos limites. Si c'est le cas, n'attendez pas et bénéficiez d'une aide professionnelle.

OFSP (Hotline Covid-19) :	058 463 00 00
CFF Care : (24h/24, 7j/7)	0800 227 310
La main tendue:	143
CFF Consultation sociale / santé psychique CFF: (Lu - Ve, 8h – 17h)	051 220 37 34
Pro jeunesse :	147

Et aussi :cherchez sur internet l'aide disponible dans votre canton