

LE CONFINEMENT – Covid 19

Quelques idées :

Il est certes difficile de se mettre à la place de chacun.

Il est certes plus facile de donner des conseils à un couple avec ou sans enfants qui vit à la campagne dans une maison individuelle avec grand jardin qu'à ceux qui vivent dans un HLM aux murs de béton avec des barres d'immeubles à perte de vue, en couple ou seul(e) avec 5 enfants !

J'ai glané quelques idées au fil de quelques lectures.

Il apparaît que dans le confinement l'astronaute et le sous-marinier sont passés « maître » en la matière... après un temps d'entraînement.

Dans cette pandémie, le confinement est tombé de façon brutale... sans aucune habitude préalable.

Je vous livre donc quelques réflexions ou conseils venant de leurs expériences.

Pour l'astronaute dans sa station spatiale tout se trouve disponible mais en quantité réduite en commençant par l'oxygène.

La « vie normale » est sur Terre et il n'est pas question de demander une permission.

1^{er} conseil : se créer un emploi du temps

La journée doit être structurée en établissant des frontières entre chaque activité pour ne pas faire plusieurs choses à la fois et au final ne rien faire de bien.

2^{ème} conseil : garder son propre rythme

Nous avons une horloge biologique qui permet le matin d'activer les hormones de la vigilance et le soir ceux du sommeil.

Et cette horloge est sensible non seulement à la lumière mais aussi, à la routine.

On s'en rend compte lors des changements d'horaire.

Il faut, à cette horloge biologique, donner chaque soir, à la même heure, le signal de la fin de la journée.

C'est le meilleur garant contre les nuits de mauvaise qualité, voire d'insomnies.

Rien de pire que de passer des heures devant sa télévision à ne pas savoir se coucher.

3^{ème} conseil : Tenir un cahier-journal

Des études ont prouvé son bienfait sur l'équilibre émotionnel de ceux qui le tiennent.

Il nous permet de noter nos ressentis, nos émotions et ainsi prendre du recul sur la situation extérieure et notre agitation interne.

Vous pourrez y mettre aussi vos souvenirs des bons petits moments restés indélébiles et tellement bienfaisants, tous ces moments de partages, tout ce que voudrez y mettre et qui sont un excellent remède contre la morosité.

4^{ème} conseil : Maintenir un lien avec l'extérieur

Les réseaux sociaux permettent de garder des liens avec la famille, les amis, avec ceux qui sont les plus fragiles, et sur la façon dont le reste du monde réagit face au même problème que nous.

Il est important de garder un lien raisonné avec l'actualité pour se tenir au « courant » mais sans se laisser envahir par des nouvelles anxiogènes.

5^{ème} conseil : faire entrer la nature à la maison

La nature est un rempart à la dépression et bien d'autres maladies.

Passer du temps dans son jardin pour ceux qui en ont un, choyer ses plantes si vous en avez ou bien si on n'a pas tout cela chercher des « ambiances » nature sur des sites comme youtube. On les diffusera dans l'appartement.

Cultiver l'humour et le rire : « Ainsi il est normal que vous parliez à vos plantes mais si elles vous répondent, penser à joindre un psychiatre ! »

6^{ème} conseil : Les antidotes à la promiscuité

Pour le sous-mariner, le problème réside dans la promiscuité. Imaginez plus d'une centaine de personnes dans quelques centaines de mètres carrés partagés avec une mini-centrale nucléaire !

7^{ème} conseil : Bouger physiquement

Et ce n'est pas le plus simple quand on est enfermé dans un milieu restreint.

En moyenne, 1 heure par jour qu'on peut répartir sur 2 plages d'une demi-heure.

Là aussi il existe d'excellents tutoriels sur lesquels on peut s'inspirer.

**La citation latine de Juvénal nous le rappelle :
« Mens sana in corpore sano »**

Au fond il faut se donner du sens et des buts qui nous donnent des raisons pour bien vivre et éviter le vide.

- 1^{er} antidote :

C'est un surcroît de patience et de politesse en retenant ses colères, ses humeurs, ses fatigues sinon cela deviendra vite l'enfer.

- 2^{ème} antidote :

Ne pas s'isoler quand on souffre de la promiscuité.

Pour vivre le confinement comme une expérience collective, il faut voir des films ensemble, faire des jeux de société ensemble, faire de l'éducation physique ensemble à l'aide de tutoriels.

Regardez les films qui vous ont bien fait rire. Pour ma part je ne compte plus le nombre de fois que j'ai visionné mon film culte : « La Grande Vadrouille ».

- 3^{ème} antidote :

Réaliser un apprentissage comme apprendre une langue, la caricature, le dessin, la musique... grâce aux nombreux tutoriels sur internet.

La méthode « kaizen » dite des petits pas s'y prête particulièrement,

- 4^{ème} antidote :

En pratiquant l'autohypnose, on apprend à se placer dans sa bulle de confort et de protection ou dans son lieu-sûr à chaque fois que le besoin s'en fait sentir et tout en continuant à partager avec ceux qui sont autour.

Cela demande un peu d'entraînement mais apporte un indéniable confort dans le confinement.

Et au final, pensez à rire aussi souvent que vous le pouvez, parce que le rire c'est le soleil dans votre demeure.

Et n'oubliez pas, quand vous lirez ce texte vous n'aurez jamais été aussi près de la fin du confinement !

Denis FOEHRLE

Jean-Marie HAEGY