

---

Document rédigé par **Caroline OLEJNIK** Psychologue clinicienne—Service MPR 1

Remerciements à **La Fondation Santé des Etudiants de France**

---

## Comment gérer le confinement ?

La situation actuelle de confinement nous amène à revoir nos habitudes de vie. Elle nécessite d'être attentif à nos ressentis et ceux de nos proches, lorsque c'est possible pour nous.

Concernant l'incertitude sur la durée du confinement et l'évolution de la situation : il est important de se rappeler que cela est TEMPORAIRE.

## Mieux vivre le confinement

### Stresser est une réponse normale

Il est normal d'être stressé ou anxieux face au fait de rester hospitalisé ou chez soi confiné. La première étape pour aller mieux est de le reconnaître et de l'accepter. Certains ressentiront le besoin de parler, d'autres auront besoin de se distraire ou de s'isoler.

### Avoir une bonne hygiène de vie

Il est essentiel lorsque cela est possible de garder un rythme de vie : se lever et se coucher à heure fixe pour préserver son sommeil. Le repos de la nuit permet une stabilisation de son humeur mais aide aussi le corps à renforcer ses défenses immunitaires. Par ailleurs, limiter les aliments « doudous » (sucreries, gâteaux, etc.) qui donnent une fausse impression de bien-être mais qui déséquilibrent notre organisme et peuvent créer des sautes d'humeurs à court terme et des problèmes de poids à long terme. Manger à heures fixes permet de garder un rythme de vie et cela contribue aussi à réduire le stress.

### Avoir des activités

L'activité (écouter de la musique, faire des mots croisés, bouger en fonction de ses capacités, faire des jeux de société, méditer, etc.) permet de s'apaiser et d'occuper son esprit. Il peut être parfois important de se mettre au calme pour faire quelques respirations tranquilles en regardant par la fenêtre ou en fermant les yeux.

Lorsque cela est possible, pratiquer une activité physique est primordial pour sa santé et son équilibre psychique. Ne pas rester à la même place pendant plus d'une heure, en fonction de vos capacités physiques : changer de pièce si possible, aller prendre un verre d'eau, bouger les bras, se lever, se mobiliser sur le fauteuil régulièrement, etc.

## Limiter les écrans

Les réseaux sociaux et la communication ininterrompue ne permet pas à l'esprit de prendre le temps de s'apaiser. Par ailleurs, l'afflux d'information sur la maladie peut être difficile à digérer et anxiogène par sa répétition :

éviter de regarder en continu les chaînes/radio d'informations, écouter les flashes d'information (2 fois par jour) afin de rester avisé de l'évolution de la situation et privilégier la radio pour ne pas être envahi par les images notamment pour les personnes anxieuses.

## Échanger, communiquer

Privilégier les échanges téléphoniques pour prendre des nouvelles de vos proches, amis, voisins. L'isolement peut accroître des sentiments négatifs. Mettre en place des appels/SMS réguliers permet de garder du lien avec ses proches ou des professionnels si besoin. Si vous êtes confinés en famille ou à plusieurs, alterner des temps de convivialité (jeux, temps de repas pris en commun) et des temps de répit seul en fonction de vos propres besoins de contact.

## Comment parler aux enfants

Il est important de leur expliquer les faits avec des mots simples. Ne rien dire ou penser qu'ils ne peuvent pas comprendre est une erreur car ils perçoivent évidemment les changements d'habitudes de vie et parfois l'inquiétude des parents. Les mensonges sont plus néfastes que des informations adaptées à leur âge.

## Questionner l'enfant sur ce qu'il a compris / entendu et ce qu'il en pense.

Nommer la maladie : le virus comme « un petit ennemi invisible » qui parfois ne fait rien et qui parfois peut faire du mal

Rassurer l'enfant sur la nécessité de suivre les décisions prises par les responsables.  
**(Principe fondamental de transmission du respect de la loi et du sens civique).**

Évoquer les possibilités de soins si la maladie se présente.

Pour plus de détails :

<https://www.lci.fr/psycho/helene-romano-psy-comment-parler-du-confinement-avec-ses-enfants-2148434.html>

## Réactions émotionnelles possibles

Nous ne réagissons pas tous de la même façon face à l'anxiété que peut générer cette situation. Plusieurs possibilités, le déni (faire comme si la maladie n'existe pas ou n'est pas grave), l'hyperactivité (le besoin d'être en activité en permanence), l'altruisme (prendre soin des autres), l'évitement/la fuite (ne jamais en parler), etc. Chacun gère comme il peut, cependant, il faut se rappeler que les consignes de confinement sont nécessaires pour la santé de tous et surtout des plus vulnérables.