



Vivre le confinement  
Solidarité et bienveillance  
Tous dans le même bateau

La période de confinement est pour chacun d'entre nous une situation inédite. Contraints de rester à domicile et de limiter nos déplacements et contacts, nous devons nous « réorganiser » et penser notre quotidien autrement.

S'inscrire dans le présent et dans l'action dans ces circonstances particulières s'avère protecteur et économique au plan psychologique.

Chacun, en fonction de sa situation, en couple, en famille, seul, séparé de son conjoint(e), en mission peut s'appliquer quelques règles afin de se préserver afin de passer cette période dans les meilleures conditions.

Le service de psychologie de la marine vous recommande de :

- rester en contact avec les vôtres par le biais du téléphone ou d'internet
- créer des groupes de soutien et des communautés en ligne avec vos amis et proches
- adopter une communication centrée sur l'altruisme et la solidarité (accepter est moins coûteux que de lutter et de discuter une mesure contre laquelle nous ne pouvons rien)
- organiser vos journées afin d'éviter la lassitude, fixer vous des petits objectifs et tenez vos planning.
- respecter les heures de repas et appliquez vous une hygiène de vie saine
- soyez inventif pour maintenir une activité sportive à domicile
- Limitez l'information en boucle qui entretient l'anxiété sans y apporter de réponse pratique
- profitez de ce moment pour réaliser ce que vous aviez repoussé faute de temps
- en famille, jouez avec vos enfants et sortez prendre l'air si vous le pouvez à des heures fixées à l'avance (organiser la vie de famille peut se faire en concertation afin que chacun se sente « acteur » et notamment les adolescents)

Pour les parents, certains signes peuvent vous alerter :

- des pleurs ou une irritabilité chez les jeunes enfants ;
- le retour du « pipi au lit » ;
- une inquiétude ou de la tristesse ;
- de l'irritabilité et de l'impulsivité chez les adolescents ;
- des difficultés d'attention et de concentration ;
- un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir ;
- des maux de tête ou des douleurs corporelles inexplicables ;

- un usage d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.

Pour venir en aide à vos enfants et adolescents, voici plusieurs conseils :

- prenez du temps pour parler de l'épidémie de Covid-19 avec eux ;
- répondez à leurs questions de manière factuelle et compréhensible ;
- rassurez-les sur le fait qu'ils sont en sécurité ;
- dites-leur que c'est normal s'ils se sentent débordés par la situation ;
- partagez avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress, afin qu'ils apprennent de vous ;
- limitez l'exposition de votre famille aux couvertures médiatiques ;
- essayez de mettre en place et de maintenir des routines, notamment des horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs de vos enfants ;
- laissez-les proposer des activités qui pourraient être incluses dans le planning ;
- prévoyez des créneaux de défolement dans la mesure du possible
- soyez un modèle pour eux ;
- maintenez les contacts (Skype, téléphone, Messenger, etc...) avec les amis et les membres de la famille.