

Les 10 commandements du confiné :

A lire pour survivre !

Le confinement qui accompagne l'épidémie de Covid19 constitue une séquence inédite. Quelle qu'en soit sa pertinence, il porte en lui une violence certaine par son caractère imprévu, imposé, frustrant et durable. De quoi venir bousculer notre équilibre intérieur. Si certains ont l'opportunité d'en faire un moment de recul agréable dans un environnement favorable, pour la plupart d'entre nous, cette expérience va, au moins à certains moments, renforcer le sentiment d'isolement. Elle met aussi beaucoup en situation de cohabitation forcée et inhabituelle, générant des tensions intra-familiales. La cessation du rythme d'activités habituelles amène peut-être une certaine déstructuration voire une impression de vide. Enfin, elle nous confronte à une incertitude sur le quand et le comment du post-confinement.

Les manifestations qui commencent à être observées sont multiples : de l'inquiétude, évoluant vers l'anxiété et éventuellement l'angoisse ; de l'irritabilité, jusqu'à l'agressivité et la violence ; des sentiments dépressifs ; et enfin des pratiques addictives qui apparaissent ou resurgissent, vis-à-vis de substances, alcool ou médicaments, ou d'écrans.

Cette expérience déstabilisante nécessite de créer les conditions pour établir un nouvel équilibre. En voici quelques-unes, formulées sous forme de 10 recommandations que vous saurez vous approprier aussi régulièrement que vous le pourrez.

1. Un rythme régulier tu installeras

Notre psychisme a besoin de repères :

- Avoir des heures fixes de lever, de toilette, de repas, d'activités, de détente, de coucher
- Se donner une feuille de route avec des objectifs concrets et accessibles : lire un livre, regarder une série, ranger son armoire, s'occuper de ses plantes, ...

- Donner aux jours de fin de semaine un rythme différent des autres.

2. Ton corps tu bougeras

Le corps a une influence importante sur notre psychisme :

- Respirer profondément et lentement à certains moments de la journée
- Pratiquer plusieurs fois dans la semaine la gymnastique douce, du yoga, des pilates
- Transpirer en faisant régulièrement quelques pompes.

3. Des petits plaisirs tu te donneras

Nous avons besoin de satisfactions et de gratifications régulières :

- Préparer de bons petits plats
- Ecouter de la musique qui m'est agréable
- Pratiquer une activité ludique ou créative qui détend.

4. Tes relations amicales et familiales tu soigneras

Rien de mieux que de rester relié avec des proches :

- Téléphoner à des personnes de son réseau affectif proche
- Ecrire des messages ou des lettres à ceux que j'aime
- Faire des apéro virtuels.

5. Les conflits au mieux tu gèreras

Les tensions intra-familiales sont inévitables mais peuvent s'apaiser :

- Accepter (sans culpabiliser) les tensions et les émotions ou paroles négatives
- Se donner les moyens d'en parler en exprimant ses besoins et difficultés sans accuser l'autre
- Redéfinir son espace vital et appeler un ami voire un professionnel si nécessaire.

6. Des personnes en difficultés tu te soucieras

La solidarité est aussi bonne pour les autres que pour soi :

- Identifier les personnes qui pourraient être en manque d'affection ou de rencontres
- Se demander qui pourraient être dans l'anxiété, voire l'angoisse
- Poser régulièrement une action concrète favorable à une autre personne.

7. De la rationalité tu ramèneras

Les émotions ne sont jamais aussi saines que lorsqu'elles sont équilibrées par la raison :

- Réduire au strict minimum mon exposition aux médias et réseaux sociaux
- Accepter que dans ce que nous vivons, il y a une part qui nous dépasse tous
- Considérer que j'ai à être actif dans les mesures de prévention (gestes barrières, masque, ...).

8. Des épreuves déjà traversées tu te rappelleras

Nous sommes souvent plus adaptables que nous ne l'imaginons :

- Faire mémoire des moments difficiles qui ont déjà été surmontés
- Noter les ressources personnelles ou extérieures qui ont été aidantes
- Remercier intérieurement ou explicitement.

9. L'après-déconfinement tu imagineras

Se projeter vers l'avenir aide à mieux vivre un présent difficile :

- Se rappeler régulièrement que cette séquence aura une fin
- Penser au premier vrai déplacement que je ferai quand la liberté de circuler sera rétablie
- Sentir ce que j'aurai envie de vivre dans le « monde d'après ».

10. Ta vie intérieure tu entretiendras

Source de sens et de vitalité, c'est notre intériorité qui fait de nous des vivants :

- Pratiquer la méditation assise et silencieuse pour prendre du recul et gagner en profondeur
- Me rappeler régulièrement qu'un jour, je serai mort
- Prier, même si je ne sais pas comment faire, pour intercéder et s'abandonner.

Jean-Guilhem Xerri, Psychanalyste, dernier livre paru (Re)vivez de l'intérieur (avec des méditations audio, Cerf)