



CONSERVER SON ÉQUILIBRE PENDANT LE CONFINEMENT

Thelma Morin et Valentine Peneau

Étudiantes en psychologie

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Thelma Morin & Valentine Peneau (2020), *Conserver son équilibre pendant le confinement* from
www.associationepsylon.com/articles

CONSERVER SON ÉQUILIBRE PENDANT LE CONFINEMENT

Thelma Morin et Valentine Peneau

Étudiantes en psychologie

Quelle est notre relation avec nous-mêmes pendant ce temps de confinement ? Comment mieux-le vivre ? Qu'en tirer ?

Aujourd'hui, nous sommes en crise sanitaire et dans l'obligation de rester enfermés. Nos libertés se trouvent entravées, notre quotidien bouleversé et notre vision de nous-mêmes est mise à rude épreuve.

Après tout, le confinement ne serait-il pas l'occasion de s'accorder le bénéfice de la réflexion ? Notre vie quotidienne nous pousse à entreprendre de multiples activités variées. Mais, prenons-nous réellement le temps de réfléchir sur soi ? Pendant ces nombreux jours confinés dans un endroit ou un autre, pour beaucoup d'entre nous, des questions parfois existentielles peuvent apparaître. Qui suis-je ? Qu'est-ce qui est important pour moi ? Quelles activités me manquent et pourquoi ? Quelles sont celles que j'ai pu oublier et qui pourtant m'apporte un bien-être ?

Il nous semble que ce confinement pourrait être une bonne opportunité pour en ressortir avec une meilleure connaissance de soi : en apprendre davantage sur ses points forts, ses limites, ses priorités, ses valeurs, etc.

Pour beaucoup aussi, le confinement modifie nos repères, notre cadre de vie et notre manière de gérer nos journées. Ainsi, on peut se sentir vite dépassé : l'impression d'avoir de nombreuses tâches à gérer, la contrainte de poursuivre une profession ou des études, et ce, malgré le fait de se trouver dans un lieu qui habituellement appartenait à notre sphère personnelle. Aussi, l'ennui et la perte d'envie d'entreprendre peuvent apparaître. Le temps prend une autre dimension et il peut être facile de le laisser aller sans plus aucun contrôle.

Pour ces différentes raisons, nous avons envie de vous proposer quelques conseils en matière de bien-être, de développement personnel et vous suggérer quelques idées pour mieux vivre ce confinement :

- **Apprendre à organiser ses journées** : vous pouvez construire un planning, faire des listes, hiérarchiser vos priorités dans le temps. Varier les temps de travail et ceux de repos ou d'activités personnelles peut aussi être bénéfique. Mais surtout, ne culpabilisez pas à outrance si vous n'avez pas atteint tous vos objectifs à la fin de la journée : je pense qu'il est bon de garder à l'esprit qu'il est tout à fait normal de ne pas avoir les capacités de faire autant que d'habitude.
- **Être attentif à ses humeurs et émotions** : les partager avec d'autres ou les mettre par écrit, pour soi, et se demander pourquoi surviennent-elles ? Ce qu'elles traduisent chez nous ? Réfléchir à ce que le confinement génère chez soi et ce qu'on peut en retirer pour l'après ! Et surtout, que ça soit de l'anxiété, de la tristesse, de la peur ou de la joie, apprenez à les accueillir !! Nous sommes humains et ces émotions sont de bons indicateurs concernant nos besoins.
- **Apprendre à lâcher prise** : identifier les choses que vous ne pouvez pas contrôler et celles que vous pouvez. Par exemple, vous ne pouvez pas contrôler les réactions des autres ou leurs

décisions, ni le futur. Par contre, vous pouvez contrôler vos demandes, paroles ou comportements.

● Pratiquer des exercices de relaxation, de respiration, du yoga (“Mermaid Yogini” sur youtube par exemple) ou simplement des moments pour méditer (application “Petit Bambou”)

★ Un exemple que nous pouvons vous conseiller : 5 à 10 minutes dans votre journée, posez-vous dans un endroit calme et confortable. Puis, inspirez pendant 3 secondes, bloquez votre respiration 3 secondes également et enfin expirez pendant 6 secondes environ. Si la respiration est un outil qui vous plaît, vous pouvez tout à fait la compléter avec de la visualisation : c’est-à-dire vous créer des images mentales, des représentations. Celles-ci peuvent être très simples : inspirer en imaginant une source de lumière rentrer en soi, expirer en imaginant évacuer tous ses problèmes, ses pensées négatives.

★ Un autre outil de respiration : la cohérence cardiaque. Elle consiste à effectuer, 3 fois par jour durant 5 minutes, une inspiration de cinq secondes, puis d’expirer durant cinq secondes, ce qui fait 6 respirations par minute. Cet exercice est reconnu pour diminuer le stress et l’anxiété. Vous pouvez trouver sur Youtube ou des applications de bien-être comme “Petit Bambou” des aides pour effectuer cet exercice : l’inspiration et l’expiration peuvent se faire en suivant un son.

★ Les yeux fermés, vous pouvez aussi essayer de prendre conscience de ce qu’il se passe en vous et aussi ce qui vous entoure : quelles sont vos pensées, vos sensations mais aussi quels sont les sons ou odeurs que vous percevez par exemple ? Portez attention à vos expériences multiples, au moment présent, sans leur porter de jugement. En d’autres termes, écoutez-vous et essayer de “faire le vide dans votre esprit” c’est-à-dire de ne pas engager de pensée. Cela peut être des débuts de piste pour vous sentir mieux avec vous-même, reposer un peu votre attention, développer une meilleure communication avec d’autres ou même faciliter vos prises de décisions.

● Attention aux médias : La situation de crise laisse place à des peurs individuelles, mais il est bon de ne pas additionner celles-ci au sentiment d’angoisse que peuvent amener les médias et les réseaux sociaux : minimisez le temps passé sur ceux-ci. De plus, beaucoup de médias véhiculent l’idée selon laquelle il faudrait faire attention à ne pas prendre de poids pendant le confinement (en particulier les femmes). Il est vrai que l’alimentation est un point important concernant notre bien-être. Elle peut notamment influencer sur notre énergie et nos émotions. Dans ces conditions, il est vrai que nous sommes amenés à moins nous dépenser et par conséquent à stocker davantage le surplus d’énergie sous forme de graisse dans le corps mais, il nous semble que nous n’avons pas besoin de nous culpabiliser davantage pendant ce contexte. Essayez de relativiser sur vos envies plus grandes de gourmandise et la prise de quelques kilos.

● Garder le contact : pour réduire le sentiment d’isolement et le manque de contacts sociaux, n’hésitez pas à prendre des nouvelles de vos proches. Cela peut par exemple permettre d’échanger sur votre vécu d’expérience du confinement. Peut-être est-ce aussi l’occasion de renouer des liens, de recontacter des personnes pour lesquelles vous n’aviez pas trouvé le temps avant.

● Prendre du temps pour soi et se concentrer sur les occupations qui vous font du bien : réfléchir à ce que vous aimez faire, ce qui vous fait vibrer ou vous sentir mieux. Cela peut être par

exemple : aménager un espace de création (peindre, écrire, bricoler,..), faire des soins corporels, cuisiner pour le plaisir, prendre le temps d'avoir des lectures, jardiner ou simplement continuer à s'apprêter comme si vous alliez au travail, etc.

● Favoriser un sommeil réparateur : la qualité de notre sommeil influence notre état en journée et particulièrement notre humeur et notre vigilance. Pour bien dormir vous pouvez tenter plusieurs de nos petites astuces comme aérer votre espace de sommeil durant la journée, prendre un bain de soleil une quinzaine de minutes en journée, ce qui en plus d'apporter des vitamines, favorise la sécrétion de mélatonine en soirée (l'hormone du sommeil qui favorise l'endormissement et prépare le corps au repos), manger léger au dîner, vous coucher à une heure proche de celle hors confinement pour éviter un réveil tardif le lendemain matin, éviter de regarder les écrans au moins 1 heure avant de vous coucher, et favoriser les activités plutôt calmes de type lectures, écouter de la musique douce, etc...

● Garder un rythme vestimentaire permettrait à votre cerveau de se repérer dans le temps et porter des vêtements de couleurs vives aurait un impact bénéfique sur notre humeur, alors faites-vous plaisir !

Enfin, sachez qu'en cette période de crise, il est normal de s'interroger et de vouloir mettre du sens sur ce que l'on vit. Mais, que cela laisse place à des situations d'extrême souffrance n'est pas sain. Soyez doux avec vous-même, ménagez-vous... Le plus important, nous semble-t-il, est de s'y retrouver, d'essayer de faire au mieux, dans la mesure du possible.

Sachez aussi que, si vous en ressentez le besoin, il existe des lignes téléphoniques (référence dans cette boîte à outils Epsilon) où vous pouvez joindre des psychologues.

Nous tenons aussi à préciser que cet article se veut modeste, il n'a pas de portée médicale ou scientifique. Nous avons simplement trouvé pertinent de vous partager nos pistes de réflexion et nos conseils durant cette période. A chacun d'avoir un avis et d'en faire ce qu'il le souhaite, de se les approprier, ou non, comme bon lui semble.