

Confinés à la maison, qu'est-ce qu'on fait?



Alors qu'on peut présentement se sentir isolés du reste du monde et mis à l'écart, il faut se rappeler que toutes les mesures d'isolement qui sont actuellement prises ont pour objectif de protéger la population, notamment les personnes de 70 ans et plus ou à la santé fragile en particulier. **Il ne faut donc pas voir la situation actuelle comme un rejet de la part des autres, mais plutôt un effort incomparable d'une communauté qui s'unit afin de nous protéger et nous venir en aide.** Quel beau geste de solidarité!

Approivoiser la solitude

Malgré le fait qu'elle a souvent mauvaise presse dans notre société hyperconnectée, la solitude n'est pas quelque chose de fondamentalement mauvais. Demandez-vous d'abord pourquoi l'idée de passer du temps en solo vous semble désagréable ou vous cause de l'inquiétude.

Les avantages

Pensez à quelques avantages que peut vous procurer la solitude : peut-être appréciez-vous le silence et la quiétude des moments passés seuls? Ces derniers vous permettent-ils de lire tranquillement un bon livre, de méditer ou encore d'écrire un journal?



La solitude n'est pas non plus nécessairement synonyme de quiétude.

Être seul est aussi une bonne occasion de se retrouver avec soi-même et de retourner à l'essentiel. Quelles sont les activités qui me plaisent et que j'ai peut-être négligées dernièrement, faute de temps? Il peut s'agir d'activités agréables comme la peinture ou le tricot, mais on peut également penser à ces papiers qu'on veut classer depuis belle lurette ou ces photos de famille dans lesquelles il faudrait mettre un peu d'ordre. Être en confinement dans son espace de vie donne aussi souvent envie d'en faire un lieu propre, apaisant et où il fait bon vivre.

Pratiquer la distanciation physique, pas l'isolement social

Alors que les recommandations de santé publique exigent de rester à la maison et d'éviter d'entrer physiquement en contact avec d'autres personnes, cela ne signifie pas que nous devenons pour autant isolés socialement. En effet, l'isolement physique n'empêche pas de continuer à maintenir des liens avec nos proches par différents moyens de communication. Il y a toujours le bon vieux téléphone et les courriels, pour ceux qui sont déjà familiers avec cet outil, mais on peut également explorer de nouvelles technologies de la communication qui permettent



d'ajouter un visuel à nos échanges. Vous ne savez pas comment ces dernières fonctionnent et ça vous semble être un casse-tête? Cela peut également constituer une bonne occasion de mettre à profit les connaissances de vos enfants et petits-enfants ou encore de personnes de votre entourage... par téléphone, bien sûr!

Utiliser son réseau de soutien

Même séparés physiquement les uns des autres, les services d'aide et les mouvements de solidarité continuent à se multiplier. Il s'agit encore une fois d'adapter nos façons de faire pour éviter la propagation du virus. En faisant livrer alimentation et médicaments à la maison, par exemple, vous évitez de vous déplacer inutilement dans des lieux publics.

N'attendez pas que vos proches communiquent avec vous, faites le premier pas! Parfois certaines peurs, comme celle de déranger, nous freinent. Pourtant, si chacun attend de son côté d'être appelé par l'autre, les échanges ne se feront tout simplement pas!

Voir les choses d'un œil nouveau



Notre pouvoir est limité sur plusieurs plans présentement, mais nous avons toujours une certaine marge de manœuvre. En premier lieu, en choisissant de respecter les directives du gouvernement et en suivant les mesures mises en place, nous faisons chacun notre part pour diminuer les potentiels impacts négatifs du COVID-19.

Nous avons également un pouvoir quant à nos perceptions. Comme mentionné plus haut, nous avons le choix de voir cette période de confinement comme un obstacle à chacune de nos activités quotidiennes ou comme une occasion de renouveler certaines de nos pratiques. Beaucoup de nos activités réconfortantes et agréables sont encore accessibles, mais peut-être sous une forme différente. Faisons preuve d'ouverture d'esprit et soyons créatifs! Pratiquons quelques exercices physiques à la maison au lieu de les faire à l'extérieur dans notre cours hebdomadaire de mise en forme. Cuisinons un bon repas et appelons un(e) ami(e) pour discuter au téléphone au lieu de faire une sortie au restaurant. C'est ce qui fait la différence entre subir passivement une situation ou être acteur de ses propres décisions.

Finalement, il ne faut pas sous-estimer les ressources intérieures dont nous disposons. Chaque personne est capable de faire preuve de résilience, c'est-à-dire de surmonter des épreuves et d'en ressortir grandie grâce aux apprentissages qu'elle aura faits. Ramenons-nous dans le passé; de par votre expérience de vie riche, vous avez accès à une banque impressionnante de stratégies vous permettant de surmonter les difficultés. Il peut actuellement s'agir d'une occasion de réactualiser certaines d'entre elles.

Et n'oubliez pas, cette situation est temporaire.