

## Comment réagir en cas de quarantaine ou de confinement

Être placé en quarantaine (ou décider de rester confiné chez soi) pendant une longue période durant une épidémie de maladie infectieuse est toujours une situation stressante.

Tout ce qu'il est possible de faire pour réduire le sentiment d'isolement, d'incertitude et d'ennui, et apporter une structure et une routine à vos journées vous aidera, à la fois pendant votre quarantaine/confinement, mais aussi après.

Ce document présente les réactions les plus courantes en cas de quarantaine/confinement, et fournit des conseils sur les choses qui peuvent être faites pour aider à maintenir notre capacité de résilience, gérer notre stress, et maîtriser notre anxiété pendant cette période.

### Réactions courantes en cas de quarantaine

Voici quelques-unes des réactions fréquemment rencontrées en cas de confinement ou de mise en quarantaine :

- On ressent davantage d'anxiété, d'inquiétude et de tension que d'habitude.
- On est distrait, nerveux, et incapable de se concentrer correctement ou pendant longtemps sur quoi que ce soit.
- On pense souvent à l'épidémie, même lorsque l'on essaye de se concentrer sur d'autres choses.
- On passe beaucoup de temps à rechercher et à apprendre tout ce que l'on peut sur l'épidémie et sur ce qui risque de se produire.
- On ressent de l'ennui et de l'agitation.
- On se sent désorienté, comme si l'on perdait la notion du temps.
- On a le sentiment que la vie ralentit et « rapetisse ». (D'ailleurs, cela peut également avoir un côté positif : beaucoup de personnes rapportent que cela a été l'occasion pour elles de se reconnecter aux « petites choses de la vie », de les apprécier à nouveau, et de réfléchir à ce qui est vraiment important.)
- On a du mal à dormir correctement.
- On a davantage envie de choses malsaines ou dangereuses afin de nous aider à faire face au stress et à la tension (par exemple, l'alcool, les cigarettes).
- On a peur de sortir de la quarantaine/du confinement et l'on repousse ce moment. On craint de sortir à nouveau en public et de reprendre ses activités normales.

## Rester en bonne santé et maintenir sa capacité de résilience pendant la quarantaine/le confinement

### 1. Préparez-vous

- **Préparez-vous, d'un point de vue logistique, à rester plusieurs semaines chez vous.** Faites le plein de tout ce dont vous aurez besoin : nourriture, médicaments, désinfectant, mouchoirs, papier hygiénique, etc. Vous pouvez également acheter de nouveaux livres et/ou jeux de société.

### 2. Rappelez-vous

- **Vous avez déjà fait face à des situations difficiles par le passé.** Vous ferez également faire face à celle-ci.
- **C'est temporaire.** La quarantaine prendra fin et la vie finira par reprendre son cours normal.

### 3. Voici ce que vous pouvez faire pour mieux vivre la situation :

- **Connectez-vous aux gens que vous aimez.** Vous ne pourrez peut-être pas les voir physiquement, mais vous pourrez probablement les joindre par e-mail, par téléphone ou par appel vidéo ou messagerie vocale. Soyez proactif et contactez vos proches pour leur demander comment ils vont ou simplement prendre de leurs nouvelles. Ceci est particulièrement important si vous vivez seul.
- **Créez une routine et une structure pour vos journées.** Maintenez autant que possible une routine quotidienne normale. Décidez combien de quand et de combien de temps vous allez vous consacrer à votre travail (le cas échéant). Identifiez également les autres choses que vous souhaitez faire au cours de vos journées et répertoriez-les. Créez une liste de tâches quotidiennes pour vous-même (et demandez aux membres de la famille, y compris les enfants, d'en créer une également.) Incluez sur cette liste des tâches « productives » (comme le travail ou le nettoyage du garage), et quelques tâches « amusantes » (comme passer du temps supplémentaire à lire des livres ou à jouer à des jeux de société avec les enfants). Accomplir les choses sur votre liste vous donnera un sentiment de structure, de réussite et de contrôle.
- **Pratiquez un exercice régulier.** Si vous avez du matériel de sport chez vous, utilisez-le. Vous pouvez également accéder à des séances de Pilates, de yoga et d'entraînement en ligne, adaptées à tous les niveaux de forme physique, et ne nécessitant aucun équipement. Incluez le fait de faire de l'exercice sur votre liste de tâches quotidiennes.
- **Faites des choses dans la maison auxquelles vous n'avez jamais le temps de vous consacrer habituellement.** Identifiez les choses que vous avez toujours eu envie de faire chez vous. Il peut s'agir de trier vos draps et serviettes, ou de ranger votre garage. Notez toutes ces choses, et incluez-les sur vos listes de tâches quotidiennes.
- **Faites des choses qui vous procurent du plaisir et que vous n'avez habituellement pas le temps de faire.** Qu'est-ce que vous aimez faire mais que vous ne prenez généralement pas le temps de faire ? Lisez un nouveau livre, regardez une nouvelle série télévisée,

jouez à des jeux de société, etc. Mettez chaque jour quelque chose d'agréable et d'amusant sur votre liste de choses à faire.

- **Prévoyez un peu de temps les uns pour les autres.** Assurez-vous que tout le monde a la possibilité de passer du temps seul (ou, si vous êtes à la maison avec de jeunes enfants, en petits groupes familiaux.)
- **Prenez l'air.** Si vous avez la chance d'avoir un jardin, une terrasse, un balcon ou un accès sécurisé sur le monde extérieur, utilisez-le. Passer du temps dans la nature est important pour le bien-être. Toutefois, prenez soin de toujours suivre les consignes et directives sanitaires locales, notamment sur le fait de maintenir une distance de sécurité entre vous et les autres lorsque vous êtes à l'extérieur.
- **Faites le point sur toutes les choses nécessaires dont vous pourriez manquer pendant votre confinement/mise en quarantaine.** Surtout si vous n'avez pas eu beaucoup de temps pour vous préparer, vous risquez de manquer de quelque chose dont vous avez besoin (comme des médicaments). Au début de votre confinement/quarantaine, passez en revue vos stocks et notez tout ce dont vous avez besoin, afin de trouver les moyens d'obtenir ce qui vous manque, si possible.
- **Limitez le temps passé à regarder les actualités et sur les réseaux sociaux.** Des reportages soulignant la propagation rapide de l'épidémie et le manque de traitement efficace ne feront qu'alimenter votre anxiété et votre sentiment d'impuissance. Passer trop de temps sur les réseaux sociaux peut avoir un effet similaire. Restez fidèle à 2 ou 3 sources d'informations de confiance et fiables pour vous renseigner l'épidémie.
- **Demandez de l'aide.** Contactez le programme d'aide du personnel mis en place par votre organisation, votre médecin ou d'autres professionnels susceptibles de vous aider afin d'obtenir de l'aide et des conseils.