



Direction de l'instruction publique et de la culture  
Office de l'enseignement préscolaire et obligatoire,  
du conseil et de l'orientation  
Section des Services psychologiques pour enfants et adolescents

# COVID-19: Comment éviter l'isolement domestique et bien survivre à la quarantaine

## Soutien psychologique dans une période difficile

L'isolement domestique et la quarantaine sont des situations exceptionnelles que la plupart des gens n'a jamais connues auparavant. Ces mesures peuvent avoir un impact sur le psychisme et être très lourdes à porter pour certaines personnes. Il existe des règles de conduite et des stratégies mentales claires, scientifiquement étudiées et éprouvées qui permettent de mieux maîtriser cette situation exceptionnelle.

L'Association professionnelle des psychologues autrichiens (BÖP) a élaboré cette fiche d'information sur la base de ces connaissances scientifiques et a donné son aimable autorisation au canton de Berne de la mettre à votre disposition. Le but de cette fiche d'information est de vous soutenir dans la promotion de l'autonomie pour bien traverser la période difficile dans laquelle nous nous trouvons actuellement. La règle de base est la suivante : chacun est différent, et chacun doit adopter les recommandations qui lui conviennent le mieux.

### Conseils pratiques

#### **Maintenez une structure dans le quotidien !**

Structurer sa journée aide à lutter contre le chaos, donne de la sécurité et renforce dans les situations de stress. Structurer la journée peut être comparée à un rituel : ne pas rester en pyjama, mais se lever comme d'habitude, s'habiller, conserver les horaires habituels de repas, de sommeil, de travail ou d'apprentissage. Adaptez votre structure à la situation actuelle.

#### **Planifiez votre journée le plus précisément possible !**

Des activités planifiées permettent d'éviter la perte de contrôle et l'impuissance. Des activités planifiées vous donnent le sentiment de ne pas être impuissant face à une situation, mais de la façonner activement.

#### **Consommez les médias de manière consciente et ciblée !**

Des faits aident à lutter contre les sentiments écrasants. Des informations sérieuses et claires permettent de s'orienter et provoquent un sentiment de sécurité. Mais évitez de consommer des médias continuellement.

#### **Concentrez-vous sur vos points forts !**

Des ressources aident à surmonter les situations de crise. Vos ressources intérieures, c'est la totalité de toutes les expériences positives que vous avez faites dans votre vie, de l'ensemble des problèmes que vous avez déjà surmontés et résolus, de vos forces et vos talents, de toutes vos capacités, de vos penchants, etc.

Vos ressources sont des sources de force et d'énergie.

## **Bougez !**

Des exercices physiques provoquent des miracles dans la tête et ont, scientifiquement prouvé, un effet positif sur notre psyché. Faire du sport est possible même dans des espaces limités : les vidéos sur Internet fournissent de l'inspiration et des programmes d'entraînement. Des courbatures sont désormais un but à atteindre !

## **Entretenez vos contacts sociaux par Skype !**

Les liens avec votre famille ou vos amis vous donnent de la stabilité. Pour cela, utilisez Skype et les chats vidéo : « Qu'est-ce qui t'a fait plaisir aujourd'hui ? » Activez et utilisez-les.

## **1. Mesures contre les peurs et les grandes inquiétudes**

Des périodes extraordinaires peuvent provoquer du stress inconnu et des émotions inhabituelles. Il faut du temps pour s'habituer à ces nouvelles circonstances et à ces nouveaux défis.

- **Limitez votre consommation de médias !**

Informez-vous sur COVID-19 de manière consciente et limitée. Être confronté encore et encore à certaines images et descriptions, même véhiculées par des médias sérieux, n'est pas utile, mais stressant.

- **Restez loin des alarmistes !**

Fixez des limites et abstenez-vous de lire les innombrables SMS, courriels, vidéos, messages "whatsapp" et messages de médias sociaux concernant COVID-19.

- **Concentrez-vous sur le positif !**

L'accent mis sur des contenus positifs apaise et stabilise. Parlez à vos proches et faites attention au contenu positif des conversations.

- **Percevez vos sentiments !**

Nous avons tous des sentiments différents dans cette situation inhabituelle, par exemple de la confusion, de la peur ou du stress. Ces sentiments sont tout à fait compréhensibles, mais s'il y en a trop, vous en êtes submergé. Prenez le temps de percevoir et d'exprimer ce que vous ressentez. Certaines personnes aiment écrire leurs sentiments ou elles deviennent créatives (par exemple, en peignant, en faisant de la musique ou en méditant).

- **Parlez de vos sentiments !**

Si vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un de vos sentiments, adressez-vous à une personne de votre entourage. Si cette personne n'est pas disponible, faites appel à une aide professionnelle, par exemple auprès d'un service psychologique pour enfants et adolescents (voir les numéros de téléphone et les adresses ci-dessous).

- **Limitez le ruminement !**

La réflexion est l'une des nombreuses stratégies qui permettent de faire face aux situations de stress. Cependant, en faire trop est contre-productif car cela provoque un stress supplémentaire. Par conséquent, pensez à l'avance aux activités que vous pouvez faire si vous commencez à ruminer. Faites quelque chose de complètement différent qui vous fait du bien. Certaines personnes aiment cuisiner, lire ou écrire, par exemple.

- **Faites des exercices de relaxation simples !**

La peur et la détente ne peuvent pas surgir en même temps. Faites donc des exercices de relaxation, ceux-ci réduisent l'anxiété. Vous pouvez également trouver des instructions pour des exercices de relaxation sur Internet.

- **N'oubliez pas que la situation va passer !**

Il est important de comprendre que l'épidémie de COVID-19 passera inévitablement. Utilisez des moyens simples pour réduire votre risque de tomber malade, comme par exemple vous laver les mains régulièrement et garder vos distances. Prévoyez des activités que vous aimeriez réaliser après la période actuelle.

## **2. Mesures en relation avec des enfants et des jeunes**

L'isolement est un fardeau. L'objectif ultime est donc de gérer cette période de manière aussi sereine que possible. L'isolement n'est pas là pour rendre la famille meilleure. L'éducation des enfants ou la gestion des conflits avec le partenaire ne doivent pas être au centre des préoccupations pendant cette période.

- Respectez la structure quotidienne habituelle.
- Prévoyez des périodes d'apprentissage et de temps libre clairs.
- Définissez des heures pendant lesquelles chacun travaille seul.
- Faites des activités communes.
- Offrez des possibilités de recul afin d'éviter ou de réduire les conflits.
- Permettez à votre enfant de pratiquer une activité physique dans les limites du possible.
- Élaborez ensemble des règles dans le but d'utiliser au mieux le temps gagné.
- Limitez les "temps d'écran" pour la télévision, le téléphone portable ou l'ordinateur avec votre enfant.
- Expliquez la situation actuelle à votre enfant dans des termes adaptés à son âge.
- Acceptez si votre enfant est plus affectueux que d'habitude et répondez à ce besoin de votre enfant. Il ou elle a besoin de sécurité et d'affection en ce moment.
- Abstenez-vous de prendre des mesures éducatives majeures pour le moment et abstenez-vous de toute sanction si possible. Essayez de renforcer positivement votre enfant en le félicitant et en le motivant à se comporter comme souhaité.

## **3. Mesures pour éviter des conflits**

Le soi-disant "stress de densité" se produit dans des espaces confinés. Le temps passé ensemble exceptionnellement long peut également entraîner des conflits dans le couple ou dans la vie familiale. Tout cela peut conduire à des conflits ou même à la violence.

- Définissez des heures clairement délimitées que chacun passe seul.
- Permettez à tous les membres de la famille de pouvoir se retirer.

- Verbalisez la colère avant que la situation ne s'aggrave.
- Faites une promenade seule dans le quartier ou dans la forêt.
- Organisez quotidiennement une mini-conférence de crise familiale: comment va tout le monde, qui a besoin de quoi, quelles idées et quels souhaits ont-ils ?
- Soyez plus indulgent que d'habitude, envers vous-même et les autres ! C'est certainement un défi pour toutes les familles.
- Faites appel à un soutien professionnel si vous en avez besoin. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées du service régional qui vous concerne.

#### 4. Mesures contre l'ennui

Il se peut que vous disposiez soudainement d'un temps anormalement long parce que vous ne pouvez pas aller travailler ou poursuivre vos activités de loisirs habituelles. Il est important de structurer votre journée et de fixer des objectifs atteignables !

- Prévoyez des tâches quotidiennes fixes.
- Commencez des "projets" que vous avez reportés jusqu'à présent. Même les petites tâches peuvent désormais être accomplies.
- Prévoyez un highlight par jour que vous attendez impatiemment.
- Restez en contact avec les personnes qui sont importantes pour vous. Échangez des contenus positifs et prévoyez des activités communes pour la période suivant la quarantaine.

#### 5. Mesures contre la violence

L'étroitesse de l'espace, le manque d'intimité peuvent conduire à l'agression et à la violence. Agissez activement et consciemment pour éviter que la situation dégénère. Vous avez les possibilités suivantes :

- **Reconnaissez et nommez la violence : Même vous concernant !**  
La violence a de nombreuses formes : battre, crier, rabaisser, ignorer pendant un long moment... Soyez honnête avec vous-même et réagissez lorsque vous remarquez que vous êtes complètement dépassé et que vous êtes sur le point de devenir violent.
- **Passez un coup de fil pour vous soulager !**  
Téléphonez à un ami, même si c'est seulement pour parler à une personne différente. Si possible, allez dans une autre pièce. Prenez une grande respiration. Si cela ne suffit pas, contactez le service psychologique pour enfants et adolescents qui vous concerne (voir les numéros de téléphone et les adresses ci-dessous).
- **Ne vous livrez pas à la violence !**  
Des émotions négatives, la tension et l'agressivité sont normales dans des situations exceptionnelles. Il n'y a pas de mal à avoir des sentiments agressifs envers quelqu'un ; cela ne devient dangereux que lorsque la violence se réalise.

- **Quand la violence se réalise : Parlez !**

Si vous remarquez que d'autres adultes à la maison deviennent violents - en particulier contre des enfants ou des adolescents - parlez-leur. Vous êtes peut-être la seule personne qui puisse protéger l'enfant dans cette situation. Laissez-nous vous soutenir dans cette démarche : par le service psychologique pour enfants et adolescents, par le service de soutien aux victimes ou par la main tendue. Vous trouverez les adresses ci-dessous.

- **Cherchez de l'aide si vous êtes touché(e) par la violence !**

Il en va de même, bien entendu, si vous êtes vous-même victime de violence : cherchez de l'aide. Ici, il est important que vous ne restiez pas seul. Vous n'êtes pas seul(e), même si cela semble être le cas dans une situation d'isolement. Cherchez de l'aide : auprès d'amis, du service psychologique pour enfants et adolescents, du service de soutien aux victimes, des autorités de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA) ou de la police. Vous trouverez les adresses ci-dessous.

- **Et surtout : cherchez de l'aide à temps !**

N'attendez pas qu'il soit trop tard : les conseils précédents contre l'ennui, contre les peurs et les inquiétudes, en particulier les conseils contre les conflits, vous aident à gérer les sentiments désagréables qui surgissent dans des situations tendues et souvent exiguës avant qu'ils ne conduisent à la violence.

Copyright:



Pour plus d'informations cliquez ici : <https://www.skjp.ch/fr/detail/coronavirus>

### **Liste des adresses des centres régionaux du service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne**

#### **EB Bern**

Effingerstrasse 12, 3011 Bern  
Tel. +41 31 633 41 41, eb.bern@be.ch

#### **EB Biel**

Bahnhofstrasse 50, 2502 Biel  
Tel. +41 31 636 15 20, eb.biel@be.ch

#### **EB Berthoud**

Dunantstrasse 7b, 3400 Berthoud  
Tel. +41 31 635 52 52, eb.burgdorf@be.ch

**EB Interlaken**

Bahnhofstrasse 20, 3800 Interlaken  
Tel. +41 31 635 36 50, eb.interlaken@be.ch

**EB Ittigen**

Gerbelacker 1, 3063 Ittigen  
Tel. +41 31 635 99 25, eb.ittigen@be.ch

**EB Köniz**

Waldeggstrasse 37, 3097 Liebefeld  
Tel. +41 31 635 24 50, eb.koeniz@be.ch

**EB Langenthal**

Jurastrasse 46, 4900 Langenthal  
Tel. +41 31 636 15 70, eb.langenthal@be.ch

**EB Langnau**

Oberstrasse 20, 3550 Langnau  
Tel. +41 31 636 15 60, eb.langnau@be.ch

**EB Spiez**

Seestrasse 34, 3700 Spiez  
Tel. +41 31 635 99 00, eb.spiez@be.ch

**EB Thun**

Scheibenstrasse 11C, 3600 Thun  
+41 31 635 58 58, eb.thun@be.ch

**SPE Bienne**

Rue du Contrôle 20, 2502 Bienne  
+41 31 635 95 95, spe.bienne@be.ch

**Adresses supplémentaires :*****En dehors des heures de bureau et dans les situations d'urgence :***

Numéro d'urgence pour les parents: 0848 35 45 55 (tarif réseau fixe) ou <https://www.elternnotruf.ch/fr/>

La main tendue : 143 ou [www.143.ch/fr/](http://www.143.ch/fr/)

Pour les adolescents : 147 ou [www.147.ch/fr/](http://www.147.ch/fr/)

***Service de soutien aux victimes :***

Berne: 031 370 30 70 [www.opferhilfe-bern.ch/fr](http://www.opferhilfe-bern.ch/fr)

Bienne: 032 322 56 33 [www.opferhilfe-bern.ch/fr](http://www.opferhilfe-bern.ch/fr)

***En cas de violence :***

Police: 112 / 117 ou autorités de protection de l'enfant et de l'adulte ([adresses](#)),  
<https://www.jgk.be.ch/jgk/fr/index.html>

***Consultations en ligne :***

<https://tamadeus.ch/fr/covid19-soutien>