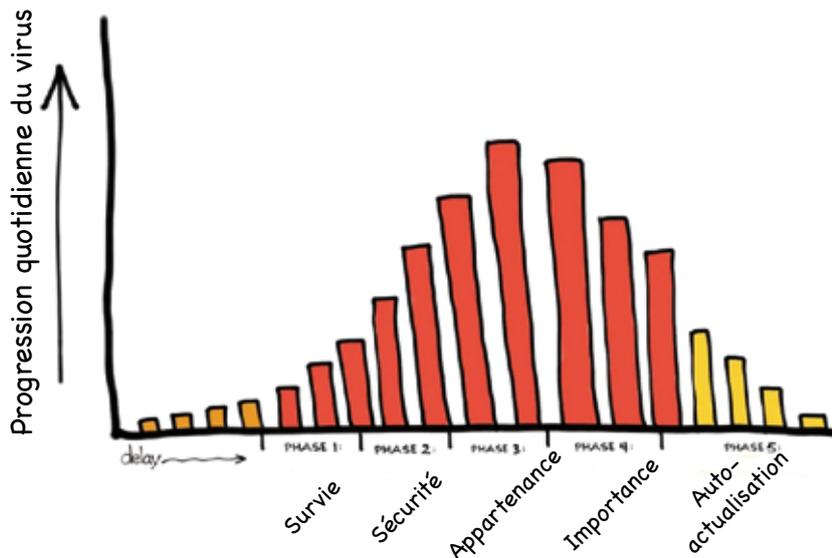


# Les 5 phases psychologiques du confinement



**R**ien n'est plus étrange que ce qui nous arrive en ce moment. Nous n'avons pas de références, tout est de l'ordre de l'inconnu.

Sauf que non : ailleurs, d'autres ont vécu (ou vivent encore, avec un peu d'avance) ce confinement. Et nous transmettent de précieux conseils sur les différentes étapes mentales de cette quarantaine.

**1** La phase 1, dite phase de survie, est la plus compliquée. C'est la phase d'adaptation à ce nouveau mode de vie, teintée de panique, de mauvais sommeil, etc. On est le plus souvent en mode «réactif», à regarder sans arrêt les news sur l'évolution du virus.

• **Les conseils pour cette phase :**

ne surtout pas passer ses journées à regarder les infos et se concentrer sur le plan de préparation de cette quarantaine. Que veut-on en faire ? Comment transformer ce temps lent en temps qualitatif ? Comment va-t-on occuper ses journées ?

**2** La phase 2 est la phase de sécurité. On s'habitue progressivement à ce mode de vie, on baisse nos défenses, on range nos placards et on commence à embrasser ce temps long.

• **Les conseils pour cette phase :**

se retirer des boucles Whatsapp ou autres trop intempêtes, mettre à profit ce temps pour explorer l'une des passions/activités que l'on n'a jamais le temps de pratiquer - par exemple la cuisine.

**3** La phase 3 est considérée comme la phase d'appartenance. C'est là que les choses deviennent vraiment intéressantes, lorsque la nouvelle normalité s'installe.

On apprend enfin à gérer son temps, à jongler entre travail et famille à la maison, à s'installer dans son

rythme. Ce n'est pas la phase la plus facile mais cette nouvelle norme et cet équilibre de vie inédit s'installent, curieusement, plutôt bien.

• **Les conseils pour cette phase :**

ne plus évoquer la quarantaine comme une prison mais plutôt comme du temps pour soi, créer un calendrier familial pour bien séparer les temps de famille et les temps de travail, ne plus être dans l'entre-deux.

**4** La phase 4 est appelée phase de l'importance. Après avoir traversé toutes les phases précédentes, vous avez vécu beaucoup de changements en très peu de temps. Il s'agit de les mettre à profit pour une transformation potentielle : soyez donc attentif à toutes les nouvelles idées qui pourraient naître, sur votre façon de travailler, de vivre et sur ce que vous avez vraiment envie de faire.

• **Les conseils pour cette phase :**

maintenir le plus possible l'équilibre trouvé dans la phrase précédente. Vous avez sûrement développé des relations différentes avec votre famille ou vos collègues depuis que vous avez traversé cette crise ensemble. Que voulez-vous en faire ?

**5** La phase 5, c'est la phase d'auto-actualisation. Alors que la panique ambiante et le nombre de nouveaux cas commencent à baisser, la vie s'ajuste lentement à la nouvelle norme. Rester vigilant et reconnaissant d'avoir enfin émergé, même si usés par une pandémie potentiellement dévastatrice. Prendre du recul par rapport à sa transformation.

• **Les conseils pour cette phase :**

Tirer parti du changement rapide pour accélérer des changements dans son style de vie, son travail, etc.