



Bien vivre le confinement en tant que militaire



Destinée à tous les militaires en cette période de confinement, cette fiche décrit les réactions que chacun peut avoir et suggère des actions bénéfiques pour mieux traverser cette période.

Le confinement constitue pour tous un bouleversement du quotidien. Rester chez soi ou au quartier et limiter ses contacts avec autrui est une situation hors du commun. Même si militaire peut être habitué à vivre des situations hors normes, il s'agit là d'une situation inédite, car elle touche tout le pays, les familles et amis. Cette contrainte peut tout à fait présenter des risques qu'il est nécessaire de prendre en compte afin de les limiter et de pouvoir préserver la capacité opérationnelle.

Face à ce bouleversement il est possible et « normal » de passer par certaines phases :

- Au début, il est normal de ressentir un stress important, voire de l'angoisse face à tous ces changements et à cette crise sanitaire sans précédent. Les réactions de stress pourraient revenir par moment, mais généralement une adaptation se fait.
- Il est probable que beaucoup, plus ou moins vite, s'habituent et mettent en place de nouvelles routines. Il est important de suivre les recommandations qui vont suivre dans ce document, afin de mettre en place de bonnes habitudes.
- Avec le temps certains pourraient même considérer cette période de confinement comme une certaine normalité, avec un équilibre parfaitement installé.
- Enfin, il faudra gérer la fin du confinement qui constituera alors une nouvelle phase à traverser avec certains déséquilibres à surmonter : se réhabituer aux autres, reprendre confiance dans la situation sanitaire, retrouver sa routine au sein de son environnement de travail, en famille...

Même si la période de confinement peut s'avérer difficile sur bien des aspects, il est possible de l'envisager comme une opportunité positive dans sa vie.

Je suis confiné...

Le côté positif	Le côté négatif
<ul style="list-style-type: none">• Je dispose de plus de temps libre, car je n'ai plus de temps de trajet, j'ai moins de travail, je peux m'organiser comme je veux.• Je peux accorder plus de temps à certaines activités qui me tiennent à cœur : passions diverses, lectures, réflexions personnelles, bricolage, etc. ;• Je peux me lancer dans certains apprentissages : musique, langue, cuisine, etc. ;• Je peux consacrer plus de temps à mes proches et prendre de leurs nouvelles régulièrement.	<ul style="list-style-type: none">• Je suis stressé(e) pour ma santé ou celle de mes proches ;• Je suis confiné(e) loin de mes proches ou au contraire avec eux, mais la cohabitation devient difficile ;• J'ai moins de relations sociales et de contacts physiques avec autrui, alors qu'il s'agit d'un besoin humain ;• Je peux avoir tendance à combler mon temps libre avec des activités néfastes pour ma santé ;• J'ai peur pour ma santé mentale et mon moral.

En cette période il est donc nécessaire d'être vigilant à certains signes...

Les signes de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Je trouve de plus en plus de réconfort dans des activités non recommandées : consommation abusive d'alcool, de drogues, de jeux vidéo, jeux d'argent sur internet, etc. ;• Je me sens anxieux(se), en colère ou irritable ;• J'ai des difficultés à me concentrer ;• J'ai des difficultés à dormir, je n'ai plus d'appétit ;• Je ne suis plus motivé(e), je suis épuisé(e) ;• J'ai des pensées négatives et des idées noires ;• Je me sens vraiment seul(e) au monde ; incompris ;• Les relations avec mes proches se dégradent fortement.

⇒ Pour savoir si tout va bien, il est important de se poser la question « *Comment je vais ?* »



En cas de difficulté(s) importante(s) ou persistante(s) il est nécessaire d'échanger avec vos proches présents, d'écouter leurs éventuelles remarques et de contacter à distance des personnes de confiance. Si besoin prenez conseil auprès de spécialistes.



Le militaire, l'ancien militaire ou la famille du militaire peut à tout moment utiliser le numéro écoute défense. C'est un numéro vert qui permet d'obtenir un soutien auprès des psychologues du SSA.

Recommandations pour mieux vivre le confinement

- **S'informer par les médias au juste besoin**, afin d'éviter les effets anxiogènes que peut provoquer le fait de rester trop longtemps à écouter de mauvaises nouvelles.
 - ⇒ Environ trente minutes à une heure par jour peuvent être considérées comme largement suffisantes.



- **Pratiquer une activité physique régulière et respectueuse des consignes sanitaires.** Ce conseil est particulièrement valable en situation de confinement.
 - ⇒ En particulier en ce moment on peut trouver sur internet beaucoup de séances de sport, réalisables à domicile.

- **Maintenir une bonne hygiène de vie** : il est possible d'observer en l'absence d'obligation sociale ou de contact avec autrui une dégradation de l'hygiène de vie, or ça reste indispensable pour maintenir une bonne estime de soi et une bonne gestion du stress.
 - ⇒ Avoir une alimentation équilibrée, s'exposer à la lumière du jour, veiller à son hygiène corporelle, maintenir son rythme de lever et de coucher, se détendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP), maintenir l'équilibre entre travail, famille et vie sociale, faire du sport, consommer avec modération alcool et tabac, éviter les drogues ou autres addictions, etc.



- **Entretenir le contact avec ses proches** par les moyens de communication à distance, par écrit, mais aussi par oral. Ceci est particulièrement important avec ses camarades et ses amis isolés.
 - ⇒ Il est même possible de se divertir en groupe à distance grâce à de multiples moyens : jeux vidéo, films vus et commentés en simultané, groupes de discussion, etc.

- **Garder le contact en particulier avec les militaires hospitalisés** qui ne peuvent plus recevoir de visite, ainsi qu'avec les militaires blessés ou en arrêt qui sont peut-être isolés actuellement.



- **Organiser son temps**, en établissant par exemple un planning à l'avance pour définir ses activités : travail, sport, loisirs, temps avec ses proches, etc. Cela permet d'instaurer un rythme et de saines habitudes. Il est même possible de se fixer des objectifs pour la fin du confinement, qu'il est possible de découper en petits objectifs faciles à atteindre quotidiennement.
⇒ Il est tout à fait possible de mettre ça en place sur papier ou sur un tableau Excel par exemple.

- **Organiser son télétravail.** Lorsqu'on travaille à distance, il est important de maintenir une frontière entre vie professionnelle et vie privée.
⇒ dans la mesure du possible, dédier un espace spécifique au travail, établir des rituels au foyer afin de marquer les temps de travail de la journée, communiquer avec ses proches sur le cadre et la raison de son télétravail, de l'importance de respecter le besoin de calme et d'isolement.



Recommandations pour préparer l'après-confinement

Anticiper la fin du confinement et la transition vers quelque chose de nouveau. L'après confinement ne sera pas un retour en arrière, il pourrait y avoir beaucoup de changements, tant personnels que sociétaux.

Attendre avant de prendre des décisions importantes : déménager, entamer une transition professionnelle, officialiser une nouvelle union, se séparer, etc.

Maintenir les bonnes habitudes prises pendant le confinement. La fin du confinement pourrait faire disparaître ces bonnes habitudes. Un petit effort permettrait d'éviter ça.



Le militaire en couple

Comment bien vivre le confinement ?

Les conseils des psychologues de l'Armée de Terre



Habitué à être au régiment ou en mission, la situation de confinement au sein de la cellule familiale conduit le militaire à aborder sa vie de couple d'une manière différente. Que faire de ce temps ? Comment faire avec l'autre en permanence ? Comment préserver un espace pour soi, un moment pour s'isoler ?

Alors que l'on est habitué à une forme d'indépendance et d'autonomie, que ce soit du côté du militaire ou celui du conjoint, comment trouver le juste équilibre pour préserver son couple dans la durée ?



Habitudes et routines

Comme vous, votre conjoint a l'habitude de vos absences et a développé ses habitudes, ses routines. Votre présence permanente peut venir les bousculer. **Discuter du fonctionnement quotidien** pour vous y insérer sans le perturber et ainsi tranquillement trouver votre routine commune.

Intimité

Respecter l'intimité l'un de l'autre (coup de téléphone à des amis, recherche internet...). Tout le monde a son jardin secret et celui-ci doit être respecté. Partager tout n'est pas indispensable à une entente parfaite, chacun a besoin de son monde à lui.

Baliser le temps : la journée en semaine est un temps de travail, le week-end peut être consacré à plus d'activités « plaisir ». Maintenir un cloisonnement temporel aide à mieux gérer le temps, à donner des repères et à choisir des moments de détente avec son conjoint.

Partager les tâches ménagères, cela participe à un sentiment d'équité au sein du couple. Si certaines peuvent être effectuées en solitaire et permettre un espace de respiration, d'autres peuvent être menées à deux pour d'agréables moments de partage complices.





Prendre soin du couple

Continuer à **prendre soin de soi**, ne pas se négliger. Cela permet en premier lieu de garder une hygiène de vie importante en cette période de confinement, mais également de continuer à montrer une bonne image de soi à son conjoint. Et pourquoi pas faire un effort particulier pour le séduire de nouveau ?



Faire preuve de créativité pour casser la routine. Les initiatives de dîner aux chandelles, d'invitation à danser, de soirée habillée, si elles peuvent surprendre, obtiendront un écho favorable simplement par l'effort fait.

Gérer ses temps d'écran. Comme les enfants, les adultes trouvent refuge dans les écrans pour s'évader et communiquer avec l'extérieur. Une bonne gestion des écrans permet de pas s'y enfermer et de profiter sereinement de votre conjoint.



Si des tensions apparaissent, ne pas les laisser s'installer. Rester conscient que la situation de confinement peut être génératrice de stress et que c'est celle-ci qui génère les tensions.



Communiquer sur ses attentes, ses émotions, ses ressentis. Le conjoint est un atout. S'autoriser à parler d'autres choses et profiter de ce temps pour communiquer.



Du temps pour soi

S'accorder un temps d'**activité physique** : indispensable au maintien de la condition physique, cette activité est autant bonne pour le moral que pour parfois « s'aérer » du couple.



Définir et respecter l'espace de chacun (que ce soit un espace de télétravail ou un espace personnel).

- L'espace physique est sanctuarisé, ce qui signifie de ne faire aucun commentaire sur ce que fait, dit ou organise le conjoint dans son espace.
- Il en est de même pour l'espace temps. Chacun va avoir besoin de calme, de concentration pour travailler, passer ses coups de fil professionnels. Les plages horaires où on ne se dérange pas peuvent être ainsi définies.



En profiter pour faire ce que l'on a pas pu faire par ailleurs, faute de temps (rangement, bricolage, réparation, lecture...)



Le militaire en famille

Comment bien vivre le confinement ?

Les conseils des psychologues de l'Armée de Terre



Alors que votre activité professionnelle vous amène à souvent être absent du foyer familial, cette période de confinement peut être vécue comme une aubaine pour enfin retrouver sa famille.

Toutefois, entre le rôle de parent, de conjoint et de militaire, les choses peuvent s'avérer ardues. Ce livret, conçu par les psychologues de l'Armée de Terre, vous propose quelques astuces pour bien vivre cette période.

Charte du confinement

- *Etablir un emploi du temps*
- *Répartir les tâches communes*
- *Communiquer sur ses besoins, ses attentes et ses émotions*
 - *Limiter les temps d'écrans*
 - *Préserver son hygiène de vie*
 - *Garantir à chacun son intimité*
 - *Respecter le temps de travail*
 - *Préserver sa vie de couple*
 - *Garder des liens avec ses proches*
 - *Gérer son stress et ses émotions*
 - *Et bien sûr... se détendre*



Pour le parent



- ✓ Faites vous confiance ! Vous avez toutes les capacités pour faire face et vous apprendrez milles choses de cette situation.
- ✓ Faites le deuil de ce que vous imaginiez faire. Entre le télétravail, la maison et les enfants, vous n'aurez probablement pas le temps de rattraper tout ce que vous vouliez faire, mais peut être aurez vous envie d'improviser d'autres activités en famille !
- ✓ Organisez vous pour laisser un temps à chaque activité et ne pas démultiplier les tâches.
- ✓ Savourez ce temps où vous êtes chez vous, même dans cette situation particulière.

A chaque âge de l'enfant, sa gestion

✓ **Une autonomie différente chez l'enfant ou chez l'adolescent**

Si l'adolescent est en mesure de se gérer seul, un regard sur le travail rendu sera le bienvenu. Encouragez les enfants à gagner en autonomie tout en suivant leur progression et en les orientant.

✓ **Des activités plus ou moins longues**

Les petits ont des capacités de concentration limitées. Ils ont davantage besoin de changer régulièrement d'activités.

✓ **Un besoin de dépense physique différent**

Se dépenser physiquement est nécessaire à l'enfant, le sport l'est tout autant pour l'adolescent ou l'adulte.

✓ **Et les écrans ?**

Ne culpabilisez pas d'être plus souples avec les écrans. Ils sont centraux dans les transmissions des devoirs et le maintien du lien social. Assurez-vous simplement qu'ils en sont pas l'activité exclusive de vos enfants. Donnez l'exemple !



Avec les enfants

Que faire de ce confinement ?

- ✓ Informer sans alarmer. Expliquer aux enfants que le confinement peut être une chance dans la mesure où si tout est bien respecté, cette période peut laisser du temps pour se retrouver, faire des activités ensemble et profiter les uns des autres.
- ✓ Confinement n'est pas synonyme de vacances (ni pour les parents qui font peut-être du télétravail, ni pour les enfants qui ont du travail scolaire à faire ou à rendre). Chacun devra faire des efforts pour faire son travail et respecter celui des autres.

La gestion du temps

- ✓ Etablissez un emploi du temps qui permet aux enfants, mais également aux adultes, d'avoir des repères, garants du bien vivre chaque jour. Pour qu'il soit tenable dans le temps, mieux vaut se donner des objectifs par demi-journée plutôt qu'un emploi du temps strict. Enfin, sacralisez les week-end, temps indispensables à la récupération de tous.
- ✓ Les enfants ont besoin de pauses dans leur journée, notamment en milieu de matinée, et en milieu d'après-midi. Laissez les se défouler !

La gestion des émotions

- ✓ Les enfants sont sensibles à la manière dont les parents vivent la situation. Vous pouvez en discuter avec eux, et surtout les rassurer sur toutes les mesures que vous prenez pour les protéger.
- ✓ Et pourquoi pas faire des exercices de respiration, de relaxation, de méditation, de temps de silence ou de TOP (techniques d'optimisation du potentiel) en famille ?



Pour les enfants



Les devoirs !!!

- ✓ Inutile de mettre une trop grosse pression sur les devoirs. Un enfant seul avance plus vite qu'au rythme de la classe. Ce sont souvent les parents qui génèrent le stress, l'enfant dispose de beaucoup de ressources personnelles.
- ✓ Dans la mesure du possible, séparez le lieu de travail des enfants de leur lieu de détente. Si ce n'est pas possible, sanctuarisez le lieu et le temps des devoirs, en fin de période, rangez tout et instaurez un rituel qui permet de passer au temps d'après (une danse, une musique, une chanson...)

Et mon télétravail ???

- ✓ Expliquez dans des mots simples l'importance de vous laisser du temps pour le télétravail.
- ✓ Organisez vos indisponibilités (appel téléphonique, réunion en visio) en proposant des activités aux enfants ou en les confiant à votre conjoint.
- ✓ Accordez vous des temps de pause en pratiquant quelques minutes des TOP (techniques d'optimisation du potentiel)

*Garder à l'esprit la **bienveillance** des enfants **ET** des parents.*

Le confinement, surtout si vous êtes en appartement, peut mettre chacun des membres de la famille sous tension. S'énerver, se fâcher n'est pas la solution. Préférez un temps calme, un moment où chacun peut s'isoler pour retrouver de la sérénité. Et surtout, prenez du plaisir à être ensemble.



Bien vivre le confinement en famille !



*« Ensemble,
s'adapter et
accepter ! »*

ETABLIR un EMPLOI DU TEMPS

Pour répartir le temps entre le travail, l'école à la maison, la détente, fixer des repères et des limites à chacun.

REPARTIR LES TÂCHES COMMUNES

Tout le monde participe à la vie de la maison.

COMMUNIQUER sur ses besoins, ses attentes et ses émotions

Et pas seulement sur l'épidémie du COVID19...

LIMITER les temps d'ECRANS

Pour les petits comme pour les grands. Sources d'information et de détente, ils nuisent aussi à la communication.

PRESERVER son HYGIENE DE VIE

Activités physiques, alimentation, sommeil et mesures barrières.

GARANTIR à CHACUN son INTIMITE

Chacun a besoin de moments pour lui, seul, au calme.

RESPECTER le temps de TRAVAIL

Le télétravail des parents et le travail scolaire des enfants.

PRESERVER sa VIE DE COUPLE

En y accordant des moments et des activités, sans les enfants.

GARDER des LIENS avec ses PROCHEs

En utilisant tous les moyens de communication, veiller à ce que certains ne restent pas isolés.

GERER son stress et ses émotions

Le confinement risque de durer longtemps : accepter cette situation plutôt que lutter contre.

... et bien sûr SE DETENDRE

Profiter de ce contexte pour lire, jouer, rire, chanter, etc.

EN CAS DE DIFFICULTÉS

N° VERT
ECOUTE DEFENSE
APPEL GRATUIT ET
ANONYME

08 08 800 321

DES PSYCHOLOGUES DU
SERVICE DE SANTÉ DES
ARMÉES VOUS ÉCOUTENT
ET VOUS INFORMENT