



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.