

# Comment vivre au mieux en quarantaine ?

## Atle Dyregrov

Professor, Dr. philosophy  
Specialist in clinical psychology,  
Clinic for crisis psychology, Bergen, Norway  
atle@krisepsykologi.no

Voici le texte, traduit de l'anglais au français, de Atle Dyregrov, professeur de psychologie clinique à l'université de Bergen, en Norvège, sur la manière de gérer l'isolement et la quarantaine. Vous pouvez le partager avec les professionnels de l'accompagnement et les personnes mises en quarantaine.

« De plus en plus de personnes sont maintenues en isolement ou en quarantaine à domicile, car elles ont été testées positives au coronavirus ou pourraient être porteuses de ce virus. Nombreux sont ceux qui se demandent avec inquiétude s'ils ont infecté les autres ou si eux-mêmes sont infectés. Des études démontrent que de telles mises en quarantaine ont des conséquences psychologiques très négatives, comme la peur, la colère, les pensées intrusives, etc. (Brooks *et al.*, 2020). Dans cette situation, les facteurs de stress sont notamment l'ennui, le manque d'informations, les problèmes d'accès aux produits ménagers, les pertes financières et la stigmatisation. Voici quelques conseils pour gérer le stress psychologique lié à l'isolement.

## *Rappelez-vous que vous rendez service à la société*



En vous mettant en quarantaine, vous aidez les autres. Vous réduisez le risque d'autres personnes tombent malades. Par vos actions altruistes, vous faites preuve d'une responsabilité sociale et collective. Si vous pensez de cette façon, vous garderez une meilleure estime de vous et vous éviterez la stigmatisation. À la fin de la période de quarantaine, les autres devraient se souvenir de vos efforts et ne pas garder leurs distances avec vous.

## *Restez actif, établissez des routines*

Les activités, les habitudes et l'organisation permettent de structurer la journée et la rendre plus prévisible, tout en réduisant le sentiment d'impuissance. En situation d'incertitude, les routines renforcent le sentiment de stabilité et de sécurité. L'activité physique, l'hygiène personnelle et les repas à heures fixes, ainsi que d'autres activités régulières contribuent à apporter ordre et structure dans une situation nouvelle et floue.



## *Maintenez les contacts sociaux*

Les médias sociaux, comme Facebook, Skype, Whatsapp et toutes les plateformes interactives permettent de discuter et avoir un échange visuel avec les autres (sans oublier le simple téléphone ou mobile). Ce contact social est particulièrement important en période de quarantaine.

« Restez en lien avec les autres » ! Assurez-vous de le faire tous les jours.

## *Gérez vos inquiétudes*

Il est normal de s'inquiéter de son état d'infection. Si ces inquiétudes prennent trop de place, vous pouvez essayer de mieux les contrôler. La distraction apaise. Regardez des films et des séries sur une tablette ou à la télévision, jouez à des jeux vidéo, faites des mots croisés, des sudokus, *(adonnez-vous à des activités créatives, artistiques, sportives, culinaires ou autres. Lisez, rangez, trie, peignez, dessinez, tricotez, cousez, bricolez, pensez, méditez, dansez, écoutez de la musique, visitez les musées sur les plateformes virtuelles, parlez\*)* Utilisez Facetime/Skype/Whatsapp pour discuter avec les autres, sans laisser le coronavirus être au centre des discussions.

Vous pouvez aussi décider de remettre votre inquiétude à plus tard. Libérez un moment (10-20 minutes) où vous vous permettez de vous inquiéter autant que vous le voulez. Lorsque vos inquiétudes surviennent en dehors de ce moment, vous pouvez vous dire : « J'ai prévu 20 minutes pour y penser, mais pas maintenant. » Si vous vous le répétez assez souvent, ce processus mental deviendra automatique. Ne prévoyez pas d'activer ce processus tard le soir. Quand vos inquiétudes surviennent, ne vous en voulez pas, répétez-vous simplement que vous y penserez au moment prévu.

(Accueillez et acceptez vos inquiétudes sans leur donner le pouvoir de prendre toute la place\*)



## *Limitez les informations... quelques nouvelles par jour suffisent*

Ceux qui ont vécu une tragédie nous ont appris que passer trop de temps à regarder ou lire les informations a des effets négatifs. Si vous vous empêchez de consulter sans cesse les informations concernant le virus, vous arriverez plus facilement à rester calme. S'informer une fois par jour sur la base d'une source fiable est suffisant.

Traduction d'un article publié dans le quotidien norvégien [Aftenposten](#) .

### *Sources*

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 0(0). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

*\*Notes ajoutées par Isabelle Eeckhout*

Traduction : Julie Taillieu /relecture - Isabelle Eeckhout (psychologue/coach/formatrice)