

[WikiSanté >](#)

## Soulager le stress et la colère

Avec la Covid-19, nous ne plus vivons plus comme avant, nous sommes séparés de ceux que nous aimons. Pour beaucoup d'entre nous, c'est difficile. Ne plus avoir d'argent qui rentre, être confinés à plusieurs dans un logement trop petit, ressentir plus intensément certaines émotions – agressivité, peur, inquiétude face à l'avenir, gérer une dépression ou d'autres troubles mentaux chroniques, tout cela rend les choses encore plus pénibles. Étant donné que nous aurons à vivre longtemps dans ces conditions, il est très important de trouver des moyens de les surmonter au mieux.

### Prenez soin de vous

**Protégez la santé de votre corps.** Mangez des aliments nutritifs, bougez, buvez beaucoup d'eau et dormez au moins autant que d'habitude, et plus si vous en avez besoin. Pensez aux choses qui vont vous être nécessaires et prévoyez les façons de les obtenir. Évitez de consommer des drogues et de l'alcool — ces produits créent généralement plus de problèmes qu'ils n'en règlent.



**Communiquez avec d'autres.** Appelez ou textez avec votre famille et vos amis. Parlez avec vos voisins. Gardez ou créez des contacts à travers les médias sociaux et les réseaux en ligne. N'ayez pas peur de faire le premier pas : tout le monde se sent plus ou moins désorienté et isolé, comme vous.

**Agissez contre le stress.** L'excès de stress peut avoir des effets négatifs sur le corps, mais aussi créer un état général d'impatience, de colère ou de violence. Établissez un programme de tous les jours qui permettra de diminuer les effets du stress, non seulement en vous-même, mais aussi dans votre famille. Priez, méditez ou faites des séances de respiration profonde. Ou bien chantez, dansez, écrivez, dessinez, marchez, faites de l'exercice... Vous pouvez pratiquer ces activités seul ou avec d'autres personnes, au moins une fois par jour, et plus souvent si possible. La section « Faites des pauses » propose des moyens de se calmer et de se détendre, et la section « Spécial hommes » offre des idées pour calmer sa colère.

**Procurez-vous un appui psychologique.** Soyez attentif à vos sentiments et cherchez un soutien dès que vous sentez que vous n'arrivez plus à faire face aux difficultés. Parlez-en à des amis ou à des membres de votre famille en qui vous avez confiance, ou appelez des lignes d'écoute et d'accompagnement psychologique (y compris des numéros d'urgence en cas de souffrance extrême) pour pouvoir parler à quelqu'un immédiatement, recevoir de l'aide quand vous en avez besoin, et trouver des moyens de mieux gérer la situation. Si vous faisiez partie d'un groupe de soutien avant la Covid-19, essayez de faire continuer ces relations, soit en vous réunissant à l'extérieur en respectant les distances de sécurité, soit à travers les plateformes technologiques.

**Réduisez vos risques d'infection.** Vous êtes peut-être obligé d'aller travailler parce que vous ne pouvez pas vivre sans gagner d'argent, ou parce que votre métier est considéré comme essentiel. Vous êtes peut-être très nombreux à vivre dans la même maison ou le même quartier, ou vous devez faire vos courses dans un marché plein de monde. Si vous portez un masque et d'autres matériels de protection, si vous respectez la distance de sécurité, si vous vous lavez régulièrement les mains à l'eau et au savon, et si vous veillez à ce que votre employeur réorganise le travail pour fournir de bonnes conditions de sécurité, c'est que vous faites de votre mieux pour éviter que vous-même, votre famille et vos voisins ne tombiez malades. Aidez les autres à réussir à faire de même. Quand chacun participe à la lutte contre la pandémie, la vie de tous les jours offre beaucoup plus de sécurité.



## Le soin des enfants

Pendant un confinement, la prise en charge des enfants se passe entièrement à la maison et revient aux parents ou à un aidant, autrement dit à une femme la plupart du temps. En plus des travaux de ménage et des autres activités couramment accomplies par les femmes, il est devenu plus difficile que jamais de trouver la patience, l'humour et la compassion nécessaires alors qu'on veut donner aux enfants l'amour, le soutien et les conseils dont ils ont besoin pendant cette crise, surtout quand l'un ou les deux parents doivent en même temps travailler depuis la maison. Les enfants ont eux aussi du mal à supporter de ne jamais quitter la maison. Le déroulement habituel de leur journée, leurs amis, l'école et leurs autres activités, tout cela leur manque. Ce changement de vie peut entraîner de la colère, des troubles du comportement, des disputes et des tensions dans la famille. Vous ne pouvez pas agir sur les règles du confinement, mais vous pouvez organiser la prise en charge des enfants de manière à diminuer le stress général et les conflits.

**Partagez la prise en charge des enfants entre les membres de la famille.** Même si cela demande un certain effort, les enfants plus âgés peuvent aider à s'occuper des plus jeunes, et les hommes qui n'en ont pas l'habitude peuvent eux-aussi apprendre à le faire. Quand les tâches sont partagées, chacun a la possibilité de prendre des pauses et de se détendre, même si ce n'est que pour peu de temps.



**Mères ou pères seuls, unissez-vous !** Si vous êtes seul à vous occuper de vos enfants, vous aurez de quoi vous sentir débordé. Trouvez un autre parent célibataire, qui vive, avec un peu de chance, assez près de chez vous, et occupez-vous des enfants tour à tour. À condition de limiter les contacts hors de la famille, de porter un masque, de se laver les mains régulièrement, etc., vous pourrez rester en sécurité.

**Aidez les enfants à garder le lien avec d'autres, et à continuer d'apprendre.** Avec la fermeture des écoles, les parents doivent remplir un nouveau rôle, celui d'enseignant. Aidez vos enfants à s'organiser pour pouvoir apprendre leurs leçons et faire leurs devoirs, mais aussi à rester en contact avec leurs amis et les gens qu'ils aiment. Fixez des règles sur la manière dont tous les membres de la maison vont partager l'accès à l'internet ou au téléphone. Pour empêcher toute exploitation de vos enfants quand ils sont en ligne, contrôlez leur activité et les personnes qu'ils contactent. Et n'oubliez pas que les enfants ont aussi besoin de jouer et de dépenser leur énergie.



### Faites des pauses et réservez des moments pour récupérer.

S'occuper d'enfants jour et nuit est extrêmement fatigant. Si les enfants sont assez grands pour rester seuls un petit moment, une promenade de 15 minutes pourrait vous remonter le moral et vous aider à retrouver de la patience. Même plus courtes, ces pauses vous reconforteront. Quand vous sentez que le désespoir ou la colère gagnent, que vous perdez votre contrôle, arrêtez tout : inspirez et expirez lentement 5 fois avant de parler ou de faire un geste. Ou allez dehors ou dans une

pièce vide pendant une ou deux minutes, pour vous vider l'esprit avant de revenir auprès des enfants. Vous pouvez même laisser seul un bébé qui pleure, pendant 5 minutes à condition qu'il soit couché sur le dos dans un endroit sûr, le temps de vous calmer.

### Une petite minute pour se reposer et redémarrer

C'est difficile à croire, mais s'arrêter juste 5 minutes – ou même une seule – pour se détendre, suffit souvent à évacuer ses sentiments négatifs ou sa colère.

1. Asseyez-vous confortablement, les pieds à plat sur le sol, les mains reposant sur les genoux. Fermez les yeux.
2. Demandez-vous : « À quoi est-ce que je suis en train de penser en ce moment » ? Prenez conscience de vos pensées, de vos émotions, de ce que votre corps ressent.
3. Écoutez-vous respirer, inspirer, expirer. Posez la main sur le ventre et sentez comme celui-ci s'élève et s'abaisse à chaque respiration. Dites-vous : « Tout va bien. Malgré tout, je vais bien ». Continuez à écouter votre respiration pendant un moment, et sentez le calme qui revient.
4. Encore une fois, observez ce que votre corps ressent.
5. Évaluez de nouveau votre état. Ouvrez les yeux et revenez à la situation, mieux armée pour y faire face.



### Spécial hommes



**Vous n'êtes pas responsable des problèmes causés par la Covid-19.** La plupart des hommes ont été élevés dans l'idée qu'ils sont responsables de la sécurité et du bien-être économique de leur famille. Si vous devez faire face à la perte de votre travail, à la vie dans un logement trop petit, ou à la maladie d'un membre de la famille, vous aurez peut-être l'impression de ne pas réussir à remplir votre rôle de chef de la famille. Ceci pourrait occasionner une dépression ou une tendance à la colère. Mais reconnaissez que ce n'est pas votre faute s'il y a une pandémie. Une façon de soulager vos sentiments négatifs est de vous rappeler que beaucoup d'autres membres de votre communauté vivent les mêmes difficultés que vous, et de chercher avec eux des moyens de surmonter cette crise. Il est nécessaire, et non honteux, de trouver de l'aide.

**Apprenez à réagir différemment.** Beaucoup d'entre nous continuons à faire les choses comme nous les avons toujours faites. Mais même si vous ne savez pas bien comment faire autrement, vous pouvez changer certaines choses. Vous pouvez réussir à reprendre le contrôle de vos paroles et de vos actes, et choisir de ne plus répondre par la colère, parce que vous savez que cela fait du mal à votre famille. Quand vous sentez monter la colère, dites-vous : « Pas cette fois. Pas cette fois ». Obligez-vous à attendre au moins 10 secondes avant de réagir. Donnez-vous la possibilité de ne pas user de violence.

**Bloquez la colère avant qu'elle ne s'amplifie.** Généralement, quand quelque chose va nous mettre en colère ou nous faire perdre le contrôle de nous-même, nous sentons augmenter la tension. Dans quel état êtes-vous juste avant que votre colère éclate ? Est-ce que cela vous arrive à un certain moment de la journée, ou après une activité spécifique ? Essayez de vous rendre compte de l'état physique dans lequel vous vous trouvez avant que la colère vous domine (par exemple, si vous avez faim ou êtes fatigué, si vous avez bu de l'alcool, etc.). Si votre colère éclate alors que vous avez faim ou que vous êtes fatigué, évitez d'en arriver là en vous assurant d'abord de manger quelque chose ou de vous reposer un moment. Si cela se passe quand vous buvez de l'alcool, efforcez-vous de diminuer votre consommation. Ainsi, en prenant soin de vous-même, vous protégerez ceux qui vous entourent.

**Rappelez-vous vos anciens sentiments.** Beaucoup d'entre nous avons grandi dans une famille où les hommes étaient violents, et nous avons souvent du mal à ne pas reproduire ce type de comportement dans notre propre famille. Essayez de vous rappeler combien vous avez souffert, physiquement et mentalement, à cause de l'ambiance et les actes de violence que vous avez subis. Ceci peut vous aider à arrêter de maltraiter votre famille. Voyez si vous arrivez à parler de ce passé avec les membres de votre famille ou avec des amis : en entendant votre propre voix dire la douleur que vous avez ressentie, vous pourrez peut-être apprendre à exprimer vos sentiments sans user de violence.

## Aidez les autres

Nous pouvons tous apporter un soutien à ceux qui souffrent des effets du confinement ou de violences dans la famille.

**Contactez ces personnes par téléphone ou SMS.** Il peut leur être difficile de demander de l'aide. Faites-leur savoir que vous êtes prêts à les écouter et à les aider si elles sont en souffrance ou si elles ont besoin de parler à quelqu'un. Aidez-les à communiquer avec d'autres qui pourront prendre de leurs nouvelles régulièrement, ou qui pourront les aider en cas d'urgence.

**Apprenez à écouter avec beaucoup d'attention** ce que la personne exprime, pour vous rendre compte du degré de son anxiété ou de sa dépression. La plupart du temps, le simple fait d'échanger avec elle, de trouver de quoi rire ensemble, et de la pousser à prendre une pause, lui fera beaucoup de bien. Mais veillez à reconnaître tout signe de danger immédiat, surtout s'il y a des armes dans la maison, que la personne a été agressée ou qu'elle risque de se faire du mal ou de faire du mal à d'autres. Dès que vous sentez qu'il pourrait être urgent d'intervenir, ou simplement si vous ne savez pas comment aider la personne, appelez un service d'assistance téléphonique pour qu'on vous donne des conseils.



**Devenez un « parrain ».** Parmi ceux qui luttent contre une dépendance à l'alcool, beaucoup trouvent utile de pouvoir appeler quelqu'un qui leur répond à chaque fois, et qui les aide à trouver la force de ne pas boire. Le parrain peut aussi venir à l'aide d'un « filleul » qui essaie de ne pas se laisser dominer par la colère ou par la violence, en particulier si ce parrain a lui-même déjà vécu ces difficultés.

**Aidez les autres à accéder aux produits et services de base.** Vous pouvez veiller à ce que certaines personnes reçoivent les marchandises et les services dont elles ont besoin immédiatement. Aidez-les à obtenir une assistance



Recherchez-vous des ressources qui existent dans votre communauté et gardez ces renseignements à l'intention de ces personnes qui ont besoin d'assistance mais n'en font pas la demande.

de l'État, à trouver des banques alimentaires et des associations locales qui distribuent des marchandises, à régler les affaires de tous les jours, à s'approvisionner, à contacter d'autres personnes, ou à accéder à des soins de santé.

Recherchez-vous des ressources qui existent dans votre communauté et gardez ces renseignements à l'intention de ces personnes qui ont besoin d'assistance mais n'en font pas la demande.

### En cas de violences ou de maltraitance au foyer

Si vous êtes victime de violence, sachez que vous ne le méritez jamais, et que ce n'est jamais votre faute. Personne ne devrait subir de violence, surtout au sein d'une famille. Cherchez de l'aide à travers les organisations spécialisées et les services d'assistance téléphonique qui existent dans beaucoup de localités. En général, ces services vous dirigeront rapidement vers un endroit où vous serez en sécurité, vous procureront un avocat si vous le voulez, ou arrangeront une rencontre entre quelqu'un (ou plusieurs personnes) et votre agresseur. Si vous pensez que vous ne pourrez pas trouver d'aide, rappelez-vous ce que vous avez fait les autres fois pour vous protéger, vous et votre famille, et réfléchissez à la meilleure façon de vous servir de cette expérience.



Prévoyez une stratégie de sécurité en réfléchissant aux points suivants : quels sont les comportements abusifs qui dépasseraient la limite de ce que vous acceptez de supporter, et qui vous forceraient à partir ? Que devrez-vous emmener avec vous ? Combien d'argent pouvez-vous emporter ? Où irez-vous ? Qui peut vous aider ? Vous connaissez votre agresseur mieux que personne et vous êtes la mieux placée pour évaluer le risque qu'entraînerait, pour vous et votre famille, le fait de rester chez vous. Si vous êtes en danger immédiat, trouvez un endroit dans la maison ou dans le quartier où vous pourrez rester cachée jusqu'à ce que quelqu'un puisse vous secourir ou que la crise de violence soit passée.

Prenez au sérieux les enfants qui vous parlent de mauvais traitements ; agissez aussi quand ce sont leur corps ou leur comportement qui en montrent des signes. Les meurtrissures, un saignement des parties génitales, les jeux sexualisés, la tendance à s'accrocher à quelqu'un, une attitude plus juvénile, plus enfantine, plus agressive ou plus renfermée qu'en temps normal, les cauchemars, la méfiance, la peur et les angoisses sont tous des signes de maltraitance. En temps de confinement, comme il y a plus de personnes à la maison, les agressions peuvent se produire plus souvent ou devenir plus visibles. Les enfants ne sont pas capables de se protéger. Ils ont besoin de vous pour faire cesser ces abus, qu'ils soient physiques, sexuels ou moraux. Par la suite, votre aide leur sera encore indispensable pour qu'ils arrivent à surmonter les conséquences de ces actes.

**Comment aider les victimes d'agressions.** Si vous pensez qu'une personne endure des violences ou des abus, au lieu de l'appeler ou de lui envoyer des SMS par les messageries habituelles, utilisez plutôt des applis très sécurisées, comme Signal ou Telegram. Vous pouvez aussi vous arranger pour téléphoner aux heures où l'agresseur est généralement endormi ou hors de la maison. Mettez-vous d'accord sur des expressions codées qui veulent dire : « Je ne peux pas parler en ce moment », ou : « J'ai besoin d'aide immédiatement ». Ayez sous la main les informations qui leur permettront de joindre des personnes ou organisations-ressources.

### Liens associés

[Le coronavirus](#)

[Respirer](#)

[Je tombe malade : est-ce la Covid-19 ?](#)

[Soigner un malade à la maison](#)

[Rester en bonne santé en temps de coronavirus](#)

[Sécurité et protection de la santé pendant les manifestations](#)

Cette page a été mise à jour : 07 août 2020