

COVID-19: 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. Et ne plus avoir d’argent qui rentre, rester à plusieurs dans un logement trop petit, ressentir de l’agressivité, de la peur, de l’incertitude, gérer une dépression ou d’autres troubles de la santé mentale chroniques, rend les choses encore plus pénibles. Nous allons devoir vivre longtemps dans ces conditions et nous adapter, il est donc très important de trouver des moyens de surmonter au mieux cette crise.

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 la façon dont vous les obtiendrez. Évitez l’alcool et les drogues— ces produits ont tendance à créer 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, tout comme vous.

Combattez le stress. L’excès de stress peut avoir des effets négatifs sur le corps, mais aussi faire naître en nous de l’impatience, de la colère et de la violence. Établissez un programme de tous les jours qui aidera à diminuer les effets du stress, non seulement en vous, mais 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 seule 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 “À l’intention des hommes” propose des moyens de calmer sa colère.

Demandez un soutien 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 de soutien psychologique (en cas de souffrance extrême, appelez un numéro d’urgence) pour 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 les risques de vous infecter. Vous êtes peut-être obligée 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 rempli 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 vos employeurs réorganisent le travail pour obtenir 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 faire de même. Quand chacun participe à la lutte contre l’épidémie, la vie de tous les jours présente bien moins de risques.



S'occuper 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 autres activités généralement accomplies par les femmes, il est devenu plus difficile que jamais de trouver la patience, l'humour et la compassion nécessaires quand on veut donner aux enfants l'amour, le soutien et les conseils dont ils ont besoin pendant cette période, surtout quand l'un ou les deux parents essaient en même temps de travailler à 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 causer de la colère, des problèmes de 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 et les conflits.

Partagez le soin 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 le soin des enfants est réparti entre plusieurs personnes, chacun a la possibilité de prendre une pause et de se détendre, même si ce n'est que pour peu de temps..



Mères seules, unissez-vous !

Si vous êtes seule à vous occuper de vos enfants, vous aurez de quoi vous sentir débordée. Trouvez un autre parent célibataire, qui, avec un peu de chance, vit 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 apprendre leurs leçons et faire leurs devoirs, mais aussi pour rester en contact avec leurs amis et les gens qu'ils aiment. Fixez des règles sur le partage de l'accès à l'internet ou au téléphone, applicables à toute la maisonnée. Pour empêcher qu'on profite de vos enfants quand ils sont en ligne, contrôlez leur activité et les personnes qu'ils contactent. 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 épuisant. Si les enfants sont assez grands pour rester seuls un petit moment, une promenade de 15 minutes pourrait vous remonter un peu le moral et vous aider à retrouver de la patience. Même plus courtes, ces pauses pourront vous reconforter. 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 5 minutes un bébé qui pleure, s'il est 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 se débarrasser de ses sentiments négatifs et de 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. Prenez conscience de façon dont vous vous sentez maintenant. Ouvrez les yeux et revenez à la situation, mieux armée pour faire face.



À l'intention des 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 avez à faire face à la perte de votre travail, la vie dans un logement trop petit, ou la maladie d'un membre de la famille est malade, vous avez peut-être l'impression que vous ne réussissez pas à remplir votre rôle de chef de la famille, et ce sentiment pourrait causer une dépression ou un état de colère en vous. Mais ce n'est pas votre faute s'il y a une pandémie. Une façon de soulager vos sentiments négatifs est de réaliser que beaucoup d'autres membres de votre communauté connaissent les mêmes problèmes que vous, et de chercher avec eux des moyens de survivre à cette crise. Il est nécessaire, et non honteux, de trouver de l'aide.

Vous pouvez trouver une autre voie. La plupart d'entre nous continuons à faire les choses comme nous les avons toujours faites. Mais même si vous ne savez pas exactement comment faire autrement, vous pouvez changer certaines choses. Vous pouvez arriver 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 vous sentez en colère, dites-vous : "Pas cette fois. Pas cette fois". Obligez-

vous à attendre au moins 10 secondes avant de réagir. Vous pouvez vous donner à vous-même la possibilité de ne pas user de violence.

Bloquez la colère avant qu'elle ne s'amplifie. Souvent, quand quelque chose va nous mettre en colère ou nous faire perdre le contrôle de nous-même, nous sentons la tension monter. Comment vous sentez-vous juste avant que vous ne vous mettiez en colère ? Est-ce que cela se produit à un certain moment de la journée ou après une activité spécifique ? Essayez d'observer si vous êtes dans un état physique particulier avant que la colère ne prenne le dessus (par exemple, si vous avez faim ou êtes fatigué, si vous buvez de l'alcool, etc. Si votre colère explose lorsque vous avez faim ou que vous êtes fatigué, évitez-la en mangeant quelque chose ou en vous reposant. Si c'est lorsque vous buvez, commencez à boire moins. Vous pouvez aider votre entourage en prenant soin de vous.

Rappelez-vous ce que vous ressentiez. Beaucoup d'entre nous avons grandi dans une famille où les hommes étaient violents, et nous pouvons avoir 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 qu'il y avait chez vous, et les actes de violence que vous avez subis.

Cela pourrait vous aider à ne plus 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 apprendrez peut-être 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 ». Beaucoup de gens qui se battent contre une dépendance à l'alcool trouvent utile d'avoir quelqu'un qu'ils puissent appeler et qui leur réponde 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 se procurer les produits et services de première nécessité. Vous pouvez veiller à ce que certaines personnes reçoivent les marchandises et les services dont elles ont un besoin immédiat. Aidez-les à obtenir une assistance 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 se mettre en contact avec d'autres personnes, ou à accéder à des soins de santé.

Renseignez-vous à leur place. Informez-vous des ressources qui existent et gardez ces renseignements sous la main. Affichez-les aussi quelque part dans la communauté, à l'intention de ceux qui ont besoin d'une 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 auprès des organisations spécialisées et des services d'assistance téléphonique qui existent dans beaucoup d'endroits. En général, ces services vous dirigeront rapidement vers un lieu 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 une personne, une attitude plus juvénile, enfantine, agressive ou plus renfermée que d'habitude, 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 les abus, qu'ils soient physiques, sexuels ou moraux. Par la suite, votre aide leur sera encore indispensable pour qu'ils réussissent à surmonter les conséquences de la maltraitance.

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 normalement 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.