

SUMMER IS COMING...

Se situer psychologiquement dans cette
période de confinement

**Rien n'est plus étrange que ce qui nous arrive en ce moment.
Nous n'avons pas de références, tout est de l'ordre de l'inconnu.**



La tentation de réagir, rebondir, sans prendre le temps de se poser, de constater, d'évaluer, ce que l'on vit, traverse, ressent... est grande ! Celle de se laisser aller ne l'est pas moins.



L'annonce du maintien des cours en ligne jusqu'à la fin de l'année permet entre autres de se situer, de s'organiser.

Pour tenir sur la longueur, il est important de nous situer dans le temps de cette crise, de mesurer qu'elle a un début, un déroulement avec des étapes et une fin.



*« Se poser,
....nous devons »*

Car le confinement nous force à nous délier en partie des autres, de notre rythme, nous décroche de notre réalité universitaire et de ses exigences.



A world map with yellow landmasses and light blue oceans, serving as a background for the text.

Nous pouvons toutefois nous inspirer de ce que d'autres ont vécu
(ou vivent encore, avec un peu d'avance), comme par exemple de

Lessons from a coronavirus refugee - Sina Farzaneh qui décrit

Les 5 phases psychologiques du confinement

Survie, Sécurité, Appartenance, Importance et Auto-Actualisation.

Phase de survie (la plus compliquée). Adaptation à ce nouveau mode de vie, teintée de panique, de mauvais sommeil, etc... On est le plus souvent en mode “réactif”, à regarder sans arrêt les news sur l'évolution du virus.



Conseils : ne surtout pas passer ses journées à regarder les infos et se concentrer sur le plan de préparation de cette quarantaine. Que veut-on en faire ? Comment transformer ce temps lent en temps qualitatif ? Comment va-t-on occuper ses journées ?

Phase de sécurité: On s'habitue progressivement à ce mode de vie, on baisse nos défenses, on range nos placards et on commence à embrasser ce temps long.



Conseils: se retirer des boucles Whatsapp ou autres trop intempestives, mettre à profit ce temps pour explorer l'une des passion/activités que l'on n'a jamais le temps de pratiquer - par exemple la cuisine.

Phase d'appartenance: une nouvelle normalité s'installe. On apprend enfin à gérer son temps, à jongler entre travail et famille à la maison, à s'installer dans son rythme. Une nouvelle norme et cet équilibre de vie inédit s'installent, curieusement, plutôt bien.



Conseils: ne plus évoquer la quarantaine comme une prison mais plutôt comme du *me time*, créer un calendrier familial pour bien séparer les temps de famille et les temps de travail, ne plus être dans l'entre-deux.

Phase de l'importance: vous avez vécu beaucoup de changements en très peu de temps. Il s'agit de les mettre à profit pour une transformation potentielle : soyez donc attentif à toutes les nouvelles idées qui pourraient naître, sur votre façon de travailler, de vivre et sur ce que vous avez vraiment envie de faire.



Conseils: maintenir le plus possible l'équilibre trouvé dans la phrase précédente. Vous avez sûrement développé des relations différentes avec votre famille ou vos collègues depuis que vous avez traversé cette crise ensemble. Que voulez-vous en faire?

Phase de l'auto-actualisation:

Alors que la panique ambiante et le nombre de nouveaux cas commencent à baisser, la vie s'ajuste lentement à la nouvelle norme. Rester vigilant et reconnaissant d'avoir enfin émergé, même si usés par une pandémie potentiellement dévastatrice. Prendre du recul par rapport à sa transformation



Conseils: Tirer parti du changement rapide pour accélérer des changements dans son style de vie, son travail, etc.

Au moment de la rédaction de ce ppt, nous avons pour la plupart déjà traversé les deux premières phases, un moment d'inquiétude suivi d'un moment de relâche...

Nous vous invitons à consulter nos outils à venir (très vite) sur comment affronter les suivantes, gérer son stress, réaliser un planning,... et à vous inscrire dans les nombreuses activités du SAA organisées dans vos facultés.



Prenez bien soin de vous...!