



Association Fribourgeoise Action et  
Accompagnement Psychiatrique

Freiburgische Interessengemeinschaft  
für Sozialpsychiatrie

# Kit de survie en santé mentale

9 TÉMOIGNAGES  
DE MEMBRES DE L'AFAAP  
À L'OCCASION DE LA  
JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE 2020

# Je fais de mon mieux

Un matin, sur mon chemin, j'ai croisé un gros virus. Ce petit malin n'était pas discret, non, il prenait même toute la place. Je tourne à gauche, je tourne à droite, il paraît que l'on ne peut fuir ; il est partout, même à Katmandou... C'est inscrit, c'est UNE PANDÉMIE !!!! On me demande de rentrer, de me barricader, de me confiner ; je prépare un « kit survie » pour maintenir ma santé mentale en temps de crise...

Alors tout d'abord, il me semble indiqué de préciser que, question santé mentale, j'ai déjà du pain sur la planche, étant donné que je « compose » au quotidien avec le diagnostic de schizophrénie... Celui-ci me donne de toute façon du fil à retordre... Des traitements à prendre ; des angoisses qui débarquent sans que l'on s'y attende, des phases de profonde dépression, et une désagréable propension à interpréter de manière fautive les éléments qui m'entourent... Cela peut aller du groupe de copains qui discutent au coin de la rue (« ils sont en train de médire de moi » ...) ... à des produits de consommation... (... « sur ce paquet de spaghettis, il est inscrit « bon pour le moral » ; me serait-il « prédestiné ?! »... ») ...jusqu'à des messages distincts, dans le pire des cas, qui auraient une fâcheuse tendance à s'inscrire devant mes yeux ou dans mes oreilles.

Il va donc sans dire que cette histoire de virus ne va pas être si simple à gérer. Heureusement, je connais maintenant les facéties que peut provoquer ma maladie ; la première chose que je mets dans mon kit de survie, c'est mon traitement habituel, quitte à en commander un paquet en réserve. Car je sens déjà à quel point le contexte pourrait venir chatouiller ma « part sensible », et je n'ai aucune envie de devoir aller me promener, de faire un « petit tour en psychiatrie » en période de pandémie. Je m'assure donc d'être en mesure de prendre mon traitement à la lettre.

La question du traitement de fond étant réglée, je m'aménage encore quelques « pansements » ... En effet, si je tiens au quotidien à réduire au strict nécessaire la consommation d'anxiolytiques, il me semble que la situation actuelle est propice à être un peu plus souple à ce sujet. Enfin, les rendez-vous avec mon psychiatre sont coordonnés et peuvent avoir lieu par téléphone. Là aussi, je prends garde à bien les noter, car on perd vite le fil du temps, lorsque tout s'arrête... Ensuite, en lieu et place du magasin pour un kit de survie de papier-toilette, je cours à la bibliothèque (non, non, ne me faites pas sous-entendre ce qui n'est pas ; la forêt offre bien d'autres feuilles qui serviraient à cet endroit) ...

J'en profite pour faire une réserve... inspirante et de détente : je m'entoure de romans aux thématiques agréables, de livres de cuisines et de bricolage (quitte à me confiner, autant en profiter pour expérimenter) ... Et d'auteurs qui pourraient pousser mon « melon » à s'élever dans le bon sens, pour une fois ... pour n'en citer qu'un, je m'octroie un « Alexandre Jollien ».

Puis vint le « grand confinement ». Pendant cette période, tout n'a pas été rose. Alors que dans toutes les chaumières, le « nettoyage de printemps » semblait passer en première priorité, je n'arrivais encore une fois pas à m'adapter. Je ne mettais pas un pied devant l'autre, trainant, désabusée, en pyjama la moitié de la journée, à valdinguer entre la télé et le frigo.

Ou à me réveiller en pleine nuit, pour me mettre à nettoyer la cuisine. À passer, tout de même, un certain nombre d'heures sur l'ordinateur, pour tenter de déterminer, qui, est finalement à l'origine de ce fameux complot.

Mais peu importe. Je crois que la chose la plus importante que j'ai pu expérimenter c'est, non pas de me « laisser aller », bien que cela ait pu arriver, mais bien de m'autoriser à « être comme je suis ». Quoi ? M'autoriser à vivre ce que je vis, à ressentir ce que je ressens. Non, tout n'est pas toujours rose, tout n'est pas toujours simple. Mais c'est bien la première fois que personne n'attendait quoi que ce

soit de personne (à part de se laver les mains et de rester chez soi, bien entendu).

C'est comme c'est, je fais de mon mieux, et je n'ai à me mesurer à personne.

Je me suis rendu compte à quel point je passais mon temps à me reprocher des choses... bien sûr que c'est mieux d'installer un rythme, d'avoir des activités organisées dans le temps, de s'habiller le matin. Mais si je n'y arrive pas, ou pas autant que je le voudrais, j'arrête de m'enfourir encore sous des couches de reproches.

J'ai commencé à écrire des « listes inverses ». En effet, en général, j'ai plutôt tendance à noter quelles sont les choses qui me restent à faire, pour les réaliser. Maintenant, je note les choses que j'ai réussi à faire, pour cesser de me flageller.

Et puis, contre les angoisses, j'ai mis en place trois stratégies :

- La première ; c'est de s'occuper l'esprit avec des activités tangibles, concrètes, au quotidien. Lorsque mon cerveau part trop à la dérive, et que j'en ai encore la force, je remarque que le fait de m'occuper concrètement m'aide à m'ancrer à nouveau « ici et maintenant » ... j'aime particulièrement cuisiner, les couleurs, les matières qui se transforment, les odeurs qui s'échappent des casseroles, accompagnées d'un bon morceau de musique, sont capables de m'enraciner dans l'instant bien plus qu'une recherche internet sur le « complot chinois ». Mais un coup de ménage, ou du bricolage, une promenade dans la nature, peut aussi fonctionner ;
- La deuxième découverte, c'est, en cas de vraie crise d'angoisse, l'importance de la respiration. En cas de forte « crise », il n'est vraiment plus possible de s'activer. Or, il semblerait que la respiration se dérègle et participe au problème. On m'a recommandé de rechercher sur internet un site de « cohérence cardiaque » (il existe plein de vidéos, on les trouve facilement) ... il s'agit de suivre des yeux une petite boule qui circule sur l'écran, et de respirer en fonction. Cela peut paraître complètement idiot, mais cela marche incroyablement bien ;
- Enfin, j'ai appris aussi à me servir des services proposés : Lignes téléphoniques, réunions skype, groupes d'entraide. Il ne s'agit pas, encore une fois, d'avoir honte, mais bien de prendre l'aide qui existe. En particulier, la ligne d'entraide de « pro mente sana », gérée par des personnes incroyablement compétentes et généreuses, m'a été extrêmement utile.

# SOS



Savoure le moment présent et chaque moment de bonheur, si petit soit-il



Cherche le sens de ta vie, profite de prendre du temps pour te retrouver, en vérité



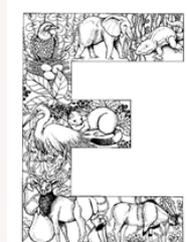
Utilise tes ressources pour toi et pour les autres. Prépare un repas... fais-toi plaisir



Invente d'autres manières d'être en relation : téléphone, internet, mais aussi un bricolage, un dessin, quelque chose que tu pourras offrir à quelqu'un et qui te garde en lien avec lui malgré la distance



Donne-toi une régularité dans le lever, les repas, les sorties...



Écoute de la musique, des émissions qui te font du bien. Écoute les bruits, le silence

Vous avez dit confinement ? Il y a quelques mois on ne savait même pas ce que ce mot signifiait...

Avant, un train-train bien rodé :

- 3 x par semaine la gym
- 1 x par semaine le psy
- 3 x par mois une animation à l'AFAAP
- 3 x par jour la prise de médicaments

Sans compter le shopping, les achats inutiles, les petites rencontres avec des voisines et leur chien, les promenades avec le chien, un peu de cuisine, un peu de ménage, rien qu'un peu...



Pendant : plus rien ni personne...

- Plus de gym en commun
- Plus d'AFAAP
- Plus de psy ou par tel
- Plus de magasins sauf de première nécessité
- Plus de bain de foule
- Plus de transport en commun
- Plus de balade le soir à plusieurs avec les chiens
- Plus d'aide à domicile

Chacun pour soi et les quelques contacts par skype, zoom, téléphone ... vives les écrans... on aurait fait comment au siècle dernier ???



Comment je l'ai vécu ? Au début c'était un peu difficile. Du jour au lendemain c'est le vide complet. Couper une routine n'est pas de tout repos... Alors je suis restée au lit plus longtemps, n'ayant rien qui me motivait à me lever. Lever tardif, déjeuner tardif, donc pas de repas de midi. Celui-ci pouvait être à 15h voire 16h... La TV a pas mal fonctionné ! Et ce qui était le plus difficile à gérer était absence d'aide concrète. J'avais commencé quelque chose avec Pro Infirmis pour m'aider à gérer mon appartement, mais voilà que c'est à l'arrêt, car plus personne ne vient à domicile... Et inutile de dire que seule je n'ai rien fait et en même temps j'étais en souffrance de voir de très près la réalité de mon appart...

Ce qui a été positif c'est la météo favorable. J'ai profité de sortir pour me promener avec mon chien, plus souvent et plus longtemps.

Et puis j'ai constaté que, comme je n'allais plus régulièrement au cours de gym, mes douleurs ont diminué... Ce qui est une remise en question pour la suite !

J'avais prévu déjà depuis quelques mois de vivre une retraite accompagnée tout en restant chez moi et faisant ce que j'ai à faire. Or là, comme je n'avais rien, aucun rendez-vous, j'ai pu davantage en profiter, prendre du temps différemment. Et le téléphone et internet ont été aussi un soutien pour des contacts personnels ou des animations par Skype. J'y ai fait mes premiers pas. Malgré la distance, le lien avec l'AFAAP m'a aidée à rester en lien. J'ai eu 2 rendez-vous téléphoniques avec le psy, mais cela ne me convenait pas, alors je ne l'ai pas appelé pendant un certain temps. Mais très vite il a repris les consultations au cabinet.

## MES RESSOURCES ?

Bien que j'apprécie de rencontrer des gens, que je me sente très à l'aise à l'AFAAP, j'ai un tempérament solitaire. Mes expériences relationnelles n'ont pas été toujours faciles alors maintenant le chien et les chats me manquent davantage que les humains... Et c'est vrai que sans Maïa (le chien) cela aurait été plus difficile. Sa présence, mais aussi le fait qu'elle me force à sortir.

### Ressource 1 : le chien



### Ressource 2 : rester en lien

Garder le lien avec des personnes de l'AFAAP, animer malgré tout les rencontres, par internet, a été un point de référence et un garde-fou. Savoir que quelqu'un était au bout du fil ou derrière l'écran si je le souhaitais ou en avais besoin. Rester en lien avec les voisins dans la distance.

### Ressource 3 : prendre du temps pour être avec moi

Prendre du temps pour moi, pour la remise en question, la prière, cela m'a aidée à me recentrer au lieu de me disperser dans le bain de foule des magasins et l'achat de choses inutiles.

### Ressource 4 : faire le ménage chez soi et en soi

Et puis, il y a toujours quelque chose à faire... du ménage, de la couture, du tricot, le livre que j'attendais de lire...

### Ressource 5 : rester sereine

Une autre ressource était la confiance, la sérénité. Certes, je regardais chaque jour où en était la propagation, mais à aucun moment je n'ai eu peur. Je me suis sentie en sécurité

.....  
: *J'ai ainsi pris conscience que ce que je pouvais* :  
: *exister à partir de moi et non des autres. C'est* :  
: *aussi ma relation à Dieu qui m'a aidée et je* :  
: *pense que j'en suis ressortie plus forte.* :  
: .....  
.....

# Je vais pouvoir mieux communiquer

Pour moi, la crise de Corona était caractérisée par l'incertitude et par la peur. Il y a un risque que je n'y survive pas, car j'appartiens aux groupes à risques. Le danger est que l'économie s'effondre et qu'il y ait une crise, comme dans les années 1930 ou pire, et qu'une partie de la population mondiale n'y survive pas.

Je vis dans un environnement qui compte une quarantaine de personnes âgées. Le danger est que nous soyons infectés et que nous infections des personnes âgées qui n'y survivront pas. Je sais ce que c'est que d'avoir peur d'étouffer. Je sais aussi qu'il n'y a pas eu de diagnostic médical conventionnel. Pendant des années, j'ai eu des remèdes de la médecine alternative et je les ai utilisés pour contrôler un peu les problèmes. J'ai donc acheté de nombreux remèdes afin de pouvoir prendre des mesures pour réduire le risque de complications.

Je suis en train de surmonter mon enfance difficile et je ne voulais pas que des obstacles (mesures Covid-19) arrêtent mon activité et que je m'arrête avec ces notes. Je me suis donc forcé à poursuivre ce „travail“.

J'ai vécu avec la crainte qu'il y ait des décès dus à la crise de Corona dans mon environnement et parce que le risque pour moi est élevé de ne pas y survivre.

Dans cette situation, il y avait aussi des aspects positifs. D'une certaine manière, c'était un soulagement que ce que je vivais devienne visible dans mon environnement et que je puisse être mieux compris. Beaucoup n'ont jamais rien vécu de grave et ne peuvent pas se mettre à ma place. Avec la crise de Corona, il est possible de sensibiliser les gens aux préoccupations des personnes qui ont vécu des choses difficiles. La Confédération a indirectement soutenu mes intérêts. Au début de la crise, les personnes tierces n'ont pas compris que j'appartenais aux groupes à risques. Maintenant, il est clair pour tout le monde qu'en tant qu'asthmatique, j'appartiens aux groupes à risques.

J'ai, entre autres, des maladies psychiatriques, parce que des tiers n'ont pas montré de considération pour moi, sont devenues agressifs à mon égard, par exemple, et j'ai dû craindre, par exemple, de ne pas survivre à des maladies respiratoires. En raison de la Corona, il est compréhensible pour tout le monde qu'en tant qu'asthmatique, on appartient aux groupes à risques. Grâce à la crise de Corona, je vais pouvoir mieux communiquer et me défendre.

Puisque l'AFAAP et les paroisses sont allées en ligne, j'ai eu plus de contacts sociaux que d'habitude pendant un certain temps. J'ai pu participer à des activités de paroisses en Allemagne et aux États-Unis. La crise de Corona a donc eu des aspects positifs pour moi.

Si la crise de Corona sensibilise les gens à la situation des groupes à risques et si la crise de Corona crée également de nouvelles structures parce que la population a dû avoir peur, alors il est possible que la crise de Corona, malgré toutes ces difficultés et dangers, ait des aspects positifs qui pourraient être utilisés.

- On comprend mieux les groupes à risques qui doivent s'occuper de leur survie physique.
- On comprend éventuellement mieux les personnes en difficulté si l'on a soi-même été personnellement touché par les conséquences d'une pandémie.
- L'internet a créé de nouvelles structures qui peuvent également être importantes et bénéfiques.

# Témoignage d'un homme de 51 ans atteint de Tocs, de trouble anxieux et d'agoraphobie

Au début de la pandémie et du confinement, cela a été très pénible du point vu de l'anxiété.

Je me voyais déjà intubé sur un lit aux soins intensifs. J'imaginai le même sort pour mes proches.

Il a fallu beaucoup d'efforts pour ne pas me laisser entraîner par ces idées morbides. Donc, se protéger des nouvelles trop anxiogènes et pratiquer la psychologie positive.

Ensuite, c'est le sentiment de vide temporel qui l'a emporté. Perte des repères quotidiens. Bataille pour ne pas nettoyer trois fois de suite la cuisine et résister à l'impulsion de se jeter sur les benzodiazépines.

Nouvel objectif : se créer de nouvelles routines tout en conservant une journée la plus structurée possible, en particulier : se lever à heures régulières, préparer des repas équilibrés et effectuer des promenades quotidiennes.

Enfin, c'est l'isolement et la perte des contacts qui sont entrés en scène. En particulier, j'ai besoin de voir des gens et d'entretenir des échanges verbaux, sous peine de sombrer dans l'apathie, la léthargie.

Heureusement, les nombreux outils modernes dont nous disposons aujourd'hui m'ont permis de garder les contacts nécessaires à la conservation d'une vitalité psychique indispensable à mon équilibre.

En résumé, les sentiments de panique, d'anxiété et d'isolement ont pu être tant bien que mal surmontés grâce au soutien des techniques de psychologie cognitive ou positive issues des précieux conseils des thérapeutes. Pour ma part, j'ai eu la chance de pouvoir rester en rapport avec mon psychiatre qui a eu l'amabilité de poursuivre la thérapie par téléphone.

## Mon programme quotidien

En réponse, un des éléments du kit de survie que je trouve essentiel est un programme quotidien. J'en ai élaboré un de longue date, complètement adapté en fait à un confinement partiel. Un programme comme un chemin à suivre, de son mieux, pas parfaitement. Il s'agit de s'en inspirer, d'un fil rouge, d'une boussole pour s'orienter durant la journée.

Un chemin...

...Réveil

Matinée

- Lecture de bien (développement personnel)
- Méditation de pleine conscience
- Sortie (balade en forêt)

Après-midi

- Ménage, rangement, administration
- Études
- Gym
- Prière

Soirée

- Loisirs (musique...)
- T.V. (divertissement)
- Lecture (romans) ...

# Du confinement psychologique à la pandémie

Longtemps, j'ai été habité par un sentiment d'insécurité, alimenté en permanence par mon imagination, des pensées et émotions négatives. Constamment épuisé et désespéré, je vivais presque totalement confiné, dans ma prison, sans barreaux apparents, psychologique.

Comment fuir, comment être, pour passer de la survie, du néant, du chaos, de l'« à quoi bon ? », à la vie ? Le miracle dont je rêvais, qui me permettrait un retour à la « normale », ne s'est jamais produit. Il a fallu regagner du terrain petit à petit.

Et puis, j'ai suivi un cours de méditation de pleine conscience, de pleine attention, que je n'ai d'ailleurs même pas terminé. Mais, j'avais dorénavant un outil et, associé au développement personnel, à la connaissance de la vie, de soi et des autres, les moyens de tenter quelque chose. Désormais, je disposais d'outils de vie pour remédier à mon état intérieur, encore fallait-il les utiliser. Mais l'enjeu était de ne plus être complètement à la merci et impuissant face aux tempêtes intérieures. J'ai pratiqué longtemps avant de constater que j'étais un peu mieux après qu'avant.

Méditation de pleine conscience et lectures de développement personnel, pour apprendre à se connaître, pour bénéficier de la lumière de personnes éclairées. Il s'agissait de bien prendre conscience de mon fonctionnement, de mes pensées, émotions, paroles, gestes, croyances erronées, schémas de fonctionnement malsains. Il s'agissait, en résumé, de prendre conscience de toute la négativité qui m'habitait, que j'entretenais, de façon apparemment justifiable parfois. Il s'agissait d'alimenter ma balance de la vie en éléments positifs et d'alléger le côté négatif.

Cette démarche n'est pas égoïste ni égocentrique. Elle est légitime, indispensable, essentielle. Nous sommes notre meilleur terrain d'entraînement pour apprendre à connaître la vie, nous-mêmes et les autres. Comment pourrais-je justement repérer chez l'autre ce que je ne perçois pas chez moi ? C'est la souffrance qui rend égoïste et égocentrique ? Il s'agit donc de calmer celle-ci afin de se rendre disponible, à la vie, à soi et aux autres. Cet apprentissage de vie, ce chemin de Saint-Jacques, m'a permis de cesser d'espérer en une amélioration miraculeuse et d'accepter mes limites, pourtant tellement insupportables, et faire avec, de vivre avec. Mais, chaque jour, l'aventure recommence...

Tout ça pour être en accord avec notre mission de vie, avec notre réalité. Même, et justement si, elle ne correspond pas du tout à nos rêves initiaux.

Considérer une période de crise comme une expédition de vie. Le développement personnel, c'est l'étude de la carte, du terrain. La méditation de pleine conscience, c'est la préparation physique. Nous nous y entraînons, en tant de paix relative, afin qu'une fois lancés dans l'aventure, la mission, la crise, nous bénéficions d'un certain élan, de certaines habitudes. Et c'est alors un examen de vie, un pèlerinage perpétuel.

## Mots d'ordre général

- Courage : Malgré la peur, être, faire. Avancer sans vraiment savoir.
- Patience : Semer et savoir attendre activement.
- Espoir : Un art à cultiver. Dernier rempart.

## Mots d'ordre de ce confinement partiel

- S'informer : ni trop ni trop peu. À des sources fiables.
- S'observer : ce qui se passe en soi, l'effet intérieur et y remédier.
- Observer : l'adaptation et le courage des autres, aujourd'hui et dans les épreuves passées.

## Quelques notions à approfondir

- Développement personnel, connaissance et conscience de soi, savoir-être, intelligence émotionnelle, vivre le moment présent, acceptation de ce qui est, lâcher prise, spiritualité, bienveillance, empathie, compassion, aventure d'esprit, tolérance, tolérance à la souffrance, contemplation, émerveillement, confiance en soi, pardonner, intelligence de cœur, paix intérieure, sérénité, respect, attention, amour, joie...

## Quelques auteurs éclairants

- Rosette Poletti, Matthieu Ricard, Eckhart Tolle, Pierre Pradervand, Jack Kornfield, Christophe André, Éric Seydoux...

# Il ne faut jamais perdre espoir

Dans un premier temps, cela était difficile. J'ai perdu mes repères. Je n'avais plus aucun rendez-vous, mon agenda était désespérément vide ! Après quelques jours de confinement, j'ai eu l'opportunité de marcher avec une amie, chaque jour. Cela permettait de n'être pas à la maison l'après-midi. À la fin avril, cela s'est libéré un peu. Quelques rendez-vous se sont "manifestés" : coiffeur, médecin.

Finalement, le 11 mai, tout redevenait comme avant.

Durant le confinement, je suis restée active. J'ai beaucoup marché. Je cuisinais volontiers. Je confectionnais mon pain moi-même. Je continue à le faire.

Ce qui me faisait du bien, c'était de structurer ma journée.

Il ne faut jamais perdre espoir.

Rester actif permet de moins déprimer.

Une journée structurée est primordiale.

## Ressources et compétences

J'ai très mal vécu le début du confinement, car il a concidé avec l'anniversaire de ma mère, avec laquelle je n'ai plus de contacts depuis 25 ans. J'ai donc « dégringolé » au niveau de l'humeur, de la dépression, comme chaque année à cette date particulière, mais avec un « effet Covid -19 » plus marqué.

Concrètement , j'ai oublié de brancher la CIPAP (machine à respirer contre l'apnée du sommeil). Heureusement, ça n'est arrivé qu'une fois. Le même soir, je ne me souviens plus si j'ai pris mes neuroleptiques. Dans ces cas-là, je ne dois pas reprendre le traitement et attendre le lendemain.

J'ai réagi très fort lorsque les consignes du Conseil fédéral et de l'Office fédéral de la santé publique expliquaient que les personnes vulnérables, c'est-à-dire âgées, cancéreuses, diabétiques, hypertendues, malades cardio-vasculaires, ou avec une maladie respiratoire chronique, ou avec un système immunitaire affaibli, en surpoids, risquaient de faire un Covid-19 aigu. Et ça a été parfois difficile de l'expliquer à mon entourage !

En dehors des critères d'âge et de système immunitaire, et en rémission d'un cancer en 2017, j'ai tous les autres « symptômes ». En cas de développement du Covid-19, j'aurais de fortes chances d'avoir un long séjour possible en soins intensifs, la sensation d'étouffement, l'impossibilité drastique d'avoir des visites.

Il faut dire qu'il y a 15 ans, après un très grave accident, j'ai déjà vécu 1 épisode d'un mois aux soins intensifs. Je sais donc ce que c'est d'être dans cette unité particulière, intubé, sans pouvoir bien communiquer, ni avec les soignants, ni avec sa famille, ni avec ses amis...

Donc j'ai modifié mes directives anticipées en cas de perte de discernement suite à une intervention : pas d'acharnement thérapeutique en cas de grave infection due au Covid-19, pas de soins intensifs si possible, traitement de confort aux soins continus jusqu'à la fin. Histoire de laisser la place à quelqu'un qui aurait besoin de soins intensifs.

Et ma réaction en ce printemps 2020 a été de préparer mon testament ! Mais plutôt une fête qu'un enterrement sinistre (en cas de malheur, je ne veux pas que ce soit trop triste ni lugubre !)

Mes ressources activées pendant le confinement total :

- Ma meilleure amie s'est proposée pour faire mes courses à ma place puisque je devais rester strictement à la maison
- Ma psychiatre était présente toutes les 3 semaines par visioconférence. Elle préférait ce moyen de communication, car ça lui permettait de voir ses patients non masqués, donc détendus... ou pas !
- Mon infirmier à domicile venait plus souvent, ganté et masqué. Il respectait la distanciation sociale et donnait des informations médicales pratiques face au Covid19 (usage des gants, du gel, des masques).
- Ma marraine me téléphonait deux fois par jour pour tempérer mes angoisses. Et parce que mon sommeil était léger... et que je parlais parfois toute seule.
- Organisation d'un tournus téléphonique avec les personnes proches et seules, ça a parfois renforcé des amitiés... ou pas !
- Liens réguliers avec l'AFAAP qui s'est réorganisée rapidement et dont les travailleurs étaient joignables par visioconférence. Et j'ai aimé participer par ce biais à une activité d'expression et de créativité de l'AFAAP.

Au niveau du bien-être, des compétences et du kit de survie, je mettrais ceci :

- Deux promenades par semaine autour du pâté de maison, gantée, masquée... Et accompagnée ! Pour aérer les neurones, respirer le bon air, redécouvrir la nature qui se développait en ce printemps magnifique !
- Avec une météo de plus en plus clémente, profiter du soleil, assise sur les bancs devant les boîtes aux lettres ;
- L'usage important de l'application WhatsApp avec la famille et les amis avec de très nombreux échanges de blagues, clips vidéo, dessins, « coups de gueule politiques face à l'épidémie ». Le tout a permis beaucoup de chaleur humaine, de communication, de renouements avec des membres de la famille perdus de vue ;
- Se lover avec une peluche au fond du lit et attendre qu'un éventuel coup de blues passe...
- Apprécier l'économie de rouge à lèvres avec l'usage du masque !
- Aiguiser sa sensibilité au timbre de voix des gens masqués pour déterminer si la voix est plutôt douce... ou pas !
- Éviter de plus en plus les informations Covid-19 (Internet, papier et télévision) et s'en tenir à ce que mon infirmier à domicile me conseillait : reprendre le goût à la vie par ce maître mot : sortir !

# Structurer le quotidien

Je n'avais pas vraiment remarqué le début de l'apparition de la pandémie de Corona. Mais le virus s'est ensuite répandu dans le monde entier en un temps relativement court, ce qui a provoqué de sévères restrictions et précautions. Notre vie quotidienne a rapidement été très affectée. Bien que j'aie réalisé que les restrictions sont très importantes, je ne me sentais plus libre d'une certaine manière. Il était déjà assez difficile de faire face à la progression incertaine de cette maladie pulmonaire très contagieuse. Personne ne savait combien de temps les situations exceptionnelles allaient durer, si l'évolution de la maladie allait s'accroître ou rester stable. En Suisse, contrairement à d'autres pays, nous avons été épargnés par un isolement total. C'était un certain soulagement. Mais je restais souvent à la maison et je me sentais très seul. Cela a duré un certain temps. Mais j'ai décidé de mettre en place un programme pour m'occuper afin que mes pensées ne soient pas aussi focalisées sur les restrictions.

J'ai commencé à structurer mon quotidien avec un programme pour m'occuper. Un bon et agréable petit déjeuner était important pour moi. Ensuite, je lis divers journaux pour me tenir au courant des événements mondiaux et d'autres nouvelles.

Les promenades avec mon chien sont très importantes pour moi. Se promener le long du bord du lac de Morat était longtemps interdit. Mais en voiture, je rejoins rapidement la forêt, où l'air frais, le chant des oiseaux et la nature en général sont très apaisants. De temps en temps, j'embrasse un sapin pour sentir mon être intérieur.

Je fais les courses deux fois par semaine, pour rencontrer du monde.

La lecture d'un bon livre est très divertissante pour moi, et les pensées s'approfondissent dans une autre direction.

Mon grand hobby est le „Linedance“, pour l'instant je pratique les pas de danse régulièrement chez moi. Je me réjouis beaucoup de participer de nouveau aux cours à Avenches en septembre.

Les travaux ménagers (nettoyer, etc.) ne sont pas vraiment mon hobby, mais en ce temps où tant de choses étaient interdites, je me suis mobilisée à faire du rangement et du nettoyage. Le grand avantage : une fois de plus, le ménage était bien rangé et propre.

Il est essentiel de se tenir occupé en période difficile, car le fait d'être souvent seul et de vivre au jour le jour n'est pas propice au renforcement de la psyché. De temps en temps, j'ai bien dû essayer de me remotiver.

Il est important pour moi de reprendre contact avec mes amis et mes connaissances, afin que je puisse également apprendre comment mes amis et amies de longue date ont vécu cette période difficile. J'ai déjà fixé quelques dates, et je me réjouis de revoir mes proches, que je n'ai pas vus depuis longtemps.

En outre, je suis très heureuse de retourner à l'AFAAP dès que la vie quotidienne normale le permettra.

