

Covid19 et confinement : entre avantages et inconvénients

Un confinement a été imposé brutalement. Il avait pour objectif de protéger la santé de l'ensemble de la population (...). Nous avons axé le confinement sur la protection de notre santé physique. Mais qu'en est-il de l'impact de cette mesure sur notre santé psychique ? Au-delà des contraintes, le confinement a-t-il pu nous apporter aussi des bénéfices ? L'annonce du confinement avait entraîné un état de sidération. C'est ainsi que peu à peu la "réaction" a laissé place à l'anxiété et aux nombreuses inquiétudes. En effet, face à une situation de danger, nous éprouvons naturellement de la peur, la crainte d'être contaminé et de contaminer un proche, celle de mourir par manque de soin convenable ou celle de subir une pénurie alimentaire, ...Mais l'impact du confinement ne s'arrête pas là ! Cette mise en quarantaine a entraîné un isolement social, une incertitude concernant notre santé, l'avenir, ou la durée du confinement, (...). Les répercussions vont se traduire par de l'ennui, de la frustration, une forme d'épuisement mental et de la culpabilité. Bien que chaque confinement ait été vécu de manière singulière, il semblerait que nous ayons pu en tirer quelques avantages ! En effet, il a été prouvé scientifiquement que le fait de partager une expérience était protecteur pour notre psyché, nous structurait et nous permettait de tenir bon. (...) La vie extérieure, de par ses contraintes peut se montrer très anxiogène pour de nombreuses personnes. Si prendre les transports, s'exprimer en réunion, participer à des soirées peut sembler anodin pour beaucoup, pour d'autres, ces différentes activités quotidiennes provoquent du stress et de la pression. Il n'a donc pas été surprenant de voir ces personnes soulagées à l'annonce du confinement ! (...) Ce temps en suspension a notamment pu nous de revisiter nos valeurs, le sens de nos actions, la place que l'on donne à notre travail, à notre partenaire, à nos enfants. Ce confinement aura donc été propice à la réflexion et à l'introspection, nous permettant ainsi de prendre des décisions pour améliorer notre bien-être ! (...) A la fois libérateur et angoissant, nous vivons tous le confinement de manière singulière. Comme dans chaque situation où il y a du changement, rien n'est unilatéral. Nous gagnons en contraintes mais nous avons aussi la possibilité de développer des bénéfices.

Line Mourey « La parenthèse psy » Publié le 11 MAI 2020

Line Mourey : Psychologue clinicienne et psychothérapeute exerçant à Dijon, je suis spécialisée en clinique psycho-pathologique et clinique de la famille.

La parenthèse psy : le blog personnel de Line Mourey dans lequel elle publie ses articles.

Questions :

1. Dans ce texte, l'auteur parle de :
 - A. L'impact du confinement sur notre santé psychologique
 - B. . b- Les avantages du confinement sur notre santé psychologique.
 - C. c- Les importunités du confinement sur notre santé psychologique.Recopiez la bonne réponse.
2. L'enfermement chez soi a provoqué un traumatisme psychique chez certaines personnes. -Trouvez dans le 2ème paragraphe la phrase qui le montre.
3. Relevez du 2eme paragraphe une expression qui renvoie au « **confinement** ».
4. Pour certaines personnes, sortir de chez soi découle des craintes et des angoisses. Trouvez dans le 3ème paragraphe la phrase qui le montre.
5. Réécrivez l'énoncé ci-dessous en le complétant par les mots suivants, donnés dans le désordre : **quarantaine ; menacées ; épreuve ; psychique ; confinement ; occasion possèdent ; santé.**

Voyant notre et vie, un sanitaire s'impose depuis plusieurs mois. Cette mise en a de lourdes conséquences sur les plans économique, sanitaire et de beaucoup de gens, certes ; mais on reconnaît que pour d'autres, c'est l'..... de se valoriser et de valoriser ce qu'ils (biens, famille, amis, ...). Tout le monde est mis à l'.....