

Confinement :

les conseils des astronautes et des sous-mariniers



NASA astronaut Kevin Ford, STS-128 pilot. Spaceflight.nasa

Le confinement est pour la majorité d'entre nous une nouveauté, à laquelle nous nous adaptons avec les moyens du bord.

Nous aurions **sans doute à apprendre de ceux pour qui le confinement est la norme** et nécessite même... un entraînement.

Je veux parler des astronautes, des équipages des sous-marins, des soldats entraînés à survivre dans des cachettes sous terre. Leur vie se déroule dans des conditions plus contraignantes que les nôtres : sorties impossibles, espaces extrêmement réduits, très grande pression psychologique.

Les astronautes sont probablement ceux dont le confinement est le plus extrême : dans une station spatiale tout est disponible mais en quantités restreintes, à commencer par l'oxygène.

Ceux qui séjournent dans la Station Spatiale Internationale se préparent donc physiquement et psychologiquement durant des années.

La pression psychologique est particulièrement rude puisque le « monde du dehors », le monde des hommes et de la nature, la « vie normale » sont sur une autre planète (impossible d'obtenir une dérogation ou une permission de sortie !)

Scott Kelly, un astronaute américain à la retraite qui a passé une année complète dans la SSI, nous délivre ses conseils pour « tenir » et ne pas perdre la boule dans un si petit environnement aussi longtemps :

1. Garder le rythme, se fixer des horaires précis et s'y tenir

Chaque tâche d'un astronaute, qu'elle dure cinq minutes ou huit heures, est programmée à l'avance. Cela permet non seulement de structurer le temps au cours de la journée mais aussi d'établir une frontière entre les différentes activités, afin de ne pas faire cinquante choses à la fois... et au final rien de bien.

2. Trouver son propre rythme

Le sommeil est l'un des besoins physiologiques les plus menacés par la perte de repères temporels. D'où la nécessité de se ménager des plages de temps pour toutes les activités, y compris l'heure du coucher.

L'horloge biologique qui « lance » le matin les hormones de la vigilance et le soir celles du sommeil n'est pas sensible qu'à la lumière : elle est aussi sensible à la routine et aux habitudes sociales.

Lui donner chaque soir le signal de la fin de la journée, à la même heure, vous permettra de réduire les risques de nuits de mauvaise qualité, voire d'insomnie. L'heure du lever à heure fixe est aussi importante.

Vincent Larnaudie-Eiffel, ancien commandant de sous-marin nucléaire, insiste lui aussi sur l'importance capitale de maintenir un rythme :

« Confiné, on n'en a plus la même perception. La veille paraît semblable au lendemain. Il est pourtant très important de jalonner et rythmer ses journées, de ne pas subir ce temps. Mais aussi de ne pas se laisser aller, de maintenir une activité sportive une heure par jour. »

<https://www.lopinion.fr/edition/politique/confinement-sport-promiscuite-solitude-conseils-d-ancien-commandant-214848>

3. Ramener la nature à la maison

Le contact de la nature est un rempart efficace contre la dépression, et plusieurs autres maladies. En temps de confinement il devient urgent de ramener la nature à la maison : si vous avez des plantes, choyez-les ; si vous avez la chance d'avoir un jardin, passez-y le plus de temps possible et soignez-le. Prenez le temps de regarder la nature de plus près. Cajoler votre animal familier, observez vos poissons rouges dans l'aquarium du salon...

Si vous êtes confiné et n'avez à perte de vue que des barres d'immeubles, essayez de diffuser dans votre appartement des « ambiances » nature, que l'on trouve gratuitement sur des sites comme youtube, sons issus de la jungle, de la plage... (<https://www.youtube.com/watch?v=eWLDwkH71cM>).

4. Tenir un journal

Depuis des années que la NASA étudie le comportement humain en confinement, l'une de ses découvertes les plus étonnantes a été le bienfait sur l'équilibre émotionnel de ceux qui tiennent un journal intime.

Le journal permet de traduire en mots nos émotions, nos sensations, et de garder un lien avec la personne que nous avons été. Il permet autant de prendre du recul sur les événements et la situation extérieure, que sur notre propre agitation intérieure.

5. Garder le lien avec l'extérieur

Pendant le confinement il est facile de « se noyer » dans les réseaux sociaux... Mais ceux-ci nous permettent quand même de garder un lien avec nos proches, avec ce qui se passe dans le reste du monde – plus exactement la façon dont le reste du monde réagit face au même problème que nous (« Nous sommes tous dans le même vaisseau ! »)

Efforcez-vous d'avoir un lien raisonné avec l'actualité, afin de vous tenir au courant de ce qui se passe, mais sans vous laisser polluer par les nouvelles anxiogènes.

J'imagine que vous l'avez déjà fait, mais prenez aussi régulièrement des nouvelles des membres de votre famille, de vos amis, des plus fragiles. C'est ça aussi, l'extérieur.

6. Jouer le collectif

Que l'on soit une centaine d'hommes et de femmes dans un sous-marin, dans quelques centaines de mètres carrés, ou en famille dans un petit appartement, les relations humaines peuvent se « tendre ».

Le premier antidote, c'est un surcroît de patience, de retenue et de politesse : s'efforcer de rester maître de soi, même si l'on « bout » intérieurement.

Un autre sous-marinier, Nicolas Lambropoulos, insiste lui aussi sur le « sens du collectif » : il est important, vis-à-vis de ceux avec lesquels on partage l'espace de confinement, de « *ne pas faire subir sa colère, sa fatigue, sa mauvaise humeur. Sinon cela devient vite un enfer.* » Le principal antidote à la promiscuité est de cultiver l'esprit d'équipe, l'entraide, participer aux activités à plusieurs. Les films vus ensemble, et non chacun dans son coin, les jeux de société, permettent de ne pas vivre le confinement dans sa bulle, encore plus confiné en soi-même, mais comme une expérience collective.

www.europe1.fr/societe/maitrise-de-soi-et-respect-des-regles-les-conseils-dun-sous-marinier-pour-mieux-vivre-le-confinement-3957462

7. Se fixer une réalisation, un projet ou un apprentissage

Apprendre une langue étrangère en six semaines (la fin possible du confinement), s'initier au dessin, finir l'album photos des dernières vacances, ranger le grenier, lire la saga en plusieurs volumes qui avant le confinement nous faisait dire je commencerai quand j'aurai du temps !!!

Les tutoriels sur internet, dans tous les domaines possibles et imaginables, sont aujourd'hui si nombreux qu'il est possible d'apprendre tous les jours tout en restant confiné.

Dans ces conditions, chaque journée qui passe ne pourra pas ressembler à la précédente !

J'espère que ces suggestions de « spécialistes du confinement » vous aideront.
Si vous avez, à votre tour, des conseils et des suggestions à partager pour mieux vivre votre confinement, je vous invite à le faire en commentaire de ce mail. Portez-vous bien.

Pascal Riche Kinésithérapeute Ergonome Directeur de Corps Accordé Formation
www.corpsaccorde.fr corpsaccorde.formation@gmail.com