

Deuxième confinement ?

« Absence de lumière par la luminothérapie »

« Il n'est pas facile de contrebalancer l'absence de contraintes en s'imposant certaines choses, le retour à un rythme normal sera difficile. » Contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est moins l'heure du coucher qui est importante que l'heure du lever. « Un conseil est de, par exemple, s'imposer un retour progressif

à une heure de réveil habituel. L'heure du coucher suivra naturellement. » Le raccourcissement de la période d'ensevelissement et l'hiver qui approche rendent d'autant plus difficile la stabilisation de notre horloge biologique. « La saison du premier confinement était plus favorable pour se synchroniser », ajoute

Daniel Neu. « Durant l'hiver, on peut combler l'absence de lumière naturelle par des appareils de luminothérapie cliniquement validés. Ça peut aider de s'exposer à ce type de source au moment du lever. » Enfin, s'il y a bien une chose à proscrire juste avant d'aller dormir, ce sont les écrans. « Le problème n'est pas tant

la lumière, mais ce qu'on y fait. On regarde des choses qui stimulent nos circuits de récompense et qui nous maintiennent éveillés. Sur Netflix, il ne faut pas attendre la fin de l'épisode qui nous stimulera à en regarder un autre. Mieux vaut s'imposer un arrêt en plein milieu d'un épisode. » C.H.



Cohabitation : le respect de l'intimité et l'art de la formule

« La cohabitation permanente à cinq devient très chaotique. Pourtant, en temps normal, l'ambiance est plutôt bonne à la maison. » Jeune travailleuse, Louise (nom d'emprunt) est retournée vivre chez ses parents après ses études d'ergothérapeute. Habitée à la liberté que lui conférait la vie en kot, elle a eu du mal à se plier à nouveau aux règles parentales. « C'est compliqué de me faire surveiller comme lorsque j'étais adolescente. » Un manque d'indépendance et de liberté exacerbé par une interprétation différente des mesures

sanitaires. Afin d'éviter que la cohabitation ne tourne au cauchemar, Evelyne Josse, psychologue et chargée de cours à l'université de Lorraine (Metz), conseille aux membres du foyer de se ménager des zones de sécurité psychologique où se replier. « Chacun doit pouvoir aller se balader seul, s'enfermer dans une pièce ou s'enfermer en lui-même, par exemple, en se mettant un casque sur les oreilles. Les parents doivent respecter le besoin d'intimité de leurs enfants et leur permettre de s'enfermer

dans le mutisme, de rester plus longtemps sur les écrans et leur autoriser de temps en temps un mouvement d'humeur. » Une fois n'est pas coutume, la communication se révèle primordiale pour cohabiter sereinement. Autant que possible, il est important d'avoir une attitude ouverte et bienveillante. Les attitudes fermées et péremptives provoquent inévitablement une levée de boucliers. Mieux vaut maîtriser l'art de la formule. « J'ai trouvé un documentaire. Tu veux que je te passe le

lien ? » sera généralement mieux reçu que « Au lieu de regarder des bêtises sur ton téléphone, tu ferais bien de te cultiver ». Fixer régulièrement des conseils de famille peut s'avérer utile pour faire part de ses besoins et réfléchir à ce qui pourrait être amélioré. En cas de conflits aigus, les parents devront, selon Evelyne Josse, lâcher du lest pour maintenir un climat familial respirable. « Dans le cas contraire, les parents courent inévitablement à l'affrontement. » C.H.

Télétravail : « Il faut garder le rythme d'une journée en présentiel »

A Mons, Maud Losfeld vit son confinement dans sa maison, seule, ou presque puisqu'elle peut compter sur ses chats pour l'accompagner, notamment lorsqu'elle télétravaille. « Le truc pour bien le vivre, c'est

d'être en paix avec soi-même, seule façon d'arriver à se supporter », sourit-elle. « Le télétravail, c'est le bonheur, mais il faut délimiter la zone professionnelle de la zone privée, faire une sorte de sas psychologique. Je prends mes pauses au grand air. Mes chats aussi apprécient. J'essaie de garder une routine à la maison en m'habillant, me maquillant... en rangeant ma tasse de thé. » Cette routine, c'est justement la clé pour vivre le mieux possible ce télétra-

vail « forcé ». « Là où, avant, le télétravail avait un goût de journée préservée ou privilégiée, il devient au fil des confinements successifs beaucoup moins facile à vivre tant pour les travailleurs que pour les managers », explique Laurent Taskin qui mène actuellement une étude sur le sujet pour l'UCLouvain. « Les nombreuses études déjà menées sur le télétravail depuis 30 ans ont montré les bienfaits de la pratique en matière de flexibilité ou d'équilibre entre vie professionnelle

et vie privée, mais celle-ci s'étalait rarement au-delà de deux ou trois jours par semaine. Ici, on est sur du télétravail non-stop et on perçoit toutes les limites de la pratique : à distance, les travailleurs ont le sentiment d'être invisibles tandis que les managers sentent que le collectif se dissout sans pouvoir y faire grand-chose car à vrai dire, ils ne sont pas formés pour cela. Ce deuxième confinement est encore plus difficile à vivre car il n'y a plus le côté "challenge" et "défi"

à relever qu'on ressentait encore en mars. L'hiver est là, la fatigue s'est accumulée et les gens sont maintenant dans une gestion de crise au jour le jour. Or, le travail, les entreprises ont besoin d'aller de l'avant, de se lancer dans de nouveaux projets, mais parvenir à mobiliser le collectif à distance, sans rapports humains, est pratiquement impossible. » Pour Laurent Taskin, l'expérience du confinement et du télétravail permanent entraînera

probablement une refonte des pratiques en entreprises. Mais en attendant, le spécialiste préconise de veiller le plus possible à conserver le rythme d'une journée de travail telle qu'elle se déroulerait si elle avait lieu en présentiel. « S'il y a une réunion d'équipe le mardi à 10 h, il faut la maintenir », dit-il. « De même, il faut bouger, prendre l'air car quand on est au travail, on va d'un bureau à l'autre, on sort pour manger. Il faut conserver ces habitudes. » S.D.X.

Enfants : structurer le temps, la clé du succès

Maman d'une petite fille de deux ans, Sophie Dechesne est, à l'instar de beaucoup de parents, fortement sollicitée depuis le reconfinement. « Cette semaine, ma fille avait de la fièvre. Et comme la crèche n'a pas accepté de la garder, j'ai bien été obligée de télétravailler en sa présence. » Privée d'une partie de ses ressources extérieures habituelles, Sophie doit jongler simultanément entre vie

de famille et vie professionnelle. Une situation que connaît bien Isabelle Roskam. Professeure en psychologie à l'UCLouvain, cette maman de cinq enfants a travaillé durant le confinement sur la question du burn-out parental. Son principal conseil aux parents en télétravail est de structurer le temps. « Les jeunes enfants ont l'habitude d'avoir des journées très rythmées par un horaire scolaire,

ainsi que des activités extrascolaires. Avec le confinement, cette structuration du temps est mise à mal. Ils sont trop jeunes pour y arriver seuls. Dans ces conditions, le risque est qu'ils se sentent rapidement désœuvrés et qu'ils sollicitent les parents à de nombreuses reprises. » La psychologue propose donc de réaliser, en famille, un planning commun de la semaine. « Les enfants peuvent

ainsi aller voir ce qu'ils sont supposés faire à tel moment : travail scolaire, moments devant les écrans, activités physiques, moments de jeux avec les parents, etc. Ça permet, en outre, de les occuper et de varier les stimulations. » Une fois établi, cet horaire devra être respecté par tout un chacun. « L'enfant peut ainsi prévoir ce qui l'attend sans solliciter ses parents », ajoute Isabelle Roskam. Avec

les plus jeunes enfants, les parents peuvent profiter des moments de sieste pour télétravailler et décaler leur travail après l'heure du coucher. Pour sa consœur Moïra Mikolajczak, également psychologue et professeure à l'UCLouvain, les parents épuisés doivent chercher des ressources pour contrebalancer les « stressseurs » et ainsi éviter le burn-out parental. « On peut imaginer des tandems entre deux

familles où de temps à autre, une famille accueille l'enfant de l'autre foyer quelques jours, et inversement. Et dans certains cas, le confinement est l'occasion de renégocier la dynamique conjugale avec un repartage des tâches plus équitable. » Les deux chercheuses proposent d'autres astuces pour traverser cette période plus sereinement sur burnoutparental.com. C.H.

Loisirs : faire venir la culture à la maison

A 14 ans, Lou Pierreux reste avide de découvertes et de surprises. Alors, quand ses parents lui ont proposé de découvrir un « colis culturel », elle a tenté le coup sans grand enthousiasme. « Et puis j'ai été chercher la boîte qui donnait déjà super envie parce qu'elle était très jolie », explique-t-elle. « Dedans, il y avait de quoi faire une recette avec plein de produits locaux. Pour aller

chercher la recette, il faut aller sur les réseaux sociaux du centre culturel de Genappe et je trouve ça chouette parce qu'en même temps, on découvre toutes les activités proposées par le centre. » La culture 2.0, c'est ainsi que Ralph Dekonink, conseiller du recteur à la culture à l'UCLouvain, nomme ce phénomène né du premier confinement. « A travers les écrans, la culture entre réellement chez

les gens et les possibilités sont infinies. Les initiatives comme les expositions virtuelles, les bibliothèques numériques ou encore les concerts virtuels se sont multipliées et c'est une bonne chose à condition que cela ne modifie pas durablement le comportement des gens qui pourraient être séduits par cette culture à portée de clic. C'est pour cette raison que dans toutes les initiatives qui ont

fleuri ces derniers mois, j'en retiens une qui m'a particulièrement plu car elle incite à la création plus qu'à la consommation : le "Getty Museum Challenge". Partout dans le monde, les gens se sont mis à réaliser des tableaux vivants, en reproduisant des œuvres connues grâce à des objets du quotidien, leurs enfants, leurs chiens... Cela connaît un succès fou et je m'en réjouis. » S.D.X.