

## Seine-et-Marne. Docteur en psychologie, il donne des conseils pour bien vivre le confinement

Maximilien Bachelart, docteur en psychologie et psychothérapeute récemment installé à Rozay-en-Brie, aborde les impacts du confinement et donne des solutions pour y faire face.

Publié le 27 Mar 20 à 14:05



Maximilien Bachelart, docteur en psychologie et psychothérapeute. (@Capture d'écran YouTube)

Dans une **vidéo de 17 minutes** partagée sur [YouTube](#), Maximilien Bachelart, **docteur en psychologie et psychothérapeute**, qui a récemment installé son **cabinet à Rozay-en-Brie**, insiste. « La question lors d'un **confinement** et ce sur quoi on a le plus prise, c'est comment on va utiliser notre temps. Il va falloir penser cela afin de **ne pas le subir**. »

Il rappelle par ailleurs qu'« il ne s'agit pas d'un isolement, terme utilisé à partir d'un diagnostic pour séparer les personnes atteintes d'une pathologie des personnes saines », mais d'« une restriction de mouvements en vue de prévenir une contagion. »

« **S'adapter** »

Si selon des études, le confinement peut provoquer « des sentiments de culpabilité », « des symptômes de stress aigu », « une augmentation des tendances à l'hypocondrie et des risques suicidaires », voire des « états post-traumatiques », il précise :

“ *L'enfermement est également mental : c'est ce que l'on va se dire qui va donner de la valeur ou de la difficulté à ce moment-là car on peut rester 5 h dans un avion et ne pas voir le temps passer, et à l'inverse attendre 15 minutes dans la salle d'attente d'un médecin et le vivre très douloureusement.*

L'objectif de cette vidéo est donc de donner des **conseils pour vivre au mieux cette période** et en « tirer profit. »

Selon lui, le confinement nécessiterait une forme de « lâcher-prise », et une « mise à jour forcée sur la façon de vivre. » Il va falloir s'adapter. « Cela va appeler à un retour sur le moment présent. L'avenir est une illusion qu'on entretient, qui est actuellement troublée par des craintes. »

## Instaurer une nouvelle routine

Il va donc falloir **gérer ses espaces vitaux, s'occuper et surtout se créer une nouvelle routine**. « C'est très important, ça va avoir un **effet protecteur pour la santé**, pour se calmer, combler la sensation de vide, et se fixer des objectifs à court terme », précise le docteur en psychologie.

Il préconise donc de continuer à s'activer physiquement, d'ouvrir ses volets pour bénéficier de la lumière, d'éviter les grignotages intempestifs, de se laver, s'habiller, ranger. Il développe :

“ *Toutes ces choses paraissent évidentes, mais il va être important de les mettre en place pour ne pas dérégler ses cycles de vie. C'est une bonne chose de rythmer la journée, car c'est un mécanisme qui doit nous éviter de sombrer dans une forme de syndrome dépressif.*

### « Lui donner du sens »

Il poursuit :

“ *C'est peut-être l'occasion de faire dans la maison ce qu'on n'a pas fait depuis longtemps, de se former à certaines choses, de définir des projets, de faire des plannings... Tout en évitant la surexposition aux écrans.*

Si pour certains, occuper les enfants peut être un vrai casse-tête, Maximilien Bachelart conseille de « continuer à faire les cours, jouer aux cartes, aux jeux de société, faire un escape game, de faire des activités manuelles, cuisiner, dessiner, colorier. Mais il est également nécessaire de privilégier des moments de couple », précise-t-il.

Parmi les idées originales, le psychothérapeute propose également de **tenir un journal de bord, écrit ou vidéo**, car selon lui, « c'est une bonne manière de pouvoir **appréhender ce moment-là et d'en faire sens en famille** plutôt que de simplement le subir comme un moment guerrier où on devrait tous se défendre contre l'envahisseur. »

D'autres vidéos sont accessibles sur la [chaîne YouTube de Maximilien Bachelart](#).