Aborder la question du vécu du confinement avec des publics en situation précaire

Le confinement secoue la vie des personnes, leurs habitudes, leur équilibre. Il peut être d'autant plus difficile à vivre quand on doit déjà faire face dans sa vie à de multiples difficultés. Mais pour certains, cela peut être l'occasion de développer une connaissance de soi et des compétences insoupçonnées jusque là !

Quoi qu'il en soit, impossible de faire comme si ce confinement n'avait pas existé, qu'il n'avait pas de répercussions sur la vie de chacun.

Il semble donc essentiel de permettre aux personnes d'exprimer ce qu'elles ont ressenti et vécu pendant cette période :

- ✓ **Soit à l'occasion d'un entretien téléphonique en individuel**
- ✓ **Soit à l'occasion d'un atelier collectif en visio-conférence, pour ceux qui disposent du matériel nécessaire**
- ✓ **Soit à l'occasion d'une rencontre collective, si le cadre permet la mise en œuvre des mesures sanitaires (distanciation sociale…).**

Illustrations : Kapitosh - Sudiostock

4 A rue du Bignon – 35000 Rennes
o Téléphone : 02 99 67 10 50 o E-mail : contact@irepsbretagne.fr

ENTRETIEN INDIVIDUEL TELEPHONIQUE

« Comment je me sens suite au confinement »

Objectif général : prendre conscience des capacités mises en œuvre pendant la période de confinement

Objectifs spécifiques :

- ✓ S'exprimer sur ce que l'on a vécu et ressenti pendant cette période
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées
- ✓ Repérer les compétences mobilisées qui peuvent être réutilisées

Durée : 1h

Points d'attention :

- ✓ La période est compliquée pour tous, l'entretien doit se centrer sur ce qui est positif (sans pour autant nier la difficulté de la situation) et sur les propositions pour améliorer la qualité de vie.
- ✓ Le professionnel veille à reformuler régulièrement ce que dit la personne, à l'inciter à aller plus loin dans sa réflexion par des relances, et à valoriser ce qui est dit.

Déroulement

1. **Accueil** (5 mn)
   - ✓ Présentation des objectifs et du déroulement de la rencontre
2. **Mon ressenti** (10 mn)
   - ✓ Pouvez-vous me donner le mot qui caractérise le mieux votre ressenti (votre principale émotion) pendant la période de confinement
   - ✓ Pouvez-vous m'expliquer les raisons de ce choix ?
   - ✓ Quand vous avez appris que vous alliez être confiné(e), comment pensiez-vous que vous alliez le vivre ?
   - ✓ Comment expliquez-vous la différence entre ce que vous pensiez ressentir et ce qui s'est passé pour vous ?
3. **Les difficultés ou facilités** rencontrées dans le « vivre avec » la maladie pendant cette période de confinement (20 mn)
   - ✓ Pourriez-vous me donner 2 effets négatifs qu'a eus le confinement sur votre vie ?
   - ✓ Quelles sont les raisons de ces effets négatifs ?
   - ✓ Qu'avez-vous mis en place pour « faire avec » ou pour améliorer les choses ?
   - ✓ Y a-t-il eu d'autres effets négatifs liés au confinement ?
   - ✓ Pourriez-vous me donner deux effets positifs qu'a eus le confinement sur votre vie ?
   - ✓ Qu'est ce qui explique ces effets positifs ?
   - ✓ Voyez-vous d'autres effets positifs liés au confinement ?
4. **Mes compétences** face au confinement (20 mn)
   - ✓ Qu'est ce que cette période de confinement vous a permis de souligner ou de découvrir chez vous, comme compétences, capacités à faire, à dire, à gérer…
   - ✓ En quoi cela vous a-t-il été utile ?
   - ✓ En quoi ce que vous avez découvert va vous être utile maintenant ?

ATELIER COLLECTIF EN VISIO-CONFERENCE

« Le confinement… Et après ?»

Objectif général : Prendre conscience des capacités mises en œuvre pendant la période de confinement

Objectifs spécifiques :

- ✓ Echanger sur ce que chacun a vécu et ressenti pendant cette période de confinement
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées
- ✓ Repérer les compétences mobilisées qui pourront être réutilisées par la suite

Durée : 2h

Nombre de participants : 6

Outil utilisé : Skype, Zoom, WhatsApp ou toute autre application permettant des échanges de groupe. Il faut au préalable vérifier que les participants peuvent y accéder sans problème

Point d'attention : la période est compliquée pour tous, l'atelier doit se centrer sur ce qui est positif (sans pour autant nier la difficulté de la situation) et sur les propositions pour améliorer la qualité de vie.

Déroulement

1. **Temps de « calage » de la connexion** (15 mn)
2. **Accueil** (5 mn)
   - ✓ Présentation du contexte, des personnes présentes et des objectifs et déroulement de la rencontre
3. **Mon ressenti** (20 mn)
   - ✓ Demander aux personnes de choisir un mot qui caractérise leur état d'esprit durant le confinement
   - ✓ Chacun présente son mot et complète s'il le souhaite
   - ✓ Echange collectif sur l'état du moral pendant la période de confinement (plus ou moins compliqué que prévu ? des surprises ?) et sur le ressenti actuel.

     Il est également possible d'utiliser un support comme le Blob tree, le langage des émotions, « comment chat va ? » si les personnes peuvent les voir correctement.
4. **Les difficultés ou facilités** rencontrées dans la vie durant le confinement (20 mn)
   - ✓ Chacun réfléchit pendant 3 ou 4 minutes à 2 effets négatifs du confinement sur sa vie *(par ex : ne plus faire d'activité physique, ne plus voir ses amis…)* et à 2 effets positifs *(par ex : exemple, avoir plus de temps pour bricoler, se reposer…).*
   - ✓ L'animateur les note (si possible de façon visible par les participants, sinon ce n'est pas grave) et synthétise les principales réponses : difficultés d'abord, puis facilités.
   - ✓ Echange collectif en s'appuyant surtout sur les effets positifs : Comment les favoriser et les développer ?

5. **Mes compétences** face au confinement (20 à 30 mn)
   - ✓ Les personnes réfléchissent pendant 3 ou 4 minutes à ce que cette période de confinement leur a permis de souligner ou de découvrir chez eux, comme compétences, capacités à faire, à dire, à gérer… *(par ex : mettre en place des rituels qui font du bien, qui apaisent, renouer avec la cuisine …).*
   - ✓ Chacun s'exprime en expliquant en quoi ça lui est utile dans la situation présente.
   - ✓ L'animateur synthétise les échanges en mettant l'accent sur le fait que chacun a des compétences qu'il peut mettre en œuvre.
   - ✓ Puis, il relance la discussion : En quoi ces compétences peuvent vous être utiles dans votre vie habituelle, hors confinement ?

6. **Evaluation et calendrier (10 mn)**
   - ✓ Chacun s'exprime sur ce qu'il a pensé de ce temps d'échange, ce qui aurait pu être amélioré, ce que ça lui a apporté.

ATELIER COLLECTIF EN PRESENTIEL

« Le confinement… Et après ? »

Objectif général : Prendre conscience des capacités mises en œuvre pendant la période de confinement

Objectifs spécifiques :

- ✓ Echanger sur ce que chacun a vécu et ressenti pendant la période de confinement
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées
- ✓ Repérer les compétences mobilisées qui pourront être réutilisées par la suite

Durée : 2h

Nombre de participants : 6 à 8, en fonction de la taille de la salle

Déroulement

1. **Accueil** (5 mn)
   - ✓ Présentation du contexte, des personnes présentes, et des objectifs et déroulement de la rencontre.

2. **Mon ressenti lors du confinement** (20 mn)
   - ✓ Utilisation d'un outil composé de différentes cartes représentant les émotions. *(Par exemple celles du « langage des émotions » ou celles de l'outil COMETE, téléchargeables gratuitement sur : http://www.cres-paca.org/a/288/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient/)*
   - ✓ Consigne :
     - Tout à tour vous allez vous lever et venir regarder les cartes qui sont posées sur la table.
     - Choisissez, sans la toucher, la carte qui d'après vous représente l'émotion que vous avez le plus ressenti pendant la période de confinement. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, chacun a pu ressentir des choses différentes.
     - Ne la prenez pas, mais gardez-là en tête et retournez vous assoir de façon à laisser la place à quelqu'un d'autre.
     - Chacun dira ensuite la carte qu'il a choisie et expliquera pourquoi s'il le souhaite. Si quelqu'un d'autre a choisi la même carte que vous, ne changez pas d'avis. Vous pouvez choisir la même carte pour des raisons différentes
   - ✓ Chacun indique sa carte, que l'animateur montre au groupe, et complète s'il le souhaite.
   - ✓ Echange collectif sur l'état du moral durant la période de confinement (plus ou moins compliqué que prévu ? des surprises ?)

3. **Les difficultés ou facilités** rencontrées dans la vie durant le confinement (30 mn)

   - ✓ Chacun réfléchit pendant 3 ou 4 minutes à 2 impacts négatifs du confinement sur sa vie *(par exemple, ne plus faire d'activité physique, ne plus voir ses amis…)* et à 2 impacts positifs *(par exemple, avoir plus de temps pour bricoler, se reposer…).* L'animateur les note sur un paper board et, en se faisant aider du groupe, il sépare les positifs des négatifs et regroupe ceux qui sont proches.
   - ✓ Puis il aborde les grandes catégories une par une, en interrogeant le groupe, et en valorisant ce qui est dit.
     - Sur les impacts négatifs : qu'ont-ils fait (auraient-ils pu faire) pour réduire ces difficultés ? ou comment ceux qui n'ont pas eu ce problème s'y sont-ils pris ? Qu'est ce qui était différent de la vie habituelle…
     - Sur les impacts positifs : Qu'est ce qui les explique ? Etait-il possible de les développer, de les favoriser ? Est-il possible de les maintenir maintenant, et comment ? …

4. **Mes compétences** face au confinement (30 mn)

   - ✓ Les personnes réfléchissent seules pendant 3 ou 4 minutes à une chose, en lien avec leur pathologie, qu'elles ont mis en place pour s'adapter au confinement et dont elles sont contentes (et, si possible, qui n'a pas déjà été citée dans le travail préalable)
   - ✓ Puis elles la présentent au groupe, en essayant de préciser : comment y ont-elles pensé ? comment l'ont-elles mis en œuvre ? Quels avantages en ont-elles retirés ?
   - ✓ L'animateur synthétise les échanges. Il met en valeur les compétences ou trait de caractère mis en œuvre pour ces actions et demande au groupe dans quelle mesure cela peut être également utile dans la vie habituelle hors confinement.
   - ✓ Puis il synthétise à nouveau les propositions qui ont été faites, en valorisant la façon dont chacun peut, en s'appuyant sur ses compétences, agir pour une meilleure qualité de vie.

5. *Et si vous avez encore du temps :* **Notre expérience** du confinement (25 mn)

   - ✓ Le groupe essaie d'établir des recommandations pouvant aider des personnes qui vont être confinées à le vivre le mieux possible
   - ✓ L'animateur favorise le questionnement, les échanges, les compromis et note la recommandation quand elle est validée par l'ensemble du groupe.

6. **Evaluation** (10 mn)

   - ✓ Utilisation d'un outil d'évaluation ou d'un tour de table pour évaluer le contenu de la rencontre et le ressenti des participants et de l'animateur.