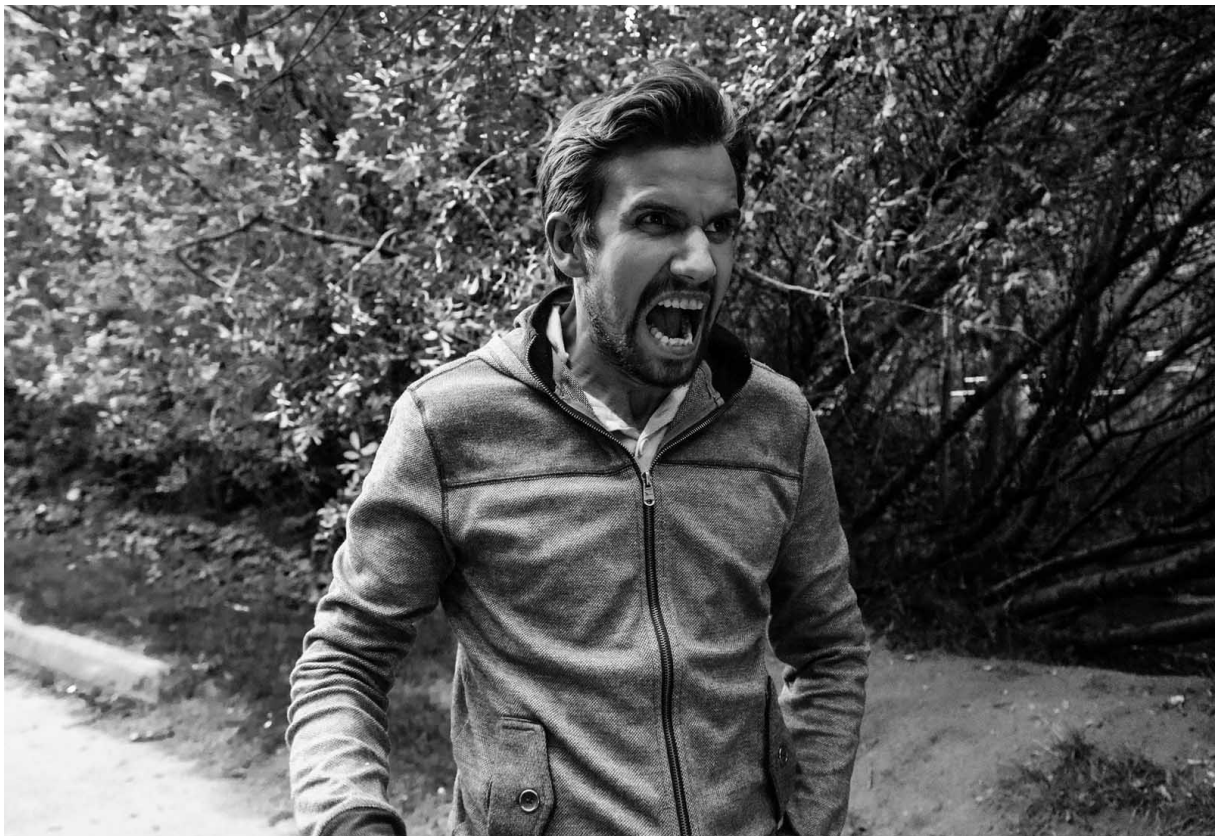
Crise du coronavirus : kit de survie pour hommes sous pression



1 AVRIL 2020 PAR ADVENTISTE MAGAZINE CATEGORIE SANTÉ 218

Nous savons par expérience que dans une situation de crise, le risque de perdre le contrôle et de devenir violent augmente. Nous partageons ici ce qui peut t'aider, en tant qu'homme, à faire face aux moments de stress liés à la crise du coronavirus.

Ce que tu dois savoir

Ne pas pouvoir se déplacer librement. Être restreint dans ses mouvements. Avoir le sentiment d'être pris au piège. C'est un sacré défi !

C'est donc tout à fait normal et juste…

- si tu te sens faible ou peu sûr de toi et que tu as l'impression de moins contrôler les choses,
- si tu as peur du virus,

- si tu es trop à l'étroit chez toi, ou si tu te sens isolé et que te ne supportes pas de ne pas avoir de contacts ou de ne plus voir des proches,
- si tu es inquiet : pour ta santé, pour tes proches, pour ton avenir professionnel et financier.

Tout cela alourdit et réduit ta capacité à gérer ce que tu vis et à te mettre à la place des autres. Le stress diminue ta capacité à analyser la situation. Il t'incite à trouver des coupables. **Mais ce n'est ni une raison ni une excuse pour faire payer à d'autres ta détresse. C'est à toi qu'il incombe de gérer les tensions excessives, ton insécurité ou ta colère. La violence n'est pas une solution. Dis non à la violence.**

Ce que tu peux faire contre le stress

Tu trouveras ici des recommandations sur la manière de bien gérer le stress.

Commence par les choses qui te plaisent le plus.

- **Accepte ce que tu ne peux pas changer**
  Tu perds inutilement des forces à te rebeller contre le Coronavirus. Essaye de donner un sens à cette période : c'est une nouvelle expérience, une aventure.
- **Donne-toi ce dont tu as besoin**
  Sois bon pour toi-même. Fais en sorte de pouvoir chaque jour te réjouir d'avoir quelque chose à faire qui te plaise :
  – Écoute de la musique, lis un livre, écris ce qui te passe par la tête,
  – Souviens-toi des belles expériences de ta vie ; fais des albums photos,
  – bouge dans la nature aussi longtemps que tu le peux,
  – Fais du sport. Mets-toi hors tension. Tu peux le faire dans un espace restreint,
  – Partage des moments avec tes ami.e.s et tes collègues. Fais-leur savoir comment tu vas par téléphone ou messages,
  – Détends-toi – avec de la méditation, des exercices de respiration, des rituels, des prières, tout ce qui te convient. Tu peux trouver des suggestions sur Internet, par exemple sur Youtube,
  – Utilise les nouvelles et les médias de manière consciente et limitée (maximum deux fois par jour).
- **Organise-toi**
  Planifier des activités pour la journée ou la semaine permet de se structurer. Fixe-toi des tâches différentes. Soutiens-toi et soutiens les autres.
- **Communique avec les autres**
  Prends le courage de dire à ta.ton partenaire comment tu vas et de quoi tu aurais besoin (par exemple, de sa proximité, de tendresse, d'espace pour toi, de sexualité, etc.).
- **Sois conscient de tes limites**
  Dis stop quand tu te sens oppressé, à l'étroit, sur les nerfs. Il n'y a pas de mal à se retirer quand c'est nécessaire.
- **Prends conscience de ce qui se passe en toi**
  Si tu regardes en toi, tu gagnes en contrôle sur la situation.
- **Elabore un plan d'urgence**
  Trouve comment te calmer lorsque les choses deviennent trop difficiles.

Quelques suggestions :
– Prends l’air – au parc, sur le balcon, ou au moins dans une autre pièce,
– Respire de façon régulière : inspire pendant 5 secondes vers l’intérieur et expire 5 secondes vers l’extérieur. Répète cette opération jusqu’à ce que tu te sentes calme,
– Bouge : si tu ne peux pas sortir, fais des pompes, des sauts, monte et descends les escaliers en courant,
– Prends un verre d’eau ou mange quelque chose,
– Allonge-toi et ferme les yeux.

- **Fais attention à tes signaux d’alarme et applique ton plan d’urgence personnel à temps**
  Les signaux d’alarme peuvent être : des jurons, des insultes, des secousses, de la sueur, des cris, une crise de panique ou d’angoisse qui arrive, etc. Prends-les au sérieux. Maintenant, tu dois agir. Important : informe ta partenaire ou ton entourage que tu as besoin d’un moment pour toi tout de suite.
- **Permets-toi de demander de l’aide**
  Tu trouveras ci-dessous les contacts ressources pour la Suisse, l’Allemagne et l’Autriche. Fais le pas.
- **Prends tes propres blessures et souffrances au sérieux**
  Demande également de l’aide si tu es victime de violence psychologique ou physique. Enfin, l’alcool et les drogues constituent un risque. Consomme avec modération car sinon, tu vas t’affaiblir et diminuer ta capacité à te contrôler.

Source : Une contribution à la prévention de la Faitière des organisations d’hommes et de pères en Suisse (www.maenner.ch), en Autriche (www.dmoe-info.at) et en Allemagne (www.bundesforum-maenner.de).
En coopération avec le bureau Agredis Lucerne (www.agredis.ch), le mannebüro züri (www.mannebuero.ch) et la Fachstelle Gewalt Bern (www.fachstellegewalt.ch).

Réalisé grâce au Programme national MenCare Suisse.

Contact
info@maenner.ch

Contacts ressources en Suisse

Le numéro de téléphone 143 est disponible 24 heures sur 24 (allemand, français, italien). Dans le canton de Berne, les pères de jeunes enfants peuvent appeler le 079 853 15 57 (rappel dans un délai d’un jour ouvrable). Si vous souhaitez parler de la violence, vous pouvez trouver le centre de conseil le plus proche de chez vous à l’adresse www.fvgs.ch/ Fachstellen.html. Vous trouverez un aperçu de tous les centres de conseil à l’adresse https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/. Pour les hommes qui sont eux-mêmes touchés par la violence : www.opferhilfe-schweiz.ch. Pour des informations supplémentaires sur le Coronavirus et la santé mentale : www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/sante-mentale-covid-19-910

Contacts ressources en Allemagne

Le Forum fédéral des hommes soutient la recherche de conseils et d’aide via le portail www.maennerberatungsnetz.de. D’autres centres de conseil pour les garçons et les hommes qui sont devenus violents ou qui ont peur de le devenir sont disponibles via le service de conseil en matière de violence du SKM (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/) ou le BAG Täterarbeit (www.bag-taeterarbeit.de).

Contacts ressources en Autriche

Sous https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen, vous trouverez un aperçu des centres de conseil appropriés.