

Aborder la question du vécu du confinement avec les usagers des Services d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS)

Le confinement a secoué la vie des personnes, leurs habitudes, leur équilibre. Il a pu être d'autant plus difficile à vivre que les personnes faisaient face, dans leur vie, à de multiples difficultés. Mais pour certain.e.s, 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. Nous vous proposons d'utiliser ce guide :

- ✓ Soit à l'occasion d'un entretien téléphonique
- ✓ Soit à l'occasion d'un entretien individuel, en présentiel (en appliquant les gestes barrières et la distanciation sociale)

L'IREPS remercie les professionnels du SAVS de l'association Notre Avenir, à Bain de Bretagne pour leur aimable contribution.

IREPS Bretagne, association soutenue par l'Agence Régionale de Santé de Bretagne (ARS)

GUIDE D'ENTRETIEN INDIVIDUEL EN PRESENTIEL OU 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
- ✓ Identifier les ressources extérieures qui ont manqué et/ou qui ont été utilisées
- ✓ Repérer les compétences mobilisées qui peuvent être réutilisées

Durée : de 30 mn à 1 heure

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, l'incite à aller plus loin dans sa réflexion par des relances et valorise ce qui est dit.

Déroulement

1. Accueil

- ✓ Présentation des objectifs et du déroulement de l'entretien : *si vous êtes d'accord, on va échanger ensemble, sur ce qui s'est passé, pour vous, pendant le confinement : ce qui a été difficile, positif et surtout sur ce que vous avez réussi à faire pour que ça se passe au mieux pour vous.*

2. Mon ressenti

- ✓ *Comment ça s'est passé le confinement pour vous, quand on était obligé de rester chez soi, sans voir personne ? (Vous pouvez proposer : plutôt bien, pas très bien ou pas bien du tout ? Vous vous sentiez plutôt joyeux.se, gai.e, triste, en colère, vous aviez peur ?)*
- ✓ *Quand on vous a dit : « Mr/Mme X, vous allez devoir rester chez vous, tout le monde doit être confiné, qu'est-ce que vous vous êtes dit dans votre tête ? Comment vous pensiez que vous alliez vivre le confinement ?*
- ✓ *Est-ce que le confinement s'est vraiment passé comme vous l'imaginiez au départ ?*
- ✓ *Pourquoi ça été différent entre ce que vous imaginiez qu'il allait arriver et ce qui s'est passé pour vous ?*

3. Les difficultés ou facilités rencontrées pendant cette période de confinement

- ✓ *C'est quoi les deux choses qui n'étaient pas bien du tout pendant le confinement, qui avaient des effets négatifs sur votre vie de tous les jours ? (Ne plus voir sa famille, ses amis, faire du sport, aller au travail, entendre ou lire des choses pas rassurantes...)*

- ✓ *Pourquoi ? En quoi c'était différent de votre vie habituelle ?*
Faire préciser : la personne se sentait seule, s'ennuyait, ne se sentait plus utile, plus attendue, elle n'avait plus de rythme dans sa journée, elle avait peur, les gens qu'elle croisait semblaient fuyants ...)
- ✓ *Qu'est-ce que vous avez fait pour « faire avec », pour que ce soit mieux, qu'est-ce qui vous a aidé ?*
Rechercher les ressources personnelles que la personne a mobilisées (trouver des occupations, avoir des rituels pour s'apaiser, parler plus avec ses voisins, téléphoner à la famille, aux amis, ...), les ressources extérieures qui l'ont aidée (utiliser des nouveaux services : le drive, les appels quotidiens des professionnels, les appels de la famille, l'attention des voisins ...)
- ✓ *Est-ce qu'il y a eu d'autres effets négatifs liés au confinement ?*
- ✓ *C'est quoi les deux choses qui étaient plutôt bien pendant le confinement ? Qu'est-ce qui a été positif, pendant le confinement, pour votre vie de tous les jours ? (Faire préciser : cuisiner, jouer avec les enfants, profiter du soleil, ne plus aller au travail, faire du bricolage, du jardinage, de la couture, regarder la télé, écouter de la musique, ...)*
- ✓ *Pourquoi ? (Faire préciser : découvrir des nouvelles recettes, prendre du temps avec ses enfants, améliorer son jardin ou son intérieur, se faire plaisir, prendre son temps, être moins stressé.e ...)*
- ✓ *Est-ce qu'il y a eu d'autres effets positifs liés au confinement ?*

4. **Mes compétences** face au confinement

- ✓ *Dans tout ce que vous avez su faire pendant le confinement, de quoi êtes-vous le/la plus content.e, fier.e ?*
Reprendre tout ce qui a été ressource pour la personne pour faire face aux difficultés. Lister tout ce qui a été positif, pour elle, pendant le confinement.
- ✓ *Quelles sont les nouvelles choses que vous avez faites pendant le confinement et que vous ne faisiez pas avant ? C'est quoi vos nouveaux talents ?*
- ✓ *Est-ce que vous avez été surpris par vous-même ? Est-ce que vous vous êtes dits : « je ne pensais pas tenir si longtemps : sans travailler, sans voir ma famille, sans aller faire les magasins en ville ... »*
- ✓ *Qu'est-ce que vous allez continuer à faire et qui va vous être utile, maintenant qu'on n'est plus confiné.e.s. ?*
Rechercher les choses qui améliorent la qualité de vie de la personne : les courses en drive, parler plus à ses voisins, aller chercher son pain tous les jours....