

Sortir de la quarantaine – Quand et comment ?

Vous trouverez ci-dessous un guide qui peut vous aider dans votre processus de décision. Avoir un plan et l'envisager peut être une façon productive d'aller de l'avant. Ce processus se distingue de l'inquiétude ou de la ruminantion – qui ont tendance à tourner en rond, à être répétitives et peuvent consumer votre esprit et votre journée. Une heure de planification, idéalement en collaboration avec ceux qu'elle touche, est généralement du temps bien utilisé.

Voici quelques idées pour vous aider à démarrer :

Étape 1 : Dressez une liste de facteurs à prendre en compte, tels que la santé mentale, la santé physique, les finances, la nécessité d'une garde d'enfants, les valeurs, etc.

Étape 2 : Pour chaque facteur, faites une liste de ce que vous pensez à son sujet. Par exemple :

La santé mentale :

- La quarantaine améliore la santé mentale de mes proches, je trouve cela reposant, amusant ou productif, je ne suis pas pressé de sortir.
- La quarantaine est difficile, mais mes proches s'en sortent bien, sortir serait bien aussi.
- L'idée de sortir de la quarantaine me rend si anxieuse que je ne sais pas comment je m'en sortirais.
- Je ne suis pas sûr de ma santé mentale, j'ai besoin de parler à un proche ou à un thérapeute pour discuter de mes préoccupations, afin de pouvoir prendre une décision.
- Autre :

Santé physique :

- Compte tenu de l'état de santé de ma famille, je serais en mesure de sortir de la quarantaine. L'impact par rapport aux grands-parents serait bien.
- En fonction de la santé physique de ma famille, nous pourrions sortir de la quarantaine, mais nous serions tristes de devoir continuer à nous éloigner physiquement de nos grands-parents.
- Compte tenu de la santé physique de ma famille, nous ne sommes pas certains du risque exact, par exemple, nous avons des problèmes préexistants comme l'asthme.

- Je ne suis pas sûr de ma sécurité physique ni de celle de mes proches. J'en parlerai à mes proches ou à un médecin afin de pouvoir prendre une décision en connaissance de cause.
- Autre :

Situation financière :

- Compte tenu de la situation financière de ma famille, je dois/nous devons reprendre le travail le plus rapidement possible.
- Compte tenu de la situation financière de ma famille, nous pouvons rester à la maison plus longtemps.
- Je ne suis pas sûr de ma situation financière, je parlerai à mes proches, à mon employeur, à un comptable ou à toute autre personne concernée afin de prendre une décision en connaissance de cause.
- Autre :

Nécessité de l'école ou de la garde d'enfants :

- Nous dépendons de l'école ou de la garderie, et il serait utile d'y retourner.
- Le retour n'est ni nécessaire ni souhaitable dans l'immédiat, nous pouvons attendre.
- J'ai des inquiétudes concernant la sécurité ou l'éligibilité, je contacterai la garderie, l'école ou les éventuelles baby-sitters afin de pouvoir prendre une décision en connaissance de cause.

Valeurs pertinentes pour ma décision :

- Mon intuition est que je vais continuer la quarantaine autant que possible parce que...
- Mon intuition est que je mettrai fin à la quarantaine une fois que le gouvernement me le permettra, parce que...
- Je ne suis pas sûr... Mon esprit dit une chose et mon coeur en dit une autre... Il est difficile de trouver un équilibre entre les deux.
- Autre :

Autres facteurs : _____

- Choix 1: _____
- Choix 2: _____

Étape 3 : Compte tenu des facteurs et des choix ci-dessus, vers quelle option penchez-vous ?

- Retour au travail/ à l'école/ à la garderie une fois autorisé
- Rester plus longtemps à la maison si cela est autorisé et prendre les choses au jour le jour
- Je ne sais toujours pas quoi faire

Étape 4 : Plan... En fonction du choix ci-dessus à l'étape 3, que devez-vous faire ou sur quoi devez-vous vous renseigner pour aller de l'avant ?

- _____
- _____
- _____

Faire des choix face à l'incertitude n'est jamais facile. Tout ce que vous pouvez faire, c'est peser le pour et le contre de vos choix et faire un choix au mieux de vos capacités et en toute bonne foi. S'il s'avère que vous n'êtes pas satisfait de votre décision, vous pouvez toujours essayer d'y revenir plus tard et de prendre une nouvelle décision fondée sur de nouveaux facteurs.