**« Comme dans le film “Un jour sans fin” » : confinés depuis des semaines déjà, ils racontent le délitement du temps**

Mettre en place des routines, prendre du temps pour soi, ne pas trop se mettre la pression : ceux qui vivent, comme en Chine, le confinement depuis plusieurs semaines en tirent des leçons.

Par [Jessica Gourdon](https://www.lemonde.fr/signataires/jessica-gourdon/) Publié aujourd’hui le jeudi 19 mars 12h38, mis à jour à 14h47

« […] Marianne Daquet s’efforce de fixer précisément les choses et les dates dans sa tête. Elle a créé un semainier, dans lequel elle recense les événements familiaux. Sur les murs de son appartement, elle affiche des règles, des pense-bêtes, des mots doux, des idées, des souvenirs, des réussites.

Depuis deux mois qu’elle vit confinée, le plus difficile, dans cette vie recluse à inventer, est de maîtriser le temps.

*« Au bout de quelques jours de confinement, très vite, le temps vous échappe. Les journées se ressemblent. La notion de week-end se brouille. On a l’impression d’être dans ce film où le personnage revit sans arrêt la même journée, “Un jour sans fin” [d’Harold Ramis, 1993]. »*

« Le futur devient abstrait »

Le cap est difficile à maintenir, convient sur Facebook la Française de 41 ans qui vit en Chine depuis quatorze ans. Elle documente son quotidien et livre des conseils à l’attention des Français confinés depuis mardi 17 mars.

*« Au début, on ne faisait pas attention, on se retrouvait parfois à prendre le petit-déjeuner à 11 heures et à traîner en pyjama… Pourquoi faire un effort pour s’habiller alors qu’il ne va rien se passer ? On se couchait trop tard, on n’était jamais fatigué, faute d’être peu exposé à la lumière du dehors… Assez vite cela mène à des baisses de moral, un état semi-dépressif. »*

Depuis, avec son mari, enseignant au Lycée français de Pékin, ils ont établi une routine, des horaires, pour éviter, comme elle le dit, le*« délitement du temps »*. Mettre un réveil, faire un planning, garder une activité physique, s’exposer un minimum à la lumière du jour, fixer des horaires de travail, ne pas se coucher trop tard : ces conseils reviennent dans les bouches de tous ceux qui ont déjà quelques semaines de confinement derrière eux.

Et pas seulement ceux qui vivent avec des enfants. Julie Deschepper, 30 ans, historienne en post-doctorat à l’Institut universitaire européen de Florence (Italie), n’est confinée que depuis dix jours. Mais elle a déjà pu appréhender les effets potentiellement délétères de cette vie recluse.

*« Au début du confinement, je ne faisais rien, je n’arrivais pas à m’organiser, je stressais. On se dit qu’on a le temps pour faire plein de trucs, mais, dans les faits, on n’en a pas forcément l’envie ou la force. Au bout du sixième jour, j’ai trouvé un rythme. »*

Avec ses trois colocataires, ils ont mis en place des séquences de sport, des moments de jeux, de calme ou des discussions collectives planifiées. […] « Ne pas culpabiliser si on ne fait rien »

Cette période est aussi l’occasion de regarder des films, prendre des cours en ligne, écrire, trier des photographies ou des vêtements, s’occuper de son appartement, prendre le temps de cuisiner… […] »