



## CONFINEMENT : IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET PRÉCONISATIONS

Face à la crise sanitaire inédite que traverse la France, des études ont mis en exergue les différents facteurs de stress et de risques pouvant être responsables de troubles psychologiques, tout en donnant des conseils et mesures de prévention pour mieux vivre le confinement.

### FACTEURS DE STRESS



### FACTEURS DE RISQUE



### IMPACTS PSYCHOLOGIQUES

- ▶ la distanciation sociale, le sentiment d'isolement ;
- ▶ la diminution drastique d'activité physique ;
- ▶ la peur d'être contaminé, ou de contaminer les autres (notamment ses enfants) ;
- ▶ l'ennui, la frustration ;
- ▶ la perte de repères habituels (changement de rythme, d'habitude) ;
- ▶ la peur de manquer des fournitures de première nécessité ;
- ▶ des informations imprécises sur les risques, les bonnes pratiques ;
- ▶ la peur des conséquences économiques et financières ;
- ▶ l'apparition de tensions dans les sphères familiales ;
- ▶ la gestion simultanée des activités personnelles, familiales et professionnelles sur un même lieu, sur une période prolongée et de durée non définie ;
- ▶ Vivre la maladie de ses proches à distance et sans possibilité de leur dire adieu dans les cas tragiques ;
- ▶ Date de la fin du confinement inconnue, peur pour l'après confinement et inquiétude sur un possible retour au monde « d'avant » ;

- ▶ l'exposition à l'épidémie (réelle ou ressentie) ;
- ▶ le manque de soutien de l'entourage (éloignement) ;
- ▶ les expériences antérieures d'évènements stressants ;
- ▶ la santé physique ;
- ▶ l'âge (si « à risque ») ;
- ▶ les antécédents personnels de troubles liés à la santé mentale (anxiété, dépression etc.) ;
- ▶ les modalités de logement : appartement, maison, extérieur ;
- ▶ la sédentarité ;
- ▶ le temps prolongé passé devant des écrans ;

- ▶ la fatigue émotionnelle ;
- ▶ des troubles du sommeil ;
- ▶ une forte anxiété, préoccupation permanente concernant l'avenir ;
- ▶ la colère et l'irritabilité ;
- ▶ l'altération du jugement (notamment face au flot d'informations) ;
- ▶ des troubles de l'humeur (ex. dépression) ;
- ▶ des risques d'abus de substances psychotropes (médicaments, alcool, drogues) ;
- ▶ l'augmentation des violences conjugales, des maltraitances ;
- ▶ Apparition ou aggravation de mauvaises habitudes alimentaires ;



## PRÉCONISATIONS FACE AU CONFINEMENT

### Se rassurer avec des informations fiables

- ▶ Limiter les sources d'informations (éviter les chaînes d'informations en continu), et privilégier les sources officielles : la page officielle du gouvernement sur le coronavirus, la page de Santé Publique France.
- ▶ Poser ses questions au Numéro Vert National - 0800 130 000 - qui est une ligne d'écoute pour s'informer sur le virus et sur les difficultés rencontrées. Cette ligne fait également office d'aide psychologique (en réorientant vers les plateformes de La CroixRouge ou des CUMP). 24h/24 et 7j/7. OU au Numéro d'information en PACA 0800 730 087 qui est une plateforme permettant d'obtenir des informations sur le virus et des conseils non médicaux. 9h-19h et 7j/7.

### Recréer du lien social et échanger sur l'expérience du confinement

- ▶ Garder le lien avec ses collègues et ses proches par téléphone, courriel, ou via des applications telles que Whatsapp, Skype, Zoom etc. tout en respectant le droit à la déconnexion.
- ▶ Valoriser les mouvements altruistes, remercier les personnes qui respectent le confinement.

### Se faire accompagner

- ▶ Ponctuellement, via des plateformes de soutien psychologique :
  - o **Pour tout public** : - Les Cellules d'Urgence MédicoPsychologiques (CUMP), organisées en départements, s'occupent des prises en charge à la suite d'évènements graves. Elles peuvent être contactées 24h/24 et 7j/7 via le numéro vert national 0800 130 000. - La Croix Rouge - 0800 858 858 : plateforme d'écoute pour tout public, du lun. au ven. : 10 h à 22 h, week-end : 12 h à 18 h. - Terra Psy - 0805 383 922 : ligne d'écoute de l'association « Terra Psy - psychologues sans frontières » proposant soutien psychologique, du lun. au ven. : de 09 h à 12 h / 13 h 30 à 17 h.
  - o **Pour le personnel soignant et leur famille** : Association SPS (Soins aux Professionnels de Santé) – 0805 23 23 36 : possibilité de suivis courts, et d'être réorienté vers accompagnants (psychiatre, psychologue, médecin spécialisé) si risque détecté. 24h/24 et 7j/7.
- ▶ Dans la durée, en contactant des psychologues ou psychiatres (beaucoup ont mis en place de la téléconsultation)

### Travailler sur sa perception

- ▶ Apprendre à lâcher prise, et accepter l'incertitude.
- ▶ Faire confiance à ses capacités d'adaptation.
- ▶ Accueillir le sentiment d'anxiété : écrire ce que l'on ressent, dessiner, danser, en parler, etc. En effet, tenter de « fuir » son stress demande plus d'énergie que d'essayer de « l'apprivoiser ».

### Prendre soin de soi

La protection repose sur un triptyque :

- L'action : bouger, ranger, bricoler, jouer d'un instrument, .....
- L'affection : communiquer avec ceux qui comptent ou que l'on aime
- La réflexion : lecture, écriture, méditation.....

### Pour vous y aider...

- ▶ des applications de gestion du stress : Petit Bambou avec son programme gratuit de pleine conscience de 8 jours, Respirelax pour retrouver du calme avec la cohérence cardiaque ou des applications pour faire du sport à la maison comme adidas training
- ▶ des séances de sophrologie : le site [www.sofrocay.com](http://www.sofrocay.com) présente la sophrologie caycedienne et propose des podcasts permettant de pratiquer ;
- ▶ des newsletters : le site Peppsy ([www.moncoaching-peppsy.com](http://www.moncoaching-peppsy.com)) propose deux programmes gratuits créés par des psychologues, psychiatres et sophrologues, sous forme de newsletter : « SOS confinement : guide anti-stress » pour tout public, ou « SOS confinement en famille » à destination des parents.