

Fiche conseil : Limiter l'impact psychologique lié au confinement

Plusieurs études ont démontré l'impact psychologique des situations de confinement.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a émis des recommandations pour préserver sa santé mentale durant l'épidémie et plus particulièrement durant le confinement.

ROMPRE L'ISOLEMENT TOUT EN RESTANT CHEZ SOI

- > Maintenir les relations avec ses proches.
- > Pour les personnes en télétravail, maintenir le lien avec ses collègues, son responsable. Développer le travail collectif à distance (messagerie instantanée, visioconférence).
- > Développer les actions solidaires notamment auprès des personnes seules (prendre des nouvelles, déposer des courses ou médicaments)...

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- > Pour faire baisser son anxiété, privilégier le dialogue, la réalisation d'activité et des exercices physiques compatibles avec le confinement, comme notamment la relaxation.
- > Eviter la prise d'alcool et de psychotropes. L'euphorie provoquée par ces substances laisse généralement place à une "descente" dure à briser lorsqu'on ne peut pas sortir de chez soi ou s'aérer l'esprit.

RÉINVENTER ET MAINTENIR UNE ROUTINE QUOTIDIENNE

- > Se lever tôt, se laver, s'habiller, manger aux horaires habituels, ...
- Il est très important de ne pas décaler son cycle veille/sommeil.
- > A noter que les enfants sont particulièrement attachés à leur routine. Il faut imaginer un emploi du temps pour le travail scolaire, pour les activités de création et de jeu, pour se reposer, ...
- Cette nouvelle routine doit permettre de savoir ce qui nous attend dans la journée et le lendemain.

SE PRÉSERVER DE LA SURINFORMATION ET DES FAUSSES INFORMATIONS

Il est préférable de limiter son actualisation des infos à un ou deux moments dédiés dans la journée. C'est aussi une façon de se préserver des rumeurs et des fake news, et de se concentrer sur le factuel sans être submergé.

- > Privilégier les sources officielles d'information, notamment : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
- > Utilisez les réseaux sociaux uniquement pour maintenir le contact avec vos proches ou vous divertir. Faites attention aux informations qui y circulent car elles sont souvent anxiogènes et erronées.

NE PAS CÉDER AUX FAUSSES CROYANCES ET AUX STÉRÉOTYPES

Le Covid-19 s'est répandu dans de nombreux pays. Cela n'a pas de lien avec l'ethnicité ou la nationalité. Les personnes affectées par le Covid-19 n'ont rien fait de mal et ils ont besoin de notre soutien, de compassion et de bienveillance. Le virus n'a pas d'intentions, il frappe tout le monde et ne s'arrête pas aux frontières.

De même, les personnes qui doivent continuer à travailler en dehors de leur domicile veillent à prendre soin de leur santé et prendre toutes les précautions pour ne propager le virus. **Alors soyons solidaires, soutenons-les, respectons-les, ils travaillent dans notre intérêt.**

DÉPASSER SON ANXIÉTÉ EXISTENTIELLE

Il faut saisir l'opportunité du confinement pour se connecter à ce qui a du sens pour soi, ce qui compte dans sa vie, qu'il s'agisse de spiritualité, d'engagement pour une cause qui tient à cœur.

C'est peut-être le moment de démarrer un projet toujours remis à plus tard et d'oser de nouveaux choix de vie pour l'après-confinement.

DÉCOUVRIR SA RÉSILIENCE

-> L'esprit humain est doué quand il s'agit de prédire le pire.

N'oubliez pas que vous êtes plus résistant que vous ne le pensez. **Vous sortirez plus fort de cette épreuve.**

FAIRE APPEL À L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL

Durant le confinement, des plateformes d'écoute dédiées sont mises en place. La majorité des professionnels de santé et d'accompagnement psychologique s'adapte à la situation et propose des consultations à distance (téléphone, visio, ...). Il est conseillé de se rapprocher des professionnels qui vous suivent déjà pour connaître les modalités mises en place. Après le confinement, des symptômes d'anxiété et de dépressions peuvent persister.

N'hésitez pas à consulter des professionnels de l'accompagnement psychologique.

-> Des méthodes telles que les Techniques Cognitives et Comportementales ont notamment démontré leur efficacité dans les situations de stress posttraumatique.

**EN CAS DE SYMPTÔMES, CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT.
EN CAS DE DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES, CONTACTEZ LE 15.**



EFFECTUEZ UN DIAGNOSTIC EN LIGNE =>



POUR ALLER PLUS LOIN

Numéros utiles

Cellule d'aide psychologique Santé publique France (N° vert 24/24, 7/7) 0.800.130.000

Plateforme de téléconsultations psychologiques (N° vert, du lundi au vendredi, 9h-12h30 et 13h30-17h) 0.805.383.922

Vous avez besoin de plus de conseils, n'hésitez pas à vous rendre sur votre espace adhérent ou sur notre site.

-> www.istfecamp.fr

-> www.istfecamp.fr/espace-adherents