

CONFINEMENT : IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET PRÉCONISATIONS

La situation sanitaire actuelle est inédite en France. Plusieurs études récentes permettent aujourd'hui de cibler les facteurs de stress, les facteurs de risques ainsi que les impacts psychologiques d'une situation de confinement, et préconisent des mesures de prévention afin d'y faire face.

FACTEURS DE STRESS

- 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 ;



FACTEURS DE RISQUE

- l'exposition à l'épidémie (réelle ou ressentie) ;
- le manque de soutien de l'entourage ;
- 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...



IMPACTS PSYCHOLOGIQUES

- 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.

VOS CONTACTS CDG 34 :

Pôle Médecine préventive : 04 67 04 31 36 / medecinepreventive@cdg34.fr

Pôle Hygiène et Sécurité : 04 30 63 30 08 / hygienesecurite@cdg34.fr

Pôle Carrières : 04 67 04 38 84 / carrieres@cdg34.fr

Se rassurer avec des informations fiables

- ✎ **Limitier les sources d'informations** (éviter les chaînes d'informations en continu), et privilégier **les sources officielles** : [la page officiel 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 Croix-Rouge ou des CUMP). 24h/24 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 :**
 - **Pour tout public :**
 - **Les Cellules d'Urgence Médico-Psychologiques (CUMP)**, organisées en départements, s'occupent des prises en charge à la suite d'événements 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.
 - **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'appivoiser ».

Prendre soin de soi

- ✎ 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 ;
- ✎ des séances de sophrologie : le site www.sofrocay.com présente la sophrologie caycedienne et propose des podcasts permettant de pratiquer ;
- ✎ des newsletters : le site Peppsy (www.mon-coaching-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.