

Notre priorité : VOUS PROTÉGER !

# Prendre soin de sa santé psychique en temps de confinement

“CONSEILS POUR LE CONFINEMENT LORS  
D’UNE ÉPIDÉMIE DE MALADIE INFECTIEUSE”





## PETIT RAPPEL...

### QU'EST-CE QUE LA DISTANCIATION SOCIALE ?

La distanciation sociale est un moyen d'empêcher les gens d'interagir de manière étroite ou assez fréquente pour propager une maladie infectieuse. Les écoles et autres lieux de rassemblement tels que les cinémas peuvent fermer, et les manifestations sportives et les services religieux peuvent être annulés.

### QU'EST-CE QUE LA QUARANTAINE ?

La quarantaine permet de séparer et de restreindre les déplacements des personnes qui ont été exposées à une maladie contagieuse pour voir si elles tombent malades. Elle dure le temps suffisant pour garantir que la personne n'a pas contracté de maladie infectieuse.

### QU'EST-CE QUE L'ISOLEMENT ?

L'isolement empêche la propagation d'une maladie infectieuse en séparant les personnes malades de celles qui ne le sont pas. Il dure aussi longtemps que la maladie est contagieuse.

### **Situation actuelle en France (18 mars 2020)**

Le 16 mars 2020, le Président de la République a décidé de prendre des mesures pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et les déplacements.

Un dispositif de confinement est mis en place sur l'ensemble du territoire à compter du mardi 17 mars à 12h00, pour quinze jours minimums. Les déplacements sont interdits, sauf exception. Chacun est tenu de rester chez soi.

## INTRODUCTION

En cas d'apparition d'une maladie infectieuse contagieuse à risque d'épidémie ou de pandémie, les autorités peuvent exiger du public qu'il prenne des mesures pour limiter et contrôler la propagation de la maladie. Cette fiche de conseils fournit des informations sur le confinement.

Cette fiche de conseils décrit les sentiments et les pensées que vous pouvez avoir pendant et après le confinement. Elle suggère également des moyens de prendre soin de votre santé psychique pendant cette expérience et fournit des ressources pour plus d'aide.

# À QUOI S'ATTENDRE : RÉACTIONS TYPIQUES

Chacun réagit différemment à des situations stressantes telles que le confinement dû à une épidémie de maladie infectieuse.

Vous pouvez être amené à ressentir :

- **Anxiété, inquiétude ou peur** liées à :
  - Votre propre état de santé
  - L'état de santé d'autres personnes à qui vous avez peut-être transmis la maladie
  - À l'auto-surveillance pour détecter les signes et les symptômes de la maladie
  - Temps d'arrêt de travail et perte potentielle des revenus et de la sécurité de l'emploi
  - Les défis de la sécurisation et de l'approvisionnement des denrées dont vous avez besoin, tels que les produits alimentaires et les articles de soins personnels
- **Préoccupation** sur le fait de pouvoir vous occuper efficacement de vos enfants ou d'autres personnes à votre charge
- **Incertitude ou frustration** quant à la durée de ce confinement, et incertitude quant à l'avenir
- **Solitude** associée au sentiment d'être coupé du monde et de vos proches
- **Colère** si vous pensez avoir été exposé à la maladie à cause de la négligence des autres
- **Ennui et frustration** parce que vous ne pouvez pas travailler ou vous livrer à des activités quotidiennes régulières
- **Incertitude ou ambivalence** sur la situation
- **Désir de consommer** de l'alcool ou des drogues pour faire face à la situation
- **Symptômes dépressifs**, tels que les sentiments de désespoir, les changements d'appétit ou de sommeil (insomnie ou sommeil excessif)
- **Symptômes d'Etat de stress post-traumatique** (ESPT), tels que les souvenirs douloureux intrusifs, des flashbacks (reviviscence de l'événement), des cauchemars, des changements d'humeur, et le fait d'être en état d'alerte

Si vous ou l'un de vos proches ressentez l'une de ces réactions pendant 2 à 4 semaines ou plus, contactez les structures de soins spécialisés (voir en fin de document).



# COMMENT SUPPORTER LE CONFINEMENT ?

## Comprendre le risque

Examinez le risque réel pour vous et les personnes autour de vous. La perception du risque par le public dans une situation telle qu'une épidémie de maladies infectieuses est souvent inexacte.

Prenez des mesures pour obtenir les faits :

- **Restez au courant de ce qui se passe**, tout en limitant votre exposition aux médias. Évitez de regarder ou d'écouter les nouvelles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, car elles ont tendance à augmenter l'anxiété et l'inquiétude. N'oubliez pas que les enfants sont particulièrement touchés par ce qu'ils entendent et voient à la télévision.
- **Cherchez des sources d'information fiables** sur l'épidémie de maladies infectieuses (voir en fin de document pour les sources d'informations fiables).

## Demandez de l'aide

Il est particulièrement important de faire connaître vos besoins si vous êtes confinés. Assurez-vous que vous avez ce dont vous avez besoin pour vous sentir en sécurité et à l'aise. En particulier pour les questions d'alimentation, de produits de première nécessité et de médicaments.

## Renseignez-vous

Les autorités sanitaires fournissent des informations sur la maladie, le diagnostic et le traitement, régulièrement mises à jour.

- **Posez des questions claires aux soignants**, cela peut contribuer à réduire toute détresse associée au confinement.
- **Demandez des informations écrites** lorsqu'elles sont disponibles.
- **Demandez à un membre de la famille ou à un ami** d'obtenir des informations au cas où vous ne pourriez pas les obtenir par vous-même.

## Travailler avec votre employeur pour réduire le stress financier

Si vous êtes dans l'incapacité de travailler pendant cette période, vous pouvez subir un stress lié à votre statut professionnel ou à votre situation financière. Fournissez à votre employeur une explication claire des raisons de votre absence du travail.

## Se connecter avec les autres

Tendre la main à des personnes de confiance est l'un des meilleurs moyens de réduire l'anxiété, la dépression, la solitude et l'ennui pendant les périodes de confinement. Vous pouvez :

- **Utiliser téléphone, courrier électronique, SMS et réseaux sociaux** pour communiquer avec vos amis, votre famille et d'autres personnes.
- **Parler "face à face"** avec des amis et des proches en utilisant Skype ou FaceTime.
- **Inscrivez-vous aux alertes d'urgence par SMS** ou pour vous assurer de recevoir les mises à jour dès qu'elles sont disponibles.
- **Appelez le numéro vert** qui répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000. Attention, la plateforme téléphonique n'est pas habilitée à dispenser des conseils médicaux.

- **Utilisez internet, la radio et la télévision** pour vous tenir au courant des évolutions locales, nationales et mondiales des événements.
- **Si vous avez besoin d'entrer en contact avec quelqu'un** en raison d'une consommation d'alcool ou de drogue, pensez à appeler les Alcooliques Anonymes ou les Narcotiques Anonymes de votre région.

### Parlez à votre médecin

Si vous êtes dans un établissement médical, vous pouvez avoir accès à des professionnels de santé qui peuvent répondre à vos questions. Toutefois, si vous êtes mis en quarantaine à la maison, et que vous vous inquiétez de symptômes que vous ou vos proches pouvez ressentir, appelez votre médecin ou d'autres professionnels de santé :

- **Demandez-leur s'il serait possible de fixer des rendez-vous à distance** pour la santé mentale, la consommation de substances, ou les besoins de santé physique.
- **Dans le cas où votre médecin n'est pas disponible** et où vous vous sentiriez stressé ou en crise, appelez les numéros d'assistance téléphonique indiqués à la fin de cette fiche de conseils pour obtenir un soutien.

### Utiliser des moyens pratiques pour faire face et de détendre

- **Détendez-vous** souvent en faisant des choses qui vous aident - prenez de grandes respirations, étirez-vous, méditez ou priez, ou faites des activités que vous aimez.
- **Faites des pauses** entre les activités stressantes, et faites quelque chose d'amusant après une tâche difficile.
- **Parlez de vos expériences** et de vos sentiments à vos proches et à vos amis, si cela vous est utile.
- **Gardez un sentiment d'espoir** et une pensée positive ; envisagez de tenir un journal dans lequel vous écrirez les choses dont vous êtes reconnaissant ou qui se passent bien.

## ET APRÈS LE CONFINEMENT ?

Vous pouvez éprouver des émotions mitigées, y compris un sentiment de soulagement. Si vous ou vos proches présentez des symptômes de stress extrême, tels que des troubles du sommeil, des problèmes d'alimentation (trop ou trop peu), une incapacité à effectuer les activités quotidiennes habituelles ou une consommation de drogues ou d'alcool pour faire face à la situation, adressez-vous à des professionnels de santé ou appelez l'une des lignes d'assistance téléphonique pour obtenir une orientation.

**Si vous vous sentez submergé par des émotions telles que la tristesse, la dépression, l'anxiété, ou si vous avez l'impression de vouloir vous faire du mal ou faire du mal à quelqu'un d'autre, appelez le 09 72 39 40 50 (S.O.S Amitié, Horaires: 24h/24 7Jours/7, Site Web: [www.sos-amitie.org](http://www.sos-amitie.org)).**

### Ressources utiles Lignes directes

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>  
<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

### Document original

Supporting your family during quarantine or isolation  
SAMHSA | Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

Mme Sabine Caminade (Interne en psychiatrie – Aix-Marseille Université)  
Mme Marine Carrere (Interne en psychiatrie – Aix-Marseille Université)  
Mr Pierre-Louis Sunhary de Verville (Interne en psychiatrie – Aix-Marseille Université)

**Document traduit et finalisé le 20/03/2020**