



Institut
d'Accompagnement
Psychologique et de
Ressources

Gérer le confinement et l'inquiétude durant l'épidémie

Repères pour la gestion psychologique,
établis à partir des recommandations de l'OMS et la Croix -Rouge

D'une manière générale, **il est normal de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé** lors d'une crise telle que celle liée au Coronavirus.

Un certain nombre d'attitudes et mesures individuelles peuvent vous permettre de limiter les gênes les plus importantes, et elles sont détaillées ci-après. Il s'agit de :

1. Développer et renforcer le réseau de soutien social dont vous disposez,
2. Avoir une bonne gestion des informations utiles pour gérer la crise,
3. Appliquez quelques principes fondamentaux d'hygiène du stress,
4. Aider votre entourage, et vos enfants à gérer la crise,
5. Bien gérer votre télétravail (si vous êtes concerné)
6. Donner un sens constructif à cette période particulière.

Cependant, si vous percevez des signes de perturbation psychologique persistants ou intenses qui vous empêchent de réaliser votre activité minimale quotidienne, domestique ou professionnelle, il est recommandé de prendre contact avec un professionnel de la santé et éventuellement un spécialiste de la santé psychologique.

Enfin, quoiqu'il arrive, la priorité demeure au respect des consignes sanitaires du gouvernement français concernant cette crise.

1. Développer et renforcer votre réseau de soutien social

Le soutien social est une dimension très protectrice dans toutes les situations de crise et d'incertitude. Il est important pour votre équilibre de le développer et de l'entretenir.

- N'hésitez pas à partager ce que vous ressentez avec les autres,
- D'une manière générale, portez également attention à ne pas restreindre tous vos échanges uniquement sur ces questions négatives, mais aussi d'autres aspects actuels plus favorables de votre vie, de celle de vos amis, familles et proches,

- Adoptez une attitude d'aide, d'écoute, de conseil et de solidarité vis-à-vis des autres (en respectant les consignes de sécurité) est également positif pour vous-même et vous rend actif, n'hésitez pas,
- Si nécessaire, en cas d'isolement, utilisez le soutien psychologique avec une écoute externe : dispositifs d'accompagnement psychologique mis en place par votre entreprise, numéros verts, SOS amitié, ...

2. Gérez votre exposition aux médias

Les informations en situation de crise sont essentielles pour savoir ce que vous devez faire, vous protéger et rester en contact avec le monde extérieur. Cependant, il ne faut confondre « actualité » et « information », et la multitude des nouvelles et actualités – parfois erronées ou inutilement inquiétantes – favorisent un stress excessif.

- Privilégiez les sources officielles d'information, notamment :
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- Modérez l'information d'actualité : une à deux éditions de journaux télévisés par jour devraient suffire. Evitez surtout de vous exposer en continu aux chaînes d'information, ce qui est particulièrement anxiogène.
- Utilisez les réseaux sociaux uniquement pour maintenir le contact avec vos proches, ou vous divertir ; ne les utilisez pas pour vous informer car les informations erronées (et anxiogènes) sont particulièrement fréquentes sur ces supports. Vérifiez-les si besoin auprès des sources officielles.

3. Appliquez des mesures d'hygiène du stress

Le confinement et le contexte d'épidémie favorisent le stress. Certaines habitudes et mesures d'hygiène de vie permettent de réguler cette tension.

- Prévoyez un emploi du temps pour vos journées, afin d'éviter d'être dans une attente excessive vis-à-vis des nouvelles, des autres, et de la situation extérieure,
- Ayez une activité physique minimale, en respectant les consignes sanitaires : marche à pied, course pied, gymnastique à domicile, par exemple. Un effort doux mais continu sur plusieurs minutes permet à votre organisme de réguler les tensions, l'humeur et le stress.
- Veillez à votre alimentation (elle a un impact sur le stress et l'anxiété), évitez le grignotage, privilégiez les repas à heure régulière, et équilibrés,
- Limitez votre temps d'écran journalier. La sur-exposition aux écrans (télévision, ordinateur, smartphone) est délétère à la fois physiquement et psychologiquement,
- Privilégiez des activités concrètes, plaisantes ou satisfaisantes : rangement, petit bricolage, hobby (musique, dessin, peinture, par exemple), jeux de sociétés en famille. Cela permet de réguler la rumination mentale.
- Utilisez des pratiques et techniques de gestion du stress : relaxation, méditation, yoga, techniques respiratoires, par exemple. Leur intérêt pour la gestion du stress et la régulation de l'humeur est validé par la recherche médicale. Des vidéos et supports sont facilement accessibles sur internet.

4. Aidez vos enfants et adolescents à gérer le stress

- Prenez du temps pour parler de l'épidémie de Covid-19 avec eux,
- Répondez à leurs questions de manière factuelle et compréhensible,
- Rassurez-les sur le fait qu'ils sont en sécurité,
- Dites-leur qu'il est compréhensible s'ils se sentent débordés par la situation,
- Partagez avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress, afin qu'ils apprennent de vous,
- Limitez l'exposition de votre famille aux couvertures médiatiques,
- Essayez de mettre en place et de maintenir des routines, notamment des horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs de vos enfants,
- Soyez un modèle pour eux,
- Maintenez les contacts (visio, téléphone, réseaux sociaux) avec les amis et les membres de la famille.

5. Gérez votre télétravail (si vous êtes concerné)

- Fixez-vous à l'avance des limites horaires comme au bureau, et respectez-les,
- Préparez autant que possible la liste des tâches à faire, si nécessaire faites un tri dans vos priorités,
- Tentez d'avoir un espace dédié au travail, même minimal, distincte de la place dédiée à la vie quotidienne et à la détente,
- Faites impérativement des pauses programmées (15 minutes environ, pas moins), hors de l'espace ou de la place précise où vous travaillez, pratiquez des étirements, voire des micro-siestes (15 minutes).
- Evitez de compenser la distance par un sur-usage des courriels, ne noyez pas vos collaborateurs d'informations (infobésité), limitez « les réponses à tous » ; essayez de faire partager cette pratique,
- Indiquez à votre entourage les périodes/heures qui sont dédiées au travail, prévoyez les moments d'interaction avec eux,

6. Donner un sens et une perspective aux évènements

Une période de crise peut être considérée comme une occasion de vous recentrer sur vos valeurs primordiales et vers des perspectives qui dépassent cette situation, et cela en fonction de votre personnalité. Certaines questions peuvent vous aider :

- Quelles sont les valeurs qui sont importantes pour vous à développer dans cette situation/cette crise ?
- Qu'est ce qui va être important pour vous, concrètement, dans votre attitude, dans les jours ou semaines à venir ?
- Quels sont les qualités, les forces et les expériences dont vous disposez pour faire face à cette situation ?
- Qu'avez déjà appris ou gagné à l'occasion de cette crise ?
- Quand cette crise sera terminée, que changerez-vous peut-être dans votre vie ?

→ Quel projet avez-vous, et que vous engagerez, une fois cette crise terminée ?

En particulier, si vous le pouvez, il est souvent favorable d'envisager la crise comme un moment, transitoire, dans lequel vous n'êtes pas seul(e), dans lequel vos actions pour vous-mêmes et les autres participent à une issue la plus favorable possible.

Vincent Caux,
Psychologue clinicien de l'IAPR