

E
C
COVID-19
U
T
E
PSY

Dispositif de
soutien psychologique
dans le cadre de l'épidémie de COVID-19

pour les adultes
à partir de 17 ans

résidant à Versailles
et au Chesnay- Rocquencourt

L'épidémie de COVID-19 et le confinement général mis en place en France le 17 mars 2020 mettent à l'épreuve nos capacités d'adaptation psychologiques.

Il existe des **solutions pour faire face.**

Quels sont les effets du confinement ?

Etre confiné peut amener un sentiment d'isolement ou un ennui difficile à vivre et/ou un manque d'intimité.

Cependant, chacun peut réagir différemment à un événement stressant et inhabituel. Toutes ces réactions sont normales et peuvent être :



La frustration, l'ennui, l'irritabilité, l'anxiété liés au confinement et à la perte de sa routine habituelle.



Les préoccupations pour sa santé et celle de ses proches, les craintes exacerbées par le ressenti d'informations insuffisantes, la confusion sur les raisons ou la durée de l'isolement.



La tristesse et parfois les idées noires liées au désœuvrement et au stress de l'entourage.

Comment gérer l'anxiété ?

Les réactions de stress sont normales dans un contexte de peur et d'incertitude. C'est important d'identifier ces réactions et d'essayer de réduire la détresse.



Avoir à l'esprit que **cette période prendra fin** et que la vie normale reprendra son cours.



Adopter des gestes préventifs pour limiter l'anxiété liée à la propagation du Covid-19 (lavage des mains fréquent, distance minimum entre les personnes...).



Maintenir une hygiène de vie saine et routinière :

S'imposer un certain nombre d'activités quotidiennes, maintenir le plus possible son rythme habituel notamment au niveau scolaire (structurez votre journée) **Structurer sa journée !**



Veiller à respecter le rythme habituel de son sommeil, prendre des repas réguliers, pratiquer une activité physique quotidienne pour promouvoir un fonctionnement physiologique sain.



Privilégier les activités plaisantes et stimulantes.



Explorer de nouvelles activités domestiques et ainsi stimuler sa créativité (potager d'intérieur, fabrication maison...).



Rester en contact avec ses proches, parler et échanger sur ses inquiétudes et ses préoccupations pour réduire l'anxiété et lutter contre l'isolement : maintenir un contact numérique, préférer les appels téléphoniques et vidéos.



Pratiquer des stratégies d'apaisement actives (respiration diaphragmatique, relaxation musculaire, méditation, ...)



Lister chaque jour avec votre enfant les moments positifs de la journée.

Comment renforcer sa résilience ?



La **résilience** est la capacité, partagée par tous, de pouvoir s'adapter et rebondir en période d'adversité.

Neuf stratégies pour l'augmenter :

Entretenons notre évaluation d'auto-efficacité. Rappelons-nous que nous pouvons nous adapter et que nous sommes entourés. Nous avons fait face à des épreuves dans le passé, nous pouvons nous fier à nos capacités d'adaptation pour celle-ci aussi.

Tolérons l'incertitude. Aucun expert ne pourrait nous dire ce qui nous attend demain ou la semaine prochaine. Permettons-nous le flou et tolérons le fait que nous ne savons pas. L'épreuve sera temporaire.

Augmentons notre sentiment de sécurité. Tenons-nous informés à partir de sources fiables (Santé Publique France, Gouvernement) et ignorons les sites internet qui propagent de fausses informations qui nous donnent un sentiment d'impuissance. Adoptons des consignes efficaces pour éloigner le danger.

Faisons confiance à notre système immunitaire, à nos comportements responsables, à nos dirigeants, à notre système de santé.

Soyons souples face aux adaptations nécessaires à la maison, au travail, avec les enfants. Acceptons la réalité de la situation qui ne peut pas être changée, concentrons-nous sur ce que nous pouvons contrôler.

Privilégions les activités qui nous font du bien. Le confinement n'est pas une situation agréable à vivre. Il nous oblige à de nombreux renoncements. Compensons en nous inscrivant dans des activités plaisantes comme la lecture, la musique, des jeux avec nos proches ou toutes autres techniques qui ont déjà fonctionné dans le passé.

Soyons bienveillant envers nous-même. Célébrons les petits succès et prenons plaisir à des tâches, même modestes. Evitons les comportements impulsifs et les excès (alcool, tabac, drogue,)

Projetons-nous dans l'avenir avec des pensées positives. Remplaçons « c'est un moment difficile » par « c'est un moment difficile mais je peux le surmonter », gardons une perspective à long terme.

Augmentons notre solidarité collective. Agir en bons citoyens pour protéger les autres. S'ouvrir aux plus démunis, isolés ou souffrants. La bienveillance et l'ouverture sont associées à une meilleure capacité à traverser l'adversité.

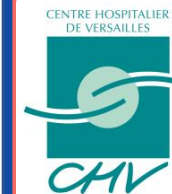


Si toutefois vous présentez des signes inhabituels et persistants ou si vous vous sentez en difficulté pour faire face à la situation, vous pouvez prendre contact avec le numéro de téléphone suivant où une infirmière du Centre hospitalier de Versailles accueillera votre demande et pourra vous proposer un soutien psychologique et/ou médical selon vos besoins.

Téléphone : 01 39 63 93 31

Du lundi au vendredi, de 9H30 à 16H30

Si cela semble sonner dans le vide, c'est que l'infirmière est déjà en ligne. Rappelé ultérieurement.



UNIVERSITÉ DE
VERSAILLES
ST-QUENTIN-EN-YVELINES



Le Centre hospitalier de Versailles remercie le centre Psychotrauma Grand-Est Alsace Nord, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et PSYCOM pour leur aide précieuse sur ce document.

Pour aller plus loin:

Méditation et relaxation : Petit Bambou, 7mind, Headspace

Cohérence cardiaque : Respirelax, HeartRate+

Ressources psycom : <http://www.psycom.org/Espace-Presses/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>