



COVID-19 :

Quels bons réflexes en période de confinement ?

BROCHURE CONFINEMENT

Dispositif COVIPSY : dispositif de veille en santé mentale dans le cadre de l'épidémie de COVID-19 pour les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et dans le département du Bas-Rhin.

Quels sont les effets du confinement ?

Être confiné peut provoquer des émotions difficiles à vivre, un sentiment d'isolement, un manque d'espace ou d'intimité.

Chacun peut réagir différemment à un événement stressant, contraignant et inhabituel. Il n'est alors pas rare de vivre :



La frustration, l'ennui, l'irritabilité, l'anxiété liés à cette réduction de notre liberté d'action et à la perturbation de nos habitudes.



Des préoccupations pour sa santé et celle de ses proches, la crainte d'être contaminé ou contaminant, une inquiétude augmentée par les nombreuses informations, un sentiment de flou sur les raisons ou la durée de l'isolement.



La tristesse et parfois les idées noires dues à une situation d'impuissance et au stress de l'entourage.

Bien connaître ces réactions possibles permet de les identifier lorsqu'elles sont présentes chez soi-même ou chez ses proches. **Agir vite lorsqu'elles apparaissent peut permettre d'empêcher qu'elles s'aggravent.** Le manque d'espace et le stress favorise ou renforce les conflits. Aux personnes plus matures et plus sereines de montrer la voie de l'apaisement.

Si vous êtes parent confiné avec votre enfant il est également important de parler du Covid-19 avec lui.

Les enfants sont **influencés par le comportement de leurs parents**, si vous ne savez pas comment aborder ce sujet avec eux vous pouvez vous référer à la **brochure Parent**, spécialement créé pour vous aider à leur parler.

Comment diminuer l'anxiété ?

Les réactions de stress sont normales dans un contexte de peur et d'incertitude. Une fois reconnues, ces réactions peuvent être apaisées par des gestes simples.



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



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



Maintenir une hygiène de vie saine et rythmée :

Planifier un certain nombre d'activités quotidiennes, maintenir le plus possible un rythme habituel dans votre journée en s'assurant de conserver au mieux les routines positives. Habillez vous le matin, ne restez pas en pyjama toute la journée



Veiller à respecter le rythme habituel de votre sommeil, prendre des repas réguliers, pratiquer une activité physique quotidienne pour rester en bonne santé. [Voir la fiche sommeil](#)



Privilégier les activités plaisantes et stimulantes,



Accueillir vos pensées, vos émotions et vos réactions

ainsi que celles de vos proches, avec bienveillance et sans jugement. Se sentir en difficulté est normal lorsque l'on perd ses repères.



Profiter du temps libre supplémentaire

pour découvrir de nouvelles activités ou réaliser les envies pour lesquelles vous n'aviez peut-être pas de temps.

Prendre des initiatives et être créatifs

vous aideront à moins subir les mesures contraignantes et permettra de retrouver une certaine liberté.



Respecter vos besoins d'intimité

: Si vous vivez le confinement à plusieurs, délimitez l'espace partagé pour que chacun puisse bénéficier d'un endroit et d'un moment à lui.



Rester en lien téléphonique et vidéo avec vos proches, parler et échanger

sur des sujets variés, y compris vos inquiétudes et préoccupations pour réduire l'anxiété et lutter contre l'isolement.



Pratiquer des stratégies d'apaisement actives

(respiration abdominale, relaxation musculaire, méditation, lectures etc...)



S'informer auprès de sources

fiables et à jour, en privilégiant les informations officielles et en évitant leur surconsommation qui peut être source de stress (ex. : faire un point quotidien à une heure dédiée). Profitez de l'humour et de la créativité partagés sur les réseaux sociaux.



Vous informer et rejoindre les

mouvements de solidarité: Les gens qui aident les personnes touchées par l'épidémie de Covid-19 et le confinement sont nombreux. Prendre part à ces actions dans la mesure du possible augmentera le sentiment de communauté et de soutien, surtout pour les personnes seules.

Lister chaque jour les moments positifs dans votre journée.

Limiter la consommation de substances nocives et de médicaments n'ayant pas fait l'objet d'une prescription médicale actuelle.

Et pour aller plus loin :

Méditation et relaxation : *Petit Bambou, 7mind, Headspace.*

Cohérence cardiaque : *Respirelax, HeartRate+*

<http://sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

Si toutefois vous présentez des signes inhabituels et persistants tels qu'un sommeil perturbé, une oppression, des craintes récurrentes (maladie, mort...), de la colère, une difficulté à s'éloigner de vous..., vous pouvez prendre contact avec un professionnel de santé (psychologue, pédopsychiatre, ou médecin généraliste) en libéral ou à l'hôpital.

Dispositif **Covi Écoute 67**, Écoute et soutien pour la population générale:

03.88.11.62.20

www.facebook.com/coviecoute67

Rédigé par l'équipe CoviPsy, sous la coordination de Dr Amaury Mengin, Dr Julie Rolling et Dr Vincent Berthou.

CoviPsy est un dispositif mis en place par:



Graphisme: Thomas HUARD pour la Maison des adolescents de Strasbourg