

Fiche Pratique COVID-19

STRESS ET CONFINEMENT

La prévention des effets psychologiques négatifs du confinement

Nous sommes aujourd'hui en confinement, une situation inédite bouleversant notre quotidien et notre activité professionnelle. Alors, à quoi s'attendre quand on reste chez soi pour une durée prolongée, quels peuvent être les effets sur notre santé mentale ? Comment les prévenir ?

I. Quelques définitions :

Qu'est-ce que la distanciation sociale ?

La distanciation sociale est un moyen d'empêcher les individus d'interagir assez étroitement ou fréquemment pour éviter la propagation d'une maladie infectieuse. Les écoles et autres lieux de rassemblement tels que les cinémas peuvent fermer, les événements sportifs et les cérémonies religieuses peuvent être annulés.

Qu'est-ce que la quarantaine ?

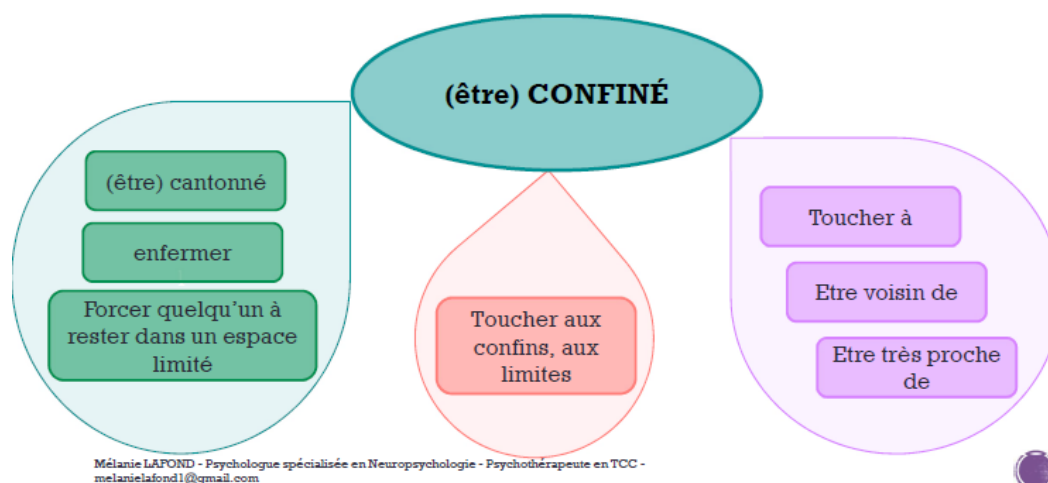
La quarantaine isole et restreint le mouvement des individus qui ont été exposés à une maladie contagieuse pour voir s'ils tombent malades. Elle dure le temps nécessaire pour s'assurer que l'individu n'ait pas contracté de maladie infectieuse. On parle de « quarantaine » de façon générique même si la durée dépend de la maladie. Pour le COVID-19 la quarantaine dure 14 jours.

Qu'est-ce que l'isolement ?

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

Qu'est-ce que le confinement ?

Le confinement est une mesure de précaution prise par les Autorités pour limiter la propagation du virus.



II. Les effets psychologiques du confinement

Le stress pendant la phase de confinement va dépendre, en premier lieu, de sa durée. Une durée de confinement de plus de dix jours, toutes études confondues, accroît le risque d'apparition de troubles proches de ce qu'on peut observer dans les états de stress post traumatique. En quelques mots, cela signifie que cela va générer à long terme du stress, de l'anxiété, des insomnies, de l'irritabilité, des difficultés de concentration, de la résignation on se sent incapable de faire quoi que ce soit... Ces symptômes apparaissent même si nous ne sommes pas confrontés directement à la maladie

Nous réagissons tous différemment à une situation stressante. Vous pouvez alors ressentir :

- **De l'anxiété, de l'inquiétude ou des craintes liées à :**
 - Votre propre état de santé et celui de votre entourage
 - La nécessité de devoir vous surveiller, ou d'être surveillé par d'autres, pour détecter ou suivre l'évolution des signes et symptômes de la maladie
 - L'éloignement du milieu professionnel, la perte potentielle de revenu et de sécurité de l'emploi,
 - Les stratégies à adopter pour effectuer prudemment les actes simples du quotidien (faire les courses, pratiquer une activité sportive, ...)
 - La surinformation et/ou la sur-sollicitation notamment en situation de télétravail
- **L'inquiétude** sur votre capacité à prendre en charge de façon adéquate vos enfants, y compris sur le plan scolaire, ainsi que les éventuelles autres personnes à votre charge.
- **L'incertitude ou la frustration** quant à la durée de la situation actuelle ou l'incertitude liée à votre avenir.
- **La solitude** associée au sentiment d'être coupé du monde et de vos proches.
- **La colère** si vous pensez que vous avez été exposés à la maladie en raison de la négligence des autres.
- **L'ennui et frustration** de ne pas être en mesure de travailler ou de réaliser vos activités du quotidien.
- **Le sentiment d'ambivalence face à la situation.**

Jusqu'à :

- **Une envie** de consommer de l'alcool ou des drogues pour faire face.
- **Des symptômes de dépression**, tels qu'un sentiment de désespoir, une modification de votre appétit, une diminution ou une augmentation de votre temps de sommeil,
- **Des symptômes évoquant un état de stress post-traumatique (ESPT)**, comme des souvenirs angoissants, envahissants, des flashbacks (revivre l'événement), des cauchemars, des changements d'humeur, et le fait de sentir constamment sur le qui-vive.

Si vous ou l'un de vos proches ressentez l'une de ces réactions pendant plus de 2 à 4 semaines, contactez un professionnel de santé, médecin généraliste ou psychiatre.

MAIS, il est NORMAL

de se sentir mal, de ressentir cet état émotionnel désagréable d'anxiété, de tristesse, de colère...d'impuissance.... Comme il est par ailleurs normal de ressentir de la joie, un soupçon de bonheur au cours de nos journées...

Il serait inquiétant de ne pas ressentir ces différentes émotions, qu'elles soient positives ou négatives et qui peuvent aussi nous apporter du soutien dans cette période difficile.

Ainsi, quelques conseils :

- si je suis anxieux (à minima et sans niveau dysfonctionnel) : je respecte les consignes des gestes barrières et du confinement, je prends des précautions.
- Si je suis triste (là encore, sans démesure), j'apporte mon soutien aux personnes qui en ont besoin.
- Si je suis joyeux (toujours sans démesure et sans nier mes autres émotions), j'apporte de l'humour, des moments plus légers aux autres...

III. Comment prendre soin de soi, prévenir les effets du confinement et gérer son stress

1. Bien s'informer pour comprendre le risque

Dans la situation actuelle, la perception du risque peut être erronée (elle peut être surestimée ou sous- estimée) au regard des nombreuses informations auxquelles nous sommes exposés.

L'exposition excessive aux médias et les fausses informations (fake news), ajoutées aux notifications constantes de notre téléphone, augmente l'anxiété et les risques pour la santé mentale.

Ainsi restez informés, mais en limitant le temps d'information par jour et en consultant des sources fiables d'informations.

2. Prendre soin de soi

SE DETENDRE en faisant des choses qui fonctionnent pour vous: il est normal de ressentir des émotions négatives mais connaître et pratiquer quelques exercices de respiration, méditation, relaxation ou même d'autres types d'activités (lecture, bricolage...) peut permettre de les accompagner et les gérer au quotidien.

Si vous continuez à travailler, chez vous ou au sein de votre entreprise, veillez à trouver un rythme pour les activités stressantes en faisant quelque chose de plus plaisant ou qui mobilise moins de concentration, après avoir accompli une tâche difficile.

RESTER EN CONTACT avec d'autres personnes mais sans oublier de prendre du temps pour soi : Echanger régulièrement avec les personnes en qui vous avez confiance est l'un des meilleurs moyens de réduire l'anxiété, la dépression, la solitude et l'ennui pendant cette période de confinement. Cependant, veiller à garder du temps sans interaction vous permettra d'être plus disponible et à l'écoute ensuite, en particulier si vous êtes parents ou aidants familiaux.

Si vous êtes en télétravail ou en activité en entreprise, le maintien du lien avec les collègues est une réelle ressource. Vous pourrez partager votre expérience, vos ressentis et bénéficier de moment de convivialité. Il est aussi important de se féliciter, remercier, s'encourager... : La distance physique ne signifie pas la distance sociale.

REDUIRE L'ENNUI ET LA FRUSTRATION : Nous ne pouvons pas changer les circonstances liées à la situation actuelle mais nous pouvons nous concentrer sur ce que l'on peut faire ou contrôler. Ainsi, vous pouvez définir un planning, développer des plans d'activités simples et plaisantes à réaliser en évitant la surcharge. Il faut savoir se préserver du sentiment de dépassement. Vous pouvez par exemple tenir un journal pour écrire des choses qui vous font du bien afin d'entretenir les sentiments

positifs. Investissez ces moments pour découvrir des nouvelles activités ou reprendre celles que vous aviez mises de côté...

Si vous continuez à travailler, pensez à faire des pauses régulières et si vous êtes en télétravail, fixez-vous des horaires de travail. En effet, vous pouvez avoir tendance à travailler sur de plus grandes amplitudes horaires pour pallier à un sentiment d'inefficacité ou combler l'ennui. Cependant, cela serait contre-productif, générant fatigue et accentuant la frustration.

ETRE VIGILANT A L'HYGIENE DE VIE : Même si l'envie est forte de rester dans son canapé et de réduire son activité, il est indispensable de veiller à maintenir :

- Une alimentation saine et équilibrée (repas réguliers pour éviter le grignotage)
- Un rythme de sommeil (heures fixes de lever et coucher)
- Une activité physique
- Ses habitudes du quotidien en prenant soin de soi et en maintenant ses gestes d'hygiène

IV. Le confinement, et après ?

Vous pourrez ressentir des émotions mitigées, y compris un sentiment de soulagement. En effet, les études montrent qu'il existe des sources de stress après le confinement, la première étant la situation économique (perte de revenu, incertitude sur la reprise de son activité professionnelle, ...). Il peut y avoir également un certain « relâchement », avec des comportements de prise de risques accrus, d'échappement, ...

Plus généralement :

Si vous ou vos proches ressentez des symptômes de stress important, tels que des troubles du sommeil, une baisse ou une augmentation de l'appétit, une incapacité à effectuer des activités quotidiennes de routine, ou des consommations de drogues ou d'alcool pour faire face, parlez-en à votre médecin.

Si vous vous sentez submergés par des émotions comme la tristesse, la dépression, l'anxiété **et que vous craignez de vous faire du mal ou de blesser quelqu'un**, appelez votre médecin traitant, vous pouvez consulter les urgences locales ou appeler le 15.

Pour un questionnaire plus précis, vous pouvez contacter notre équipe de médecins du travail et de psychologues du travail au 04 76 48 05 54, ou par mail : grenoble@alpes-sante-travail.org

Sources :

<https://www.encephale.com/Actualites/2020/Crise-Covid-19-Recommandations-pour-les-soignants-et-patients-en-sante-mentale>
<https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811>

Mélanie Lafont, [petit guide pratique du confiné](#), Mars 2020

[OMS, considérations liées à la santé mentale et au soutien psychosocial pendant la pandémie de Covid-19](#), Mars 2020