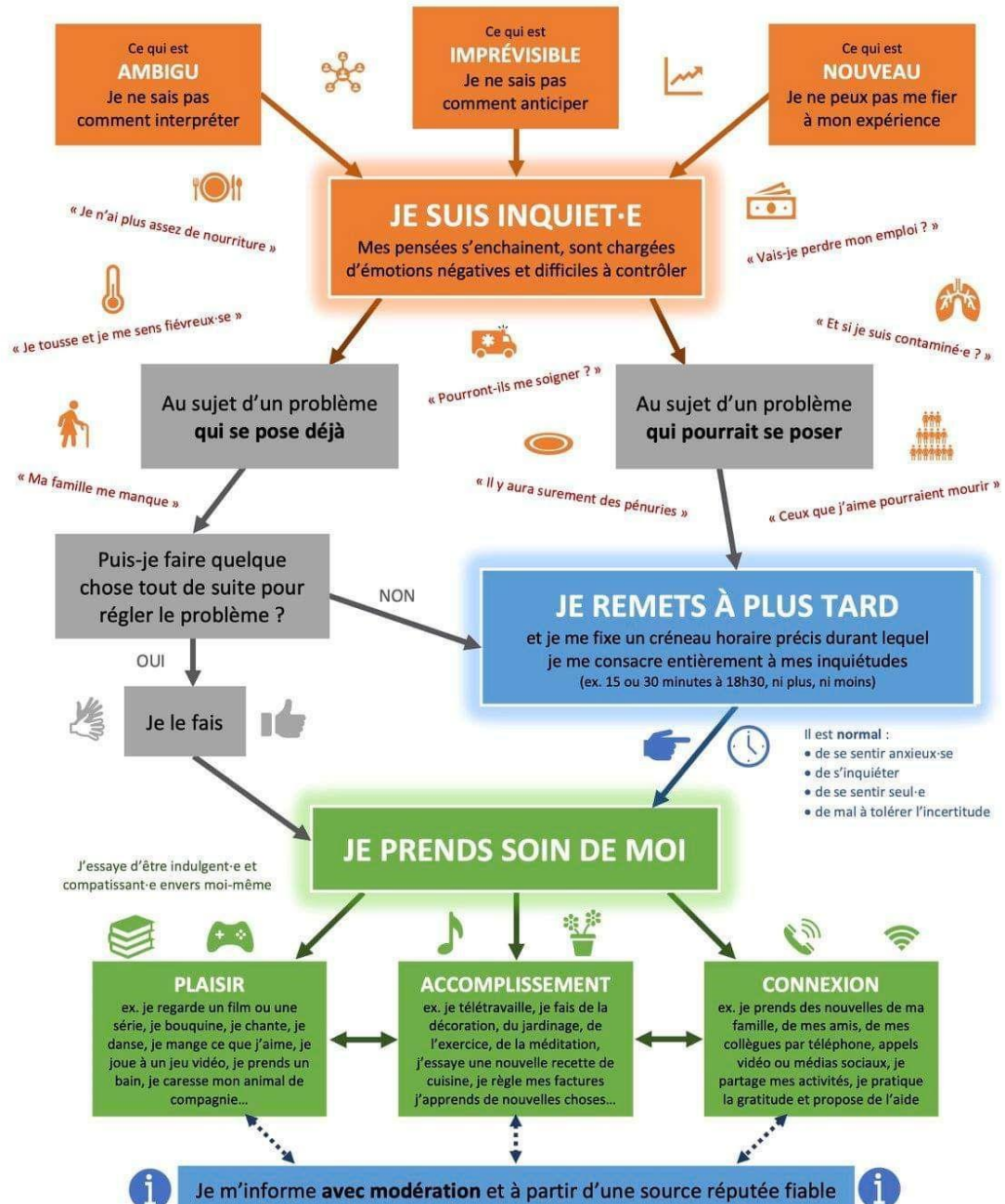


LE CORONA-SOUCI

PETIT GUIDE DE GESTION DE L'INCERTITUDE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT



IDENTIFICATION DES FACTEURS DE STRESS PENDANT ET APRES LE CONFINEMENT :

- La durée de confinement elle-même est un facteur de stress : une durée supérieure à 10 jours peut entraîner des symptômes post-traumatiques, de comportements d'évitement et de colère.
- Les symptômes physiques : ils amplifient la peur de l'infection et l'inquiétude (y compris plusieurs mois après l'épisode).
- La peur, pour les femmes enceintes, à la fois d'être infectées et de transmettre le virus à leur futur enfant.
- La peur, pour les mères ayant de jeunes enfants, d'être infectées ou de transmettre le virus.
- Inquiétude pour ses proches âgés et/ou vulnérables.
- Le fait de se trouver dans ou proche d'un foyer de l'épidémie.
- L'ennui, la frustration et le sentiment d'isolement causé par le confinement et par la réduction des contacts physiques et sociaux.
- Les lacunes dans la distribution des biens de première nécessité.
- L'inadéquation de l'information transmise par les autorités de santé publique concernant les bonnes pratiques, et la confusion sur l'objectif du confinement.
- L'absence de clarté sur les niveaux de risque.
- L'absence de transparence sur la sévérité de la pandémie.
- L'absence de protocoles et de guides de conduite clairs.

Le stress ne s'arrête pas après la fin du confinement. En effet, voici un certain nombre de facteurs de stress qui continuent à faire leur œuvre une fois la situation revenue à la « normale » :

- Les conséquences économiques de la perte de revenus à l'origine d'une détresse socio-économique, qui sont cause de colère et d'anxiété pendant les mois qui suivent le confinement.
- La détresse socio-économique globale.
- La perte des relations commerciales.
- La fragilisation élevée des travailleurs indépendants.
- La précarisation encore plus importante des personnes les plus fragiles au niveau économique et travaillant dans les métiers ne pouvant s'effectuer par télétravail.
- Les difficultés à reprendre le travail
- La tension dans les couples liée aux types d'activités professionnelles plus ou moins à risque de chacun des partenaires.
- La stigmatisation à l'égard des personnes représentant un danger de propagation ou issues d'une région surexposée.

Il est essentiel de rendre le confinement le plus acceptable possible pour tous, en satisfaisant les besoins spécifiques des populations les plus en difficultés. Il ne s'agit pas uniquement de moyens financiers mais d'outiller les citoyens, les familles et les individus pour faire face au confinement, comme par exemple la reconnaissance du stress et des moyens de le gérer au mieux.

IDENTIFIER LE STRESS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS :

- Des pleurs, des cris ou une irritabilité excessifs chez les jeunes enfants.
- Régression dans ses acquis : le retour du « pipi au lit », difficultés de séparation (peur de rester seul, cauchemars...
- Une inquiétude excessive ou de la tristesse.
- De l'irritabilité, de la susceptibilité et de l'impulsivité chez les adolescents.
- Des difficultés d'attention et de concentration.
- Un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir.
- Repli, isolement et difficultés à communiquer.
- Angoisses de mort ou de maladie.
- Des maux de tête ou des douleurs corporelles inexplicables.
- L'enfant ou l'adolescent mange/dort mal.
- Un usage d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.

Pour leur venir en aide, ayez confiance en vos compétences et votre créativité :

- Prendre du temps pour parler avec eux de l'épidémie de Covid-19.
- Répondre à leurs questions de manière factuelle et compréhensible. (il y a des illustrations sur internet : par exemple)
- Rassurer sur le fait qu'ils sont en sécurité.
- Leur dire que c'est OK s'ils se sentent débordés par la situation.
- Partager avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress afin qu'ils apprennent de vous.
- Encourager l'expression des émotions positives et négatives par le jeu, des échanges, des dessins.
- Limiter leur exposition et ne pas les laisser pas seul face aux couvertures médiatiques.
- Mettre en place et maintenir des routines, notamment les horaires pour les activités scolaires à la maison et pour leurs moments de loisirs.
- Initier avec vos enfants des jeux, des histoires, un massage, des bricolages et des activités que vous aimez. (exercices de méditation, relaxation,...)
- Maintenir les contacts avec leurs amis et les membres de la famille par Skype ou autres.

Lorsqu'on est confiné avec son conjoint, ses enfants, les émotions passent en boucle d'un individu à l'autre. Ce huis clos émotionnel peut être très intense et épuisant.

IDENTIFIER LE STRESS DES ADULTES :

SIGNES PHYSIQUES	Fatigue ou nervosité	Maux de dos, tête	Sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac (diarrhées, constipation)	Accélération des battements du coeur	Tensions musculaires	Insomnie
SIGNES COGNITIFS	Difficulté à prendre des décisions	Distraction (faire des oublis, avoir des problèmes de concentration)	Pessimisme (envisager l'avenir de façon négative)	Cauchemars	Méfiance	

		et d'attention)				
SIGNES EMOTIFS	Irritabilité	Anxiété	Dépression	Colère	Excitabilité	
SIGNES COMPORTEMENTAUX	Disputes, agressivité, sautes d'humeur	Isolement, repli sur soi	Attitudes rigides	Passivité	Abus de café, alcool, drogues, surconsommation de médicaments	

Ces signaux doivent alerter. Il faut alors sans attendre adopter des gestes barrières :

- Se déconnecter des informations, ne s'autoriser qu'un certain volume horaire dans la journée
- Elaborer une routine rigoureuse pour la semaine, et une autre pour le week-end, garder des repères fixes.
- Manger sainement
- Faire de l'exercice physique
- Se connecter via les outils de communication à ses proches, ses voisins, pour s'entraider, se rassurer, échanger.
- Si l'on a des enfants, s'en occuper pleinement à certains moments, puis travailler pleinement à d'autres. Ne pas tout mélanger.
- Rester en contact avec la nature (qui agit comme un anxiolytique naturel), si c'est possible.
- Jouer avec un animal de compagnie, si c'est possible.
- Lire des romans, pour s'évader et stimuler l'imagination et les émotions positives.
- Se replonger dans ses valeurs psychiques refuges (musiques, souvenirs heureux, films, photos,...) pour générer des émotions positives.
- Faire des exercices de respiration
- Se projeter dans le futur, avec ses envies, ses passions.

La sortie de la période de confinement peut engendrer des émotions mitigées : soulagement mêlé d'inquiétudes, de peurs, de colère, culpabilité face à ses performances de travail pendant la période de confinement, etc.

- Après un événement stressant, il faut toujours un certain temps pour se remettre sur pied. Si c'est plus long que d'habitude, c'est à surveiller.
- La personne concernée peut s'apercevoir qu'elle a de la difficulté à revenir à la normale, c'est un autre signe.
- Enfin la personne n'est plus fonctionnelle dans sa routine de vie, ce qui n'est pas habituel.

Equipe de la FONDATION PRO FAMILIA

Liens et références :

<https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213.full>

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

<https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811>

<https://kannerklinik.ch.lu/fr/dossier/brochure-lusage-des-parents-confrontes-la-pandemie-covid-19>