

# Prendre soin de votre santé psychique durant la période liée à la crise sanitaire actuelle due au Coronavirus - Covid 19

Marina Pietri et Ziad Youakim, *psychologues du travail*

Université de Paris – Pôle Santé au travail - Grands Moulins

## QUELS SONT LES EFFETS POSSIBLES SUR MA SANTE PSYCHIQUE EN PERIODE EPIDEMIQUE ?

Tout comme le fait de travailler sur site durant la crise sanitaire actuelle, le confinement est une situation inhabituelle, anormale, qui peut être à l'origine d'inquiétudes et d'incertitudes. Ces contraintes d'enfermement ou de travail sur site peuvent générer des conséquences négatives sur la santé physique et/ou mentale. Les manifestations en sont très variables selon les individus, le lieu et les conditions de travail ou de confinement, avec un risque d'émotions négatives (peur, angoisse, colère, culpabilité, tristesse), de stress, voire de détresse ou de panique.

Plusieurs facteurs, parmi ceux-ci, peuvent être à l'origine de ces effets :

Pour les personnes en activité sur site :

- Le stress lié à la nécessité de continuer à travailler dans un contexte dégradé et d'être contaminé dans le cadre de situations de travail qui exposent sans possibilités suffisantes de protections
- Le risque d'être agent de transmission au sein de son activité, sur son lieu de travail, et/ou dans le cadre de sa sphère familiale
- La peur de se sentir débordé par une mission liée au maintien de la continuité des activités du fait des émotions éprouvées en situation de crise, des violences agies par les collaborateurs, les collègues ou les bénéficiaires de l'activité du fait de la situation, etc.)

Pour les personnes confinées, en télétravail ou pas :

- La peur d'être contaminé ou de contaminer lors des nécessaires sorties
- L'absence ou le manque d'activité imposé, l'absence d'activité pour soi alors que des proches peuvent être submergés de travail
- Des tensions dues aux conflits entre obligations familiales et professionnelles
- Le sentiment d'être débordé par les interruptions imposées dans le travail par les obligations familiales
- L'exacerbation des problèmes intrafamiliaux préexistants ou l'apparition de problèmes (conflits conjugaux, comportements violents)
- La disparité des conditions de confinement visible sur les réseaux sociaux qui peut amplifier le mal-être des plus mal lotis
- La peur liée à l'incertitude de pouvoir tenir en santé durant toute la durée de la période (physiquement et psychologiquement) qu'il s'agisse de sa santé ou de celle de ses proches
- La crainte de ne pas être à la hauteur dans certaines situations dues à la période de crise (des enjeux, du respect des critères de qualité du travail "bien fait" dans la situation, etc.)
- La peur d'être maltraitant (ou d'être amené à faire des actions contraires aux valeurs) dans le cadre familial
- La peur de ne pas pouvoir suffisamment soutenir ses proches ou les accompagner en situation de vulnérabilité, de maladie ou de décès

Durant cette période, il est aussi possible de ressentir des réactions de repli sur soi, d'atteinte de l'estime de soi, des altérations du jugement ou même des conduites d'addictions accrues pour tenir.

## QUI DOIS-JE ALERTER SI JE ME SENS MAL PSYCHOLOGIQUEMENT ?

Vous pouvez contacter votre médecin traitant (ou un autre médecin généraliste ou un médecin d'un centre médical dédié), le psychiatre ou le psychologue si vous êtes actuellement suivi par un de ces professionnels. Certains psychothérapeutes proposent des suivis par téléphone. Téléconsultation et/ou suivi téléphonique peuvent éventuellement être proposés par ces professionnels.

En cas de difficultés dans cette période d'absence d'activité, de télétravail ou d'activité en conditions particulières, les médecins de prévention restent disponibles et une prise en charge par un psychologue du travail est possible.

## PLATEFORMES GRATUITES D'ECOUTE

### Pour tout public

- Association Terrapsy : accompagnement psychologique par téléphone et en urgence. Entretiens avec un psychologue proposés en française, anglais et arabe. 7/7 au **0 805 383 922**.
- Cogito'z : hotline d'écoute et de soutien au **0 805 822 810**.
- Psychosolidaires.org : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- De nombreux psychologues proposent des permanences gratuites via le site Doctolib.
- SOS Amitié : des écoutants bénévoles sont à votre écoute **24/24** et vous avez besoin de parler pour rompre l'isolement, au **09 72 34 40 50**.

### Pour le personnel soignant

- Numéro vert national de l'association Soins aux Professionnels de Santé (SPS) : **24/24 et 7/7**, des psychologues vous répondent au **0 805 232 336**
- [PsyForMed.com](https://www.psyformed.com) : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence), avec un psychologue bénévole
- [Psychologues-solidaires.fr](https://www.psychologues-solidaires.fr) : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- [Psy-solidaires-covid.org](https://www.psy-solidaires-covid.org) : listing de psychiatres bénévoles proposant des créneaux de téléconsultation.

**En cas de détresse psychologique importante téléphoner au SAMU 15**

## UTILISER DES MOYENS PRATIQUES POUR FAIRE FACE ET VOUS DÉTENDRE

- Détendez votre corps souvent en faisant des choses qui fonctionnent pour vous : respirez profondément, étirez-vous, méditez ou faites des activités que vous aimez
- Trouvez un rythme pour les activités stressantes : faites quelque chose qui vous plaît après avoir accompli une tâche difficile
- Durant ces activités, accordez-vous de véritables pauses pour vous vider la tête
- Parlez de vos expériences et de vos sentiments à vos proches et amis, si cela vous reconforte.
- Entretenez les sentiments positifs (espoir, gratitude, estime de soi), autorisez-vous des moments à vide, d'erreurs ou de maladresses sans vous en vouloir ; vous pouvez ainsi tenir un journal où vous écrivez ce qui vous fait du bien

## INFORMEZ-VOUS AUPRES DE SOURCES FIABLES

Les professionnels de santé et les autorités sanitaires (voir sites à la fin de ce document) vous fourniront des informations sur la maladie, son diagnostic et son traitement.

- N'ayez pas peur de poser des questions, une communication claire avec un professionnel de santé peut aider à réduire toute détresse associée à la distanciation sociale, à la mise en quarantaine ou à l'isolement.
- Demandez des informations écrites lorsqu'elles sont disponibles.
- Demandez à un membre de la famille ou à un ami de les obtenir dans le cas où vous ne seriez pas en mesure de vous procurer ces informations par vous-même.

## RESTEZ EN CONTACT AVEC D'AUTRES PERSONNES

Restez en contact 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 la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement.

Vous pouvez :

- Utiliser le téléphone, les courriels, les SMS pour vous connecter avec vos amis, votre famille et d'autres personnes.
- Parler en visioconférence (avec la caméra) avec vos amis et vos proches en utilisant Skype, WhatsApp ou FaceTime...
- Si cela est autorisé par les autorités sanitaires et vos fournisseurs de soins de santé, demandez à vos amis et à vos proches de vous apporter des journaux, des films et des livres.
- Utilisez internet, la radio et la télévision pour suivre les événements locaux, nationaux et mondiaux sur des temps courts et une à deux fois par jour.

### **Les 4 questions clefs du confinement à se poser chaque jour :**

- *De qui ai-je pris des nouvelles aujourd'hui, avec qui me suis-je connecté ?*
- *Comment ai-je mis en mouvement mon corps aujourd'hui ?*
- *Quelles attentes ou exigences (vis-à-vis de moi ou des autres) ai-je abaissé pour tenir compte du contexte actuel particulièrement difficile ?*
- *Pour qui ai-je éprouvé un sentiment de reconnaissance, de gratitude aujourd'hui ?*

## SI VOUS ETES PARENTS

Vous trouverez ci-dessous le lien vers un guide instructif à l'intention des parents pour soutenir sa famille pendant l'épidémie COVID-19, suivant les recommandations du réseau national américain du stress traumatique de l'enfant.

<https://www.fondation-fondamental.org/sites/default/files/enc5-guidealintentiondesparentspoursoutenirleurfamillependantlepidemiecovid-19.pdf>

## APRÈS LA DISTANCIATION SOCIALE, LA QUARANTAINES OU L'ISOLEMENT

Vous pouvez ressentir des émotions mitigées, y compris un sentiment de soulagement. Si vous avez été isolés parce que vous avez eu la maladie, vous pouvez ressentir de la tristesse ou de la colère parce que vos amis et vos proches peuvent avoir des craintes infondées de contracter la maladie à votre contact, même si vous avez été déclaré comme n'étant plus contagieux. La meilleure façon de mettre fin à cette peur commune est de se renseigner sur la maladie et le risque réel pour les autres. Le partage de ces informations apaisera souvent les craintes des autres et vous permettra de reprendre contact sereinement avec eux. Si vous ou vos proches ressentez des symptômes de stress extrême, 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 un professionnel de santé, notamment un médecin psychiatre. 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 d'autre, appelez vos urgences locales ou le 15.

## **SITES UTILES A CONSULTER REGULIEREMENT**

### **Sur le coronavirus covid 19**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/infection-au-nouveau-coronavirus-sars-cov-2-covid-19-france-etmonde>

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

[http://www.psychologues-psychologie.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=580&Itemid=953](http://www.psychologues-psychologie.net/index.php?option=com_content&view=article&id=580&Itemid=953)

### **Sur le télétravail**

<http://www.psychologues-psychologie.net/documents/covid19/3.7.huit.cles.pour.bien.fonctionner.ensemble.en.teletravail.-satm-2020.pdf>

### **A destination des employeurs et salariés**

[http://www.psychologues-psychologie.net/documents/covid19/3-2-employeurs-salaries-representants-du-personnel\\_prevention-des-rps-en-temps-de-covid-19-29-03-2020.pdf](http://www.psychologues-psychologie.net/documents/covid19/3-2-employeurs-salaries-representants-du-personnel_prevention-des-rps-en-temps-de-covid-19-29-03-2020.pdf)

**Attention :** si vous présentez des symptômes tels que **fièvre, sensation de fièvre, toux, essoufflement** OU si vous pensez être à **risque d'infection au COVID 19**, contactez si besoin votre médecin traitant en faisant état de vos symptômes, en favorisant le téléphone ou une plateforme de téléconsultation. Si votre état de santé s'aggrave, contactez le SAMU Centre 15.