



Le Confinement dû au Covid-19: comment mieux le vivre?

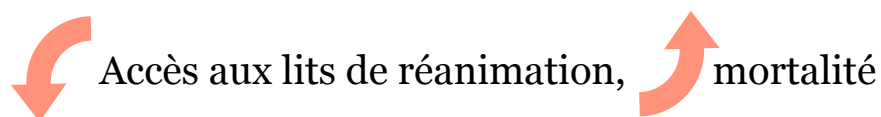
Les effets psychologiques les plus délétères pendant une quarantaine viennent du fait que la restriction de liberté est imposée et non décidée*.

C'est le moment de S'INFORMER pour que le confinement devienne une décision individuelle, un choix éclairé et altruiste!

Intérêt du confinement = Ralentir la propagation du virus pour que chaque personne atteinte d'une forme sévère de la maladie puisse avoir accès à des soins adaptés.

Si tout le monde est malade en même temps :

- **Saturation des capacités d'accueil des hôpitaux**



- **Manque de personnels soignant et aidant pour assurer la continuité des soins à l'hôpital et en ville, qu'ils soient liés ou non au Covid-19**

Émotions & Confinement

Angoisse et Inquiétudes pour sa santé et pour celle de ceux qu'on aime

Frustration parce que sentiment de non contrôle de la situation

Colère contre ceux qui nous semble ne pas comprendre

Solitude, Ennui

Ambivalence

Se rappeler que c'est une situation TEMPORAIRE !

Eviter la fatigue physique et psychique

- Maintenir une activité sportive (*sortir marcher, courir, faire de la gym à la maison grâce à une vidéo...*)
- Manger sainement
- Maintenir un rythme de vie quotidienne (se lever le matin, se doucher, s'habiller...)

Eviter la solitude

- **Rester en contact régulièrement avec sa famille et ses amis** (*faire des appels ou des vidéoconférences à plusieurs à heure fixe avec un café, ou à l'heure du repas pour les partager ensemble*)
- Se rendre utile auprès des voisins
- Faire preuve de solidarité

Eviter l'ennui et la frustration

- Faire des album photos
- Lire
- Regarder des films et des séries télé
- Ecouter de la musique, des podcasts, la radio
- Faire des activités manuelles (*couture, peinture, menuiserie, bricolage...*)
- Jouer à des jeux de société
- Visiter virtuellement des musées
- Jouer sur internet à plusieurs
- Suivre des cours à distance comme les MOOCs

Eviter la confusion génératrice d'angoisse
Identifier deux ou trois sources d'information fiables à consulter régulièrement mais pas tout le temps !

Eviter la panique en se préparant

- **Rassembler au même endroit ce dont vous auriez besoin si vous êtes malade** (*thermomètre, mouchoirs, paracetamol...*)
- Renouveler vos ordonnances de traitement
- Faire des courses en quantité un peu plus importantes mais moins souvent

Eviter infection & contagion à l'extérieur

Continuer les « gestes barrières » : lavage des mains au savon, distanciation sociale (> 1 mètre si >15 min), ne pas serrer la main, ne pas faire la bise, tousser ou éternuer dans son coude.

Eviter le stress

- Méditer régulièrement
- Continuer vos activités religieuses individuelles
- Accepter que se sentir anxieux, inquiet, seul sont des sentiments attendus dans ce type de situation
- Ne pas se blâmer

Les efforts et sacrifices de chacun sauveront des vies, celles des proches!

* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, Samantha K Brooks, et al Lancet 2020; 395: 912–20 <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>