

Préserver son bien-être lors de l'épidémie Covid-19

L'épidémie de Covid-19, en raison du risque de nuire à notre santé et à celle de nos proches, de l'incertitude de ses conséquences sociales et économiques, peut être inquiétante. Chacun de nous vit cette situation nouvelle, stressante et confuse d'une manière différente, en fonction de son histoire, de son tempérament, de ses ressources personnelles, de son statut socio-économique, de sa santé et de sa relation personnelle avec la maladie : ceux qui vivent dans l'anxiété du coronavirus, ceux qui ont peur de la contagion, ceux qui ont peur du risque de crise économique, ceux qui craignent pour leurs grands-parents et malades, ceux qui ont vécu ou été témoin d'un traumatisme ...



1. Réactions émotionnelles et comportementales face au Covid-19

Toutes ces réactions sont normales, compréhensibles et fréquentes dans ce contexte ! Voici différentes manifestations d'insécurité et de vulnérabilité que vous pouvez ressentir ou observer :

- **anxiété, inquiétude ou peur** liées à votre propre santé, l'état de santé des autres, l'approvisionnement en produits alimentaires et sanitaires
- **inquiétude** sur votre capacité à pouvoir vous occuper efficacement de vos enfants ou d'autres personnes à votre charge
- **incertitude ou frustration** quant au temps durant lequel vous serez dans cette situation ou face à l'avenir
- **désarroi** d'être d'un coup si seul, si désorienté face au temps qui s'offre à vous
- **solitude** associée au sentiment d'être coupé du monde et de vos proches
- **attention ou vigilance** accrue voire envahissante quant à la santé et aux symptômes physiques
- **colère** si vous pensez que vous (ou un proche) avez été exposé à la maladie en raison de la négligence des autres
- **ennui ou frustration** de ne pas être en mesure de travailler ou de réaliser vos activités du quotidien, et des contacts sociaux et physiques limités avec autrui
- **incertitude ou ambivalence** quant à cette situation
- **envie de consommer de l'alcool** ou des drogues pour faire face à la situation
- **symptômes de dépression** tels qu'un sentiment de désespoir, une modification de votre appétit,

une diminution ou une augmentation de votre temps de sommeil

- **symptômes d'un état de stress post traumatique**, comme des souvenirs angoissants envahissants, des flashbacks (revivre l'évènement), des cauchemars, des changements d'humeur, et le fait d'être facilement surpris
- **détresse socio-économique** face à l'absence de travail et les autres charges financières imprévues
- **stigmatisation** par autrui qui se manifeste par de la peur, de la suspicion, de l'évitement ou de l'exclusion
- **culpabilité** d'être moins actif
- ...



2. Conseils pour maintenir votre bien-être

- **S'informer correctement** : restez informé sur ce qu'il se passe, tout en limitant votre exposition aux médias. Évitez de regarder ou d'écouter les informations 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, car cela a tendance à augmenter l'anxiété et l'inquiétude. N'oubliez pas que les enfants sont particulièrement affectés par ce qu'ils entendent et voient à la télévision. Faites le choix d'informations nécessaires, fiables, claires, précises et officielles. Vérifier les informations que vous entendez sur le coronavirus, utiliser des sources de confiance comme les autorités sanitaires, l'organisation mondiale de la santé (OMS) ou la croix rouge.
- **Tolérer l'incertitude** : nous ne savons pas encore comment la situation va évoluer. Beaucoup d'incertitude plane. Dans ce contexte particulier, permettons-nous le flou, le vague et acceptons le fait que nous ne savons pas. Et ce, tout en nous rappelant que cela ne durera pas dans le temps.
- **Sentiment de sécurité** : nous avons besoin de sentir que nous comprenons bien ce qui se passe et que nous pouvons faire des gestes concrets pour nous aider.

Rappelons-nous les faits : gardons en tête ce que les médecins nous disent et ce que nous pouvons apprendre de ce qu'il s'est passé en Chine. Les chiffres à ce sujet montrent que dans un pays de 1,4 milliard d'habitants, près de 80 000 personnes ont été contaminées... et que, par conséquent, une immense population a été épargnée.

Nous savons aussi que les taux de guérison sont plus élevés que prévu. Nous savons aussi que plusieurs mesures prises par les gouvernements fonctionnent.

Revenons aux faits quand nous nous sentons emportés par l'inquiétude, la catastrophe ou la panique.

- **Confiance** : à votre système immunitaire, d'abord. À vos comportements ensuite, puisque vous suivez les consignes prescrites par la santé publique. Puis à nos dirigeants qui prennent des

mesures pour nous protéger. Faisons aussi confiance à nos médecins et à notre système de santé. Bref, abandonnons-nous aux experts quand nous sentons que nous ne maîtrisons pas toutes les données de la situation.

- **Souplesse face aux adaptations nécessaires :** le confinement nous impose d'abandonner de nombreuses habitudes et de nous ajuster au travail, à la maison, face à nos loisirs. C'est dérangent, et parfois même vraiment perturbant ou douloureux. Dans toute cette tourmente, rappelons-nous que nous serons capables de traverser cette épreuve.

Les circonstances et la réalité de la situation ne peuvent pas être changées, alors, essayez de vous concentrer sur ce que vous pouvez accomplir ou contrôler.

Ce que vous ne pouvez pas contrôler = si les autres respectent les règles de distanciation sociale, les actions des autres, prévoir ce qu'il va se passer, la durée du confinement, comment les autres réagissent, la motivation des autres...

Ce que vous pouvez contrôler = réduire le temps que vous passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles, votre attitude et votre comportement, trouver des choses amusantes à faire à la maison, limiter votre temps sur les écrans et les réseaux sociaux, votre propre distanciation sociale, comment vous suivez les recommandations sanitaires...

- **Reconnaissance de vos propres réactions de détresse et vos comportements à risque pour la santé,** et être vigilant avec les membres de votre famille ou vos amis. La gestion précoce de ces réactions peut aider à éviter qu'elles ne s'aggravent.
- **Respecter les consignes sanitaires au quotidien :** se laver les mains très régulièrement, tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades, utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter, limiter les déplacements et les contacts.
- **Sommeil reposant, repas réguliers et exercice physique**
- **Limiter votre consommation d'alcool, de tabac et d'autres drogues**
- **Garder le contact :** un soutien social de qualité est un puissant facteur de protection face à une situation stressante. Dans cette période d'isolement physique nécessaire, restons en contact avec notre famille, nos amis, nos collègues par tous les moyens dont nous disposons : téléphone, appels vidéo, mails. Partager à vos proches vos soucis et vos préoccupations.
- **Pratiquer des stratégies d'apaisement, comme la respiration et la relaxation musculaire :** détendez votre corps souvent en faisant des choses qui fonctionnent pour vous (respirez profondément, étirez-vous, méditez ou faites des activités que vous aimez)
- **Pratiquer des loisirs et des activités agréables :** le confinement n'est pas une situation agréable à vivre. Il nous oblige à de nombreux renoncements et peut être à l'origine de frustrations. Compensez cet état de faits en vous inscrivant dans des activités ou techniques plaisantes et apaisantes, qui ont déjà fonctionné lors d'événements passés.
- **Trouvez votre rythme pour les activités stressantes :** faites quelque chose qui vous plaît après avoir accompli une tâche difficile.

- **Bienveillance envers vous-même:** le confinement peut être source d'ennui et de tension. Exercez-vous à être plus patient ou bienveillant envers vous-même, ou à voir la situation comme une occasion d'apprendre ou de développer de nouvelles forces. Célébrons les petits succès et prenons plaisir à accomplir des tâches, même les plus simples. Apprenez à vous familiariser avec l'ennui et le vide, à ralentir. Evitez enfin les comportements impulsifs ou de nourrir la peur qui amène à la panique.
- **Gratitude :** la perspective d'une maladie grave nous rappelle d'être reconnaissants pour notre santé. Voir les autres malades peut nous inciter à mieux prendre soin de notre corps et à apprécier davantage nos capacités physiques.
- **Écouter votre petite voix :** des expressions comme "ce sera une catastrophe!", "Je ne peux pas le faire" nous poussent à percevoir la situation comme désagréable, et que l'on ne peut changer. Il vaut mieux dire, à la place, « cela pourrait être difficile, mais pas aussi terrible que je le pense », « même s'il y aura des moments compliqués, je pourrai les surmonter, même avec l'aide des gens qui m'entourent ».
- **Essayez de trouver des activités avec une signification personnelle ou un sens d'utilité :** aider un proche, apporter son soutien, participer à un programme pour la planète, faire du bénévolat "en ligne" en utilisant vos aptitudes à distance, faire les courses à son voisin ... ou autre activité créative qui peut aider à récupérer le sens de contrôle, de réalisation de soi.
- **Entretenir des sentiments agréables,** comme l'espoir, se projeter dans l'avenir, après la fin de cette période, continuer à faire des projets : vous pouvez par exemple tenir un journal où vous écrivez des choses qui vous font du bien. Aussi garder un projet à long terme : « Que vais-je faire quand, demain, je serai à nouveau libre de sortir ? ».
- **Solidarité collective :** agir pour protéger les autres et s'ouvrir à ceux qui sont plus démunis, moins préparés, mis en quarantaine ou souffrants.

Essayons de ne pas se rajouter de charge émotionnelle, à la pression sanitaire, sociale, économique et éventuellement familiale déjà peut être lourde actuellement. Il n'y a pas de bonne manière d'appréhender le confinement puisque tout est nouveau et potentiellement anxiogène. Faites simplement comme vous le pouvez, sans vous mettre la pression d'être le confiné parfait, laissez-vous le temps d'arriver à une routine quotidienne.



3. Ressources informatives

Gouvernement français :

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

<https://www.santepubliquefrance.fr>

Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

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