

## Impact psychologique possible du confinement

Ces ressentis seront vécus différemment par chacun, allant du stress normal adapté à la situation jusqu'à du stress sévère

- ° **Culpabilité** vis-à-vis des collègues de ne pas être sur le terrain
- ° **Ennui, frustration**, causés par la réduction des contacts physiques et sociaux.
- ° **Anxiété**, sensation d'oppression, angoisse, sensations somatiques, etc.
- ° **Sentiment d'impuissance** face aux proches fragiles ou à distance
- ° **Sentiment d'isolement**
- ° **Comportements d'évitement ou de colère**
- ° **Abus de substances** (alcool, tabac ou d'autres drogues)
- ° **Irritabilité**
- ° **Tensions conjugales ou familiales**
- ° **Difficultés à reprendre le travail**

## Pour tous les agents

- ° **Réactivation traumatique** liée au climat social anxiogène (situation d'urgence, « guerre » sanitaire, confinement de la population, peurs, etc.) qui renvoie certains agents à un climat proche d'autres événements de grande ampleur.
- ° **Epuisement professionnel** : Le climat social (agressivité, angoisse, conflits, émeutes, etc.) ajouté au manque d'effectifs peut générer un stress supplémentaire et une usure professionnelle.
- ° **Anxiété** pour sa santé et **sentiment de culpabilité** à l'idée de contaminer ses proches ou des personnes vulnérables. **Inquiétudes** pour sa famille, ses parents fragiles ou isolés. Sentiment d'impuissance.
- ° **Sentiment de solitude**, accentué pour les agents étant loin de chez eux.

° **Détresse socio-économique**

## Prévention du stress des agents COVID 19



- ° **S'installer une routine** (horaires, temps de pause, temps de sports, temps conviviaux), se recréer des habitudes et des repères. Structurer sa journée. Organiser espaces de travail / détente.
- ° **Garder au maximum un lien social avec son entourage** et maintenir la communication (via vidéos, téléphones etc)
- ° **Pratiquer une activité physique à domicile** et de la **relaxation, cohérence cardiaque ou méditation** en ligne
- ° **Prendre du temps pour soi** (lister ce qu'on aime faire, prendre soin de soi, apprendre de nouvelles choses)

## Conseils pour soulager le stress lié au confinement

- ° Prêter une attention aux **besoins spécifiques** des groupes vulnérables comme les jeunes de **18 à 30 ans**, les **femmes enceintes**, les **agents malades**
- ° **Prendre des nouvelles régulièrement** des agents confinés, en particulier des plus exposés.

- ° **Remercier, encourager** les personnes qui sont en situation de confinement et les agents en service pour renforcer l'adhésion
- ° **Communiquer régulièrement** en toute transparence sur les mesures sanitaires et d'organisation du travail
- ° **Limiter la surexposition anxiogène aux médias** et privilégier les sources officielles

## Conseils pour le bien-être au travail

### Numéros utiles pour un soutien psychologique :

SSPO : 01.55.43.32.78

Ligne d'écoute externe 24h/24 : 0805 23 04 05

# Conseils aux parents : comment parler aux enfants de la maladie ?

## Identifier les réactions des enfants

Il est important d'identifier les modifications d'attitude et de comportements de vos enfants. En effet, il peut s'agir de manifestations réactionnelles au stress. Parmi les points à surveiller :

- **Des pleurs ou une irritabilité** excessive chez les jeunes enfants ;
- Le retour du « **pipi au lit** » ;
- Une **inquiétude** excessive ou de la **tristesse** ;
- De l'irritabilité et de l'**impulsivité** chez les adolescents ;
- Des difficultés **d'attention et de concentration**
- **Un évitement** des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir ;
- Des maux de tête ou des **douleurs corporelles** inexplicables ;
- Troubles du **sommeil**

## N° utiles



[www.unicef.org](http://www.unicef.org)



**119** Enfance en danger

**3919** Violences conjugales

Vous pouvez aussi contacter votre CMP (Centre Médico Psychologique) de votre secteur

N° SSPO : 01.55.43.32.78

Info COVID19 :

[drcpn-info-agent-covid19@interieur.gouv.fr](mailto:drcpn-info-agent-covid19@interieur.gouv.fr)

## Conseils aux parents



Répondez à leurs questions de manière **factuelle et compréhensible**.

**Partagez avec eux vos stratégies** pour faire face à votre propre stress, afin qu'ils apprennent de vous.

Parler du Covid19 et des **conséquences positives** du confinement sur le **ralentissement de l'épidémie**

Montrez de la compréhension s'ils se sentent débordés par la situation, **les aider à mettre des mots sur leurs angoisses**, il est naturel d'être effrayé par une telle situation.

**Maintenir des routines** (horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs). Instaurer des temps de partage et des temps individuels.

**Rassurez-les** sur les mesures de sécurité sanitaire que vous appliquez dans votre travail (**gestes barrières**) et appliquez les mêmes avec eux à la maison. **Parlez-leur de l'importance de votre travail**, nécessaire pour les autres, même si eux préféreraient que vous restiez à la maison.

**"Pour calmer les enfants il faut d'abord se calmer soi-même"** (S. Hefez pédopsychiatre), en se rattachant aux messages positifs

Rassurez-les sur le fait qu'ils sont en **sécurité**.

**Limitez** l'exposition de votre famille aux **couvertures médiatiques**.