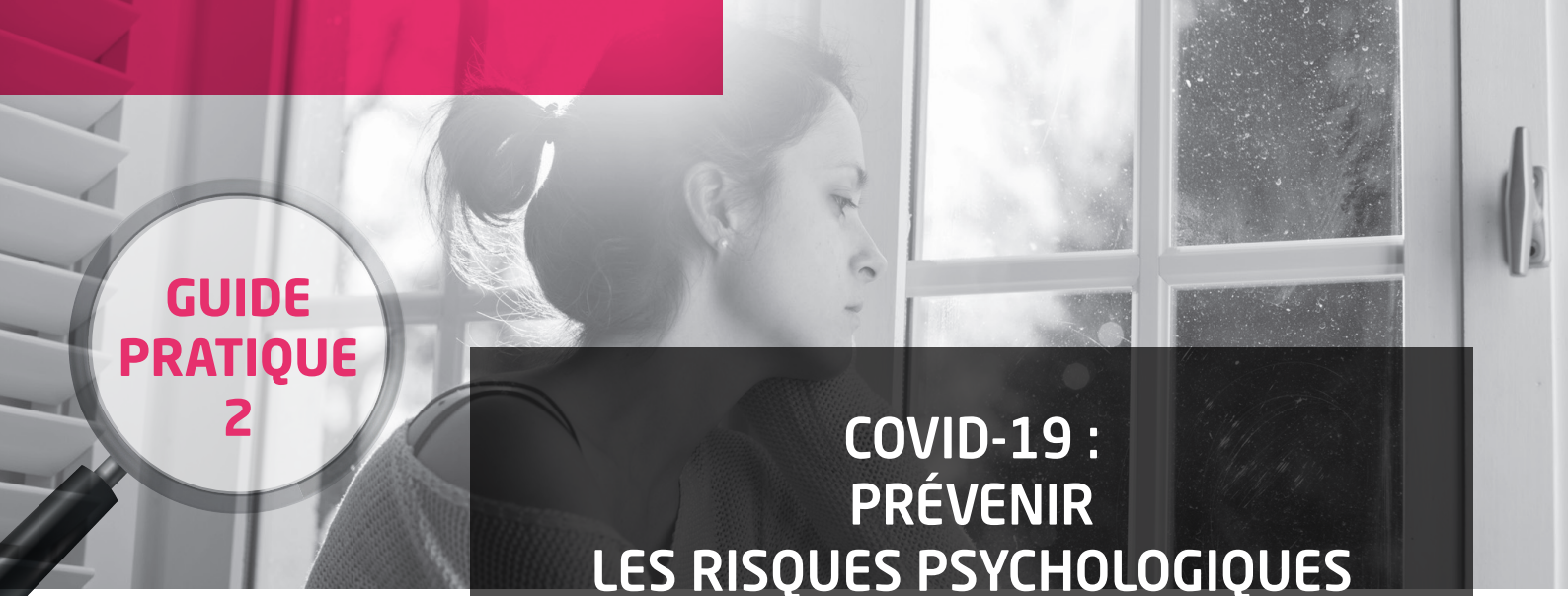


GUIDE PRATIQUE 2

COVID-19 : PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOLOGIQUES

DANS UNE PÉRIODE DE CONFINEMENT ET POUR LES SALARIÉS EN TÉLÉTRAVAIL

PÔLE SANTÉ TRAVAIL
Métropole Nord

« La quarantaine est définie comme la séparation des individus, qui peuvent avoir été exposés à une maladie infectieuse, du reste de la population pour déterminer s'ils sont malades et pour réduire leur risque d'infecter les autres. Pendant l'épidémie de coronavirus (COVID-19), la quarantaine a été utilisée en stratégie de santé publique pour réduire la transmission des maladies. Les efforts de quarantaine ont varié de la quarantaine de masse de villes entières en Chine, à l'isolement avec la mise en place de courses par le gouvernement, à l'auto-isolement à la maison.

Bien que la quarantaine puisse largement servir le bien public, elle est aussi associée avec des défis psychologiques pour ceux mis en quarantaine, leurs proches, et leurs soignants. Seront décrits ici les effets psychologiques de la quarantaine, ainsi que des stratégies pour savoir comment les acteurs de la santé peuvent prendre soin de leurs patients et de leur propre bien-être mental pendant les périodes de quarantaine. »

Traduction « Psychological Effects of Quarantine During the Coronavirus Outbreak : What Healthcare Providers Need to Know » - Center for the Study of Traumatic Stress - Department of Psychiatry

Les services de Santé au Travail préconisent de relayer les informations de santé publiques à titre plus individuel que collectif.

SOMMAIRE

LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT p2
LES STRESSEURS DU CONFINEMENT p2
JE CONTRÔLE MON EXPOSITION AUX MÉDIAS p2
JE NORMALISE MON ANXIÉTÉ SANS CÉDER À LA PANIQUE p3
JE GARDE LE CONTACT SOCIAL ET HUMAIN p4
JE RÉDUIS L'ENNUI ET LA FRUSTRATION p5
JE GARDE UNE HYGIÈNE DE VIE p5

LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT

Le confinement et le contexte actuel majorent les désordres anxieux et peuvent provoquer des symptômes tels que :

- Irritabilité
- Insomnie
- Difficulté de concentration
- Indécision
- Résignation (...)

LES STRESSEURS DU CONFINEMENT

En effet, nous sommes confrontés à de nombreux stresseurs dans ce contexte inconnu :

- La peur de l'infection elle-même tant pour nous-même que pour nos proches
- Le manque d'informations claires et fiables, associé au trop plein de désinformations peu documentées
- La frustration
- L'ennui
- La solitude
- L'incertitude

JE CONTRÔLE MON EXPOSITION AUX MÉDIAS

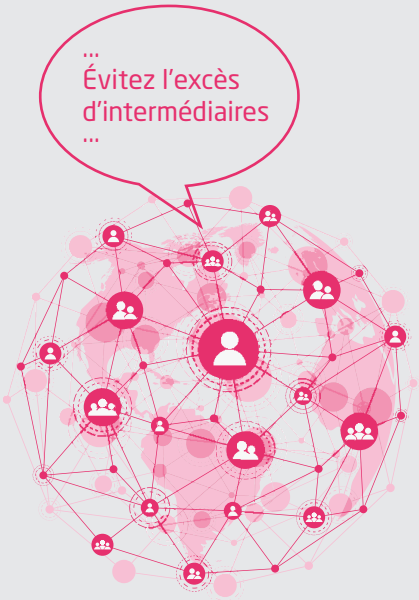
PRÉVENTION SANITAIRE :

Globalement pour chaque personne en cette période de confinement, il est conseillé de ...

- sélectionner des sources d'informations fiables, qui évitent la dramatisation en accordant un temps de qualité à des nouvelles encourageantes (sans positivisme hors de propos) ;
- éteindre la télévision et les chaines d'informations en direct ;
- limiter l'utilisation des réseaux sociaux et désactiver les notifications sur vos téléphones
- limiter le temps passé à m'informer (quelques périodes dans la journée, quelques articles).

RISQUE PSYCHOLOGIQUE :

- Surexposition médiatique à un événement stressant augmente son impact sur la santé mentale ;
- La charge émotionnelle est maintenue au niveau du cerveau, empêche les individus de traiter l'information et de se comporter de manière rationnelle ;
- La désinformation provoque un état d'alerte inutile, et augmente le sentiment d'impuissance.



PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS :

- **Maîtriser les outils de communication** et adapter les objectifs de travail au contexte particulier ;
- Éviter de sursolliciter et de surcontrôler les salariés via les technologies nomades ;
- Adopter une temporalité adaptée aux demandes faites aux salariés (ex : on effectue une demande de travail en début de journée et on évite les demandes tardives pour le lendemain majorant le stress du collaborateur) ;
- Informer vos salariés sur le droit à la déconnexion
- Sensibiliser vos salariés sur l'importance de garder une disponibilité et de travailler sur des horaire de travail classique ;
- Limiter les canaux de communication et privilégier les informations collectives ;
- Éviter l'excès d'intermédiaires dans la communication qui génèrent une déformation et une perte d'informations ;

JE NORMALISE MON ANXIÉTÉ SANS CÉDER À LA PANIQUE

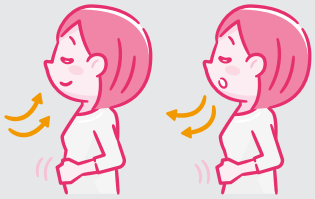
Ressentir des craintes et des émotions négatives est tout à fait normal dans ce contexte. Prenez conscience de ces émotions et apprenez à mieux les maîtriser.

En cas de besoin, je peux pratiquer des exercices de respiration, de relaxation/méditation de pleine conscience :

PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

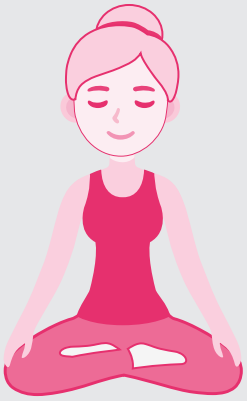
Application Respirelax + (à télécharger sur un smartphone)

PRATIQUER DES EXERCICES DE RESPIRATION



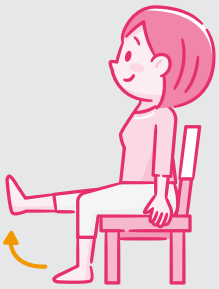
https://www.youtube.com/watch?v=XeJWJrsf-ks

PRATIQUER DES EXERCICES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



https://www.epsm-lille-metropole.fr/programme-base-sur-la-pleine-conscience
Application Petit Bambou (à télécharger sur un smartphone)

PRATIQUER DES EXERCICES DE RELAXATION



Type relaxation musculaire progressive de Jacobson ou Training autogène de Schultz

En cas de situation de détresse psychologique, ces méthodes demeurent secondaires. Il convient de contacter un professionnel de santé. Vous pouvez également contacter votre Médecin du travail qui saura vous réorienter au mieux.

Contactez directement votre Médecin du Travail ou votre centre de rattachement ici :
https://www.polesantetravail.fr/covid-19-information-importante/

JE GARDE LE CONTACT SOCIAL ET HUMAIN

Le confinement entraine un sentiment d'isolation du reste du monde. Un soutien social de qualité est un critère de protection des situations stressantes. L'utilisation des nouvelles technologies nous permet de rester en contact et de partager nos émotions, nos craintes et des moments de convivialité.

- Rester en contact avec ses proches
- Rester en contact... mais prendre du temps avec soi

Si je suis seul(e) :
- Au moins 30 minutes de contact (téléphonique, vidéo, message) par jour
- En évitant les personnes angoissées

Si je vis en famille/avec d'autres personnes :
- Au moins 30 à 45 minutes par jour de temps SEUL, sans interaction avec les autres
- Si je vis dans un petit espace (studio), je préviens l'autre que je vais m'isoler sur une période donnée

EFFET PSYCHOLOGIQUE :

- Partager socialement ses émotions permet une meilleure régulation des émotions : cela répond aux besoins affectifs et sociaux que les expériences émotionnelles éveillent (réconfort, soutien concret, intégration sociale, validation) et régule ainsi naturellement les effets collatéraux des expériences émotionnelles (déstabilisation, anxiété, insécurité, impuissance, aliénation, baisse d'estime de soi) ;
- Reparler d'une expérience émotionnelle positive réactive des émotions positives, ce qui permet au narrateur d'augmenter pour un temps ses propres affects positifs.

RISQUE PSYCHOLOGIQUE :

- Reparler d'une expérience émotionnelle négative ou d'un événement stressant/anxiogène réactive des émotions négatives, du stress et de l'anxiété. Il convient de ne pas faire persister de manière systématique après les premières régulations au risque de reviviscences.

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS :

- Identifier les collaborateurs isolés et disposant de peu de moyens numériques pour l'aider à garder un contact avec l'extérieur ;
- Permettre à ces salariés d'effectuer un feed-back dans les échanges et de remonter ses difficultés professionnelles dans ce contexte ;
- Favoriser des temps d'échanges professionnels mais aussi informels (sans excès afin de ne pas le surcharger d'informations et envahir l'espace personnel des collaborateurs)

JE RÉDUIS L'ENNUI ET LA FRUSTRATION

- Développer des plans d'activité simple à réaliser afin d'éviter l'ennui
- Éviter la surcharge de travail pour éviter le sentiment de dépassement et de frustration
- Relativiser ses priorités en lien avec le contexte particulier

RISQUE PSYCHOLOGIQUE :

- Le manque de stimulation dans ce contexte risque d'induire une perte de motivation des salariés et un sentiment d'inutilité. Dans les cas les plus extrêmes, on peut parler d'un risque de bore ou brown-out professionnel...

JE GARDE UNE HYGIÈNE DE VIE

- Maintenir un rythme et une hygiène de vie adaptée
- Continuer à me laver, m'habiller, m'apprêter chaque jour
- Manger sainement
- Prendre soin de mon sommeil et garder le rythme veille/sommeil
- Bouger : 30 à 60 minutes d'activités physiques par jour

RISQUE SANITAIRE ET PSYCHOLOGIQUE :

- La perturbation du rythme perturbe les rythmes biologiques qui induisent des perturbations de l'état de santé. Concrètement, presque toutes les fonctions de l'organisme sont soumises au rythme circadien, c'est-à-dire à un cycle de 24 heures. Ainsi, les troubles de ce rythme peuvent avoir des conséquences aussi bien sur le sommeil que sur le métabolisme, le fonctionnement du système cardiovasculaire, du système immunitaire...
- Cela peut induire des troubles du sommeil et majorer le risque d'une apparition des troubles de l'humeur, des troubles anxieux et un risque d'altération des fonctions cognitives ;
- L'activité physique permet une meilleure gestion du stress et est également une bonne technique pour éviter les ruminations anxieuses.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET UNE MEILLEURE GESTION DU STRESS ET EST ÉGALEMENT UNE BONNE TECHNIQUE POUR ÉVITER LES RUMINATIONS ANXIEUSES.