

## Faire face au confinement en tant qu'adulte

### 1. Le confinement et les réactions possible

- Souci de savoir si on va pouvoir s'occuper efficacement des enfants/des personnes dont on a la charge tout en répondant efficacement au télétravail
- Incertitude ou frustration quant à la durée de cette situation et incertitude quant à l'avenir
- Solitude associée au sentiment d'être coupé du monde et de ses proches
- Irritation, énervement, diminution de sa tolérance face à l'entourage avec lequel on est confiné, augmentation du risque de violence
- Ennui et frustration parce qu'on ne peut pas travailler normalement ou s'engager dans des activités quotidiennes régulières
- Incertitude ou ambivalence face à la situation
- Désir de consommation de drogues ou d'alcool pour faire face à la situation
- Symptômes de dépression tels que le sentiment de désespoir, changement d'appétit, dormir trop ou trop peu...

Liens internet intéressants :

- <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychiatrie/quelles-sont-les-consequences-psychologiques-du-confinement-18980.php>
- <https://www.zeit.de/gesellschaft/2020-03/social-distancing-homeoffice-homeschooling-coronavirus-covid-19/seite-2>
- <https://www.bmbf.de>
- [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2)



## 2. Faire face à la solitude, au manque de contacts : se connecter avec les autres

Tendre la main à des personnes de confiance est l'un des meilleurs moyens de réduire l'anxiété, la dépression, la solitude et l'ennui pendant les périodes d'éloignement social, de quarantaine et d'isolement même si l'on vit en famille.

On a besoin de soupape de sécurité, de moments à soi comme dans la vie de tous les jours

Vous pouvez :

- Utiliser le téléphone, le courrier électronique, les SMS et les médias sociaux pour communiquer avec vos amis, votre famille et d'autres personnes.
- Parler "face à face" avec des amis et des proches en utilisant Skype ou FaceTime.
- Créer des communautés des voisins (groupes WhatsApp, etc...) pour établir des systèmes de soutien (faire des achats, envoyer des messages sympatiques, des petites blagues...)
- Si vous avez besoin d'entrer en contact avec quelqu'un en raison d'un problème d'alcool ou de drogue, pensez à appeler les bureaux locaux des Alcooliques anonymes ou des Narcotiques anonymes

Liens internet intéressants :

- <https://thepsychologist.bps.org.uk/coping-life-isolation-and-confinement-during-covid-19-pandemic>



### 3. Santé mentale et santé physique

- Il faut se préserver de tout stress inutile et retrouver de l'énergie.
- Eviter de lire tous les articles liés au Covid19 et par là nourrir les angoisses
- Bien structurer sa journée et celle des enfants (France 4 a adapté ses programmes pour offrir des leçons scolaires aux différents groupes d'âge de la maternelle au secondaire...ça peut soulager)
- Se ménager aussi des moments seuls pour lire, écouter de la musique, faire du sport
- Continuer à prendre soin de soi, être en pyjama toute la journée même en télétravail ne va pas aider
- Le sommeil est perturbé, nous adoptons un rythme qui n'est pas le nôtre habituellement. Il est très important de garder un maximum le rythme qui est le nôtre habituellement ou du moins s'en rapprocher le plus possible. Cela va contribuer à maintenir / recouvrer un sommeil réparateur.  
Il est important aussi avant d'aller dormir de se couper des nouvelles concernant le covid19 et des écrans. La lumière de ceux-ci induit le cerveau en erreur et lui fait penser qu'on est en plein jour. Il maintiendra donc son activité au lieu de ralentir.
- Sport : En ces temps de confinement, beaucoup de centres/coachs mettent en ligne des cours/exercices à faire. Il est important de prendre soin de soi aussi pour ne pas se laisser aller physiquement ET du coup mentalement.

Liens internet intéressants :

- <https://basketball.de> (Alba Berlins tägliche Sportstunde)
- <https://lesecu.ma/sante-mentale-et-physique-comment-se-preserver-en-periode-de-confinement/>

Un service de soutien psychologique gratuit et multilingue est offert au grand public. Une équipe hautement qualifiée est à votre écoute **7 jours sur 7 de 7h00 à 23h00** au numéro suivant : **8002-8080**. Toute personne se sentant débordé et ressentant le besoin de parler à un professionnel peut appeler.

Vous trouverez ci-dessous les affiches du gouvernement en différentes langues. N'hésitez pas à les partager.

- [Covid-19 Je suis angoissé\(e\) \(femme\)](#)
- [Covid-19 Je suis angoissé\(e\) \(homme\)](#)
- [Covid-19 Ech maachen mir Suergen \(femme\)](#)
- [Covid-19 Ech maachen mir Suergen \(homme\)](#)
- [Covid-19 Ich bin beunruhigt \(femme\)](#)

Luxembourg, 7 avril 2020

Psychologues

*Série coronavirus – No. 1*



- Covid-19 Ich bin beunruhigt (homme)
- Covid-19 Eu estou ansioso (femme)
- Covid-19 Eu estou ansioso (homme)
- Covid-19 I am anxious (femme)
- Covid-19 I am anxious (homme)
- Je suis un(e) professionnel(le) de santé (infirmier)
- Je suis un(e) professionnel(le) de santé (infirmière)
- Ich gehöre zum Gesundheitspersonal (infirmier)
- Ich gehöre zum Gesundheitspersonal (infirmière)

En cas de besoin, vous pouvez vous adresser aux services suivants :

- <https://www.cepas.lu>
- <https://www.slp.lu>
- <https://www.llhm.lu>
- <https://www.dhnet.be/regions/centre/un-soutien-psychologique-gratuit-propose-par-un-centre-du-roeuix-5e74d02a9978e201d8c94a1a>
- <https://infodujour.fr/education/31505-le-coronavirus-mieux-vivre-le-confinement-avec-le-centre-pierre-janet>
- <http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/ressources/>