

## TOUT PUBLIC PRÉVENIR LES EFFETS DE LA DISTANCIATION SOCIALE, DE LA QUARANTAINE OU DE L'ISOLEMENT

Version du 22 avril 2020

**Le soutien psycho-social reste incontournable dans le contexte actuel de confinement, où se côtoient la solitude, le désespoir et le stress. Cette fiche donne des informations sur les effets psychologiques liés au contexte actuel et propose des conseils pour prendre soin de sa santé psychique en cas d'exposition à ces situations exceptionnelles.**

### REPÈRES:

**Distanciation sociale** : moyen d'empêcher les individus d'interagir assez étroitement ou fréquemment pour éviter la propagation d'une maladie infectieuse.

**Quarantaine** : isole et restreint le mouvement des individus qui ont été exposés à une maladie contagieuse pour voir s'ils tombent malades. Pour le COVID 19, la quarantaine dure 14 jours.

**Isolement** : l'isolement empêche la propagation d'une maladie infectieuse en séparant les individus malades de ceux qui ne le sont pas. Il dure aussi longtemps que la maladie est contagieuse.

### MANIFESTATIONS POSSIBLES:

- De l'anxiété ou de la peur, liée à votre propre état de santé, celle de vos proches, l'éloignement du milieu professionnel, la question du réapprovisionnement des denrées alimentaires et les produits de soin
- L'incertitude ou la frustration quant à l'évolution de cette situation
- La solitude
- La colère si vous attribuez aux autres le fait d'être exposé par négligence d'autrui
- L'ennui et la frustration
- Une envie de consommer de l'alcool ou drogues pour faire face
- Des symptômes de dépression, sentiment de désespoir, modification de l'appétit, diminution ou augmentation du temps de sommeil, une augmentation
- Des symptômes d'un état de stress post traumatique (ESPT), comme des souvenirs angoissants envahissants, des flashbacks (revivre l'évènement), des cauchemars, des changements d'humeur et le fait d'être facilement surpris

**Si ces signes persistent pendant plus de 2 à 4 semaines, Rapprochez-vous d'un professionnel de santé.**

## QUELQUES PISTES :

- Comprendre le risque réel et rechercher des informations fiables, en limitant son exposition aux médias, distinguer les faits des rumeurs ; privilégier la radio, la télévision ou des sites fiables sur internet, une à deux fois par jour à des moments précis de la journée
- Assurer ses besoins fondamentaux, pour se sentir protégé et en sécurité
- Garder un lien avec les professionnels de santé et organiser la continuité de ses soins et de ses traitements
- Ne pas rester seul avec ses doutes et ne pas hésiter à poser ses questions à un professionnel de santé pour avoir des informations sur la maladie, son diagnostic et son traitement
- Rester en contact avec son entourage et les personnes avec lesquelles on se sent en confiance (téléphone, courriels, sms, whatsapp, facetime ou skype...)
- Structurer sa journée en essayant de maintenir avec souplesse, le rythme de sommeil, une alimentation équilibrée et de l'exercice physique
- Privilégier le soutien mutuel et rester à l'écoute des besoins de son entourage, développer des actions solidaires si on le peut
- Prendre le temps de se détendre et privilégier les activités agréables

ET APRES la période de confinement

**Si des émotions mitigées apparaissent telle que la crainte de la stigmatisation, n'hésitez pas à partager les témoignages de ceux qui ont guéri**

**NE RESTEZ PAS SEUL AVEC VOTRE ANXIÉTÉ ET CONTACTEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ**

**Un numéro unique  
pour vous aider à soutenir  
ceux que vous aimez.**

**N° gratuit 7j/7j de 13h à 21h**

Un dispositif proposé par l'ARS Ile-de-France, le GHU Paris et l'APHP.

**PSY**  
**ILE DE FRANCE**  
Soutien et information  
aux familles touchées  
par des troubles  
psychiques

**01.48.00.48.00**

## POUR ALLER + LOIN :

[www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

[www.encephale.com/Actualites/2020/Crise-Covid-19-Recommandations-pour-les-soignants-et-patients-en-sante-mentale](http://www.encephale.com/Actualites/2020/Crise-Covid-19-Recommandations-pour-les-soignants-et-patients-en-sante-mentale)

[www.addictaide.fr/les-impacts-psychologiques-et-sociaux-du-confinement-et-comment-les-attenuer/](http://www.addictaide.fr/les-impacts-psychologiques-et-sociaux-du-confinement-et-comment-les-attenuer/)

Cette fiche a été réalisée par **Vanessa Meignan-Sabri**, psychologue de la cellule psy covid 19, GHU Paris et **Magali Quinton Chavancy**, psychologue de la cellule psy covid 19, GHU Paris