

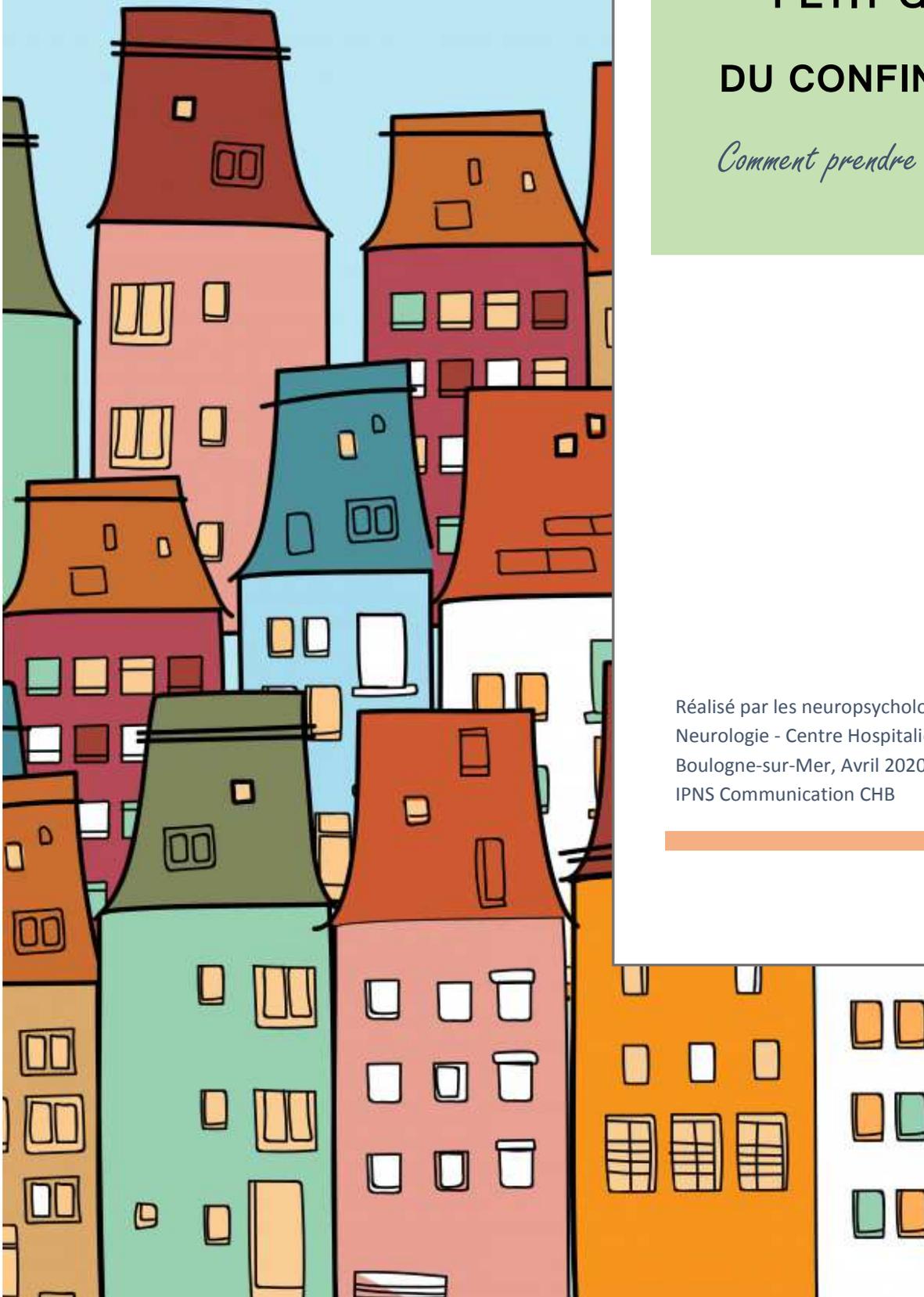


Centre Hospitalier
Boulogne sur Mer

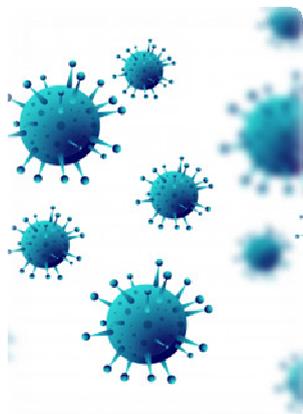
CORONAVIRUS OU COVID-19 : PETIT GUIDE DU CONFINEMENT

Comment prendre soin de soi ?

Réalisé par les neuropsychologues du service de
Neurologie - Centre Hospitalier Duchenne
Boulogne-sur-Mer, Avril 2020
IPNS Communication CHB



QU'EST CE QUE LE CORONAVIRUS ?



Une épidémie de pneumonies d'allure virale a émergé dans la ville de Wuhan (Province de Hubei, Chine) en décembre 2019. Le 9 janvier 2020, la découverte d'un nouveau virus (coronavirus) a été annoncée officiellement par les autorités sanitaires chinoises et l'organisation mondiale de la santé (OMS). Ce virus est l'agent responsable de cette nouvelle maladie infectieuse respiratoire appelée Covid-19 (pour CoronaVirus Disease 2019). Ce virus, très contagieux, s'est rapidement répandu au niveau planétaire.

POURQUOI SOMMES NOUS CONFINES ?

Le covid-19 se multiplie à la vitesse de l'éclair parce que notre vie sociale fait que nous sommes sans cesse entourés d'autres personnes (travail, écoles, courses, loisirs, associations, amis, famille, culture...)

A chaque contact social, on multiplie la vitesse à laquelle le virus se propage. On estime qu'en l'absence de mesure de contrôle, chaque personne contaminée infecte entre 2 et 3 personnes.

Il est donc nécessaire de limiter les contacts. C'est pour cela qu'un **CONFINEMENT** et que le respect de la **DISTANCIATION SOCIALE** s'imposent.

Expliquer et Comprendre permet de mieux le vivre...

QUELLES PRECAUTIONS FAUT-IL PRENDRE ?

Respectez les gestes barrières !

- ✓ Conservez une distance d'au moins **1.5 mètre** avec tout interlocuteur : c'est la **distanciation sociale**.
- ✓ Lavez-vous les mains régulièrement (avec du savon ou à défaut une solution hydro-alcoolique)
- ✓ Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude
- ✓ Utilisez des mouchoirs à usage unique (et jetez-le à la poubelle après la première utilisation)
- ✓ Saluez sans serrer la main, sans embrassades

Source : Gouvernement.fr



Respectez le confinement !

En plus de ces précautions, il est important de s'abstenir de toute sortie non indispensable dans un lieu public et de ne participer à aucun regroupement, ni amicale, ni familiale, ni social.

**MAIS TOUT CECI N'EST PAS SANS
CONSEQUENCE...**

...Comment vivez-vous ces contraintes de vie ?

Le confinement peut être source de différentes émotions, ressentis, réactions, propres à chacun, que nous soyons confrontés directement au virus ou pas, tels que :

- **De l'anxiété, de la peur, de l'inquiétude :**
 - Concernant votre propre état de santé ou celui de nos proches,
 - Concernant les défis liés aux déplacements que vous devez effectués :
 - Approvisionnement en produits dont vous avez besoin (alimentaires, produits de soin...)
 - Santé : ne négligez surtout pas votre suivi médical habituel ! et n'oubliez pas la possibilité de téléconsultation !
- **De l'incertitude ou de la frustration** quant à la durée de cette situation, inconnue de tous
- **De la solitude** quant au sentiment d'être coupé du monde et de ses proches
- **De la colère** face au manque d'informations claires et fiables par exemple
- **De l'ennui et de la frustration** de ne pouvoir réaliser vos activités quotidiennes, loisirs, projets, travaux, vacances...



Mais il est également possible de ressentir de la **joie**, un **souçon de bonheur** au cours de nos journées.

Ces réactions sont **NORMALES**. C'est important d'apprendre à les reconnaître, les accueillir, les partager, accepter ce qu'elles provoquent en nous, les contrôler.

Avec quelques conseils simples, vous parviendrez à passer cette période difficile du mieux possible.

**LE CONFINEMENT EST OBLIGATOIRE,
MAIS MAL LE VIVRE NE L'EST PAS !**

1- Je contrôle mes émotions

En limitant mon exposition aux médias...

Il est important de rester informé mais aussi de limiter son exposition aux médias.



- **STOP aux chaînes d'informations continues ou aux notifications permanentes sur le téléphone !** Cela augmente l'anxiété et l'inquiétude...
- 1 ou 2 fois par jour, pas plus de 30 minutes à chaque fois !
- Seulement des sources d'informations fiables
(Site du gouvernement, numéro vert national : **0 800 130 000**).

En pratiquant quelques exercices...

Exercice de respiration n°1 :

- **La cohérence cardiaque :**

Pour vous aider à réguler votre rythme cardiaque :

- J'inspire 5 secondes
- J'expire 5 secondes

Cliquer sur le lien ci-après pour essayer :

https://www.youtube.com/watch?v=K_Pe9H_Swkic

Exercices de respiration n°2 :

- **La respiration en carré :**

Je dessine un carré avec ma respiration :

- J'inspire pendant 3-4 sec
- Je bloque ma respiration pendant 3-4 sec
- J'expire pendant 3-4 sec
- Je bloque ma respiration pendant 3-4 sec

Je continue l'exercice pendant 3 à 5 minutes.

Exercices de relaxation :

- **Le serré – desserré : contraction / décontraction musculaire :**

- Avec le haut du corps : je serre mes bras contre mon corps et je contracte mes muscles en comptant jusqu'à 30 puis je relâche
- Avec le bas du corps : je serre mes genoux et je contracte mes muscles en comptant jusque 30 puis je relâche
- Avec les 2 parties du corps en même temps

Exercices de **méditation de pleine conscience** (Christophe André sur You Tube), de **Yoga** et de **sophrologie**.

2- Je reste en contact et je me divertis

Bien-sûr les rencontres physiques sont impossibles mais il est toujours possible de conserver une démarche relationnelle.

- **J'écoute des humains** à la radio, télévision, sur internet, sur des thèmes plaisants (autre que l'actualité bien sûr !).
- **Je reste en contact avec mes proches** via toutes les possibilités que nous offre la technologie actuelle : téléphone, mail, message, appels visio (Skype, Whatsapp, Face time).
Appelez, parlez de tout, mais en bonne proportion, le coronavirus un peu, le reste de la vie beaucoup !



Je maintiens mes routines quotidiennes qui m'apportent du **plaisir** et du **bien-être**, tant qu'elles sont permises par les règles du confinement, et je développe des activités nouvelles en m'abandonnant à ma **curiosité** et ma **créativité** ! Voici quelques idées ...

Lecture : dans votre bibliothèque ou livres électroniques gratuits sur le site de la FNAC, FURET DU NORD, CULTURA.

Musique : écouter vos CD, votre radio ou les radios en ligne, les chansons à la demande (Spotify, Deezer, Youtube...), jouer d'un instrument.

Jeux : sudoku, mots mêlés/fléchés, puzzle, coloriages pour adultes (Mandalas)... Jeux de société ou jeux en ligne.

Films, séries : à la télévision, mis aussi en Replay, vidéos à la demande : Netflix, MyCanal, Madelen...

Jouer avec mes **enfants**, mes **proches** (en direct ou via internet), mon **animal de compagnie**.



Tricot, couture, broderie

Apprendre une nouvelle langue, apprendre à chanter, danser, dessiner ou peindre.

Jardinage, Bricolage

En résumé, faites-vous plaisir !

3- Je garde une hygiène de vie

Je continue à prendre soin de moi !

Je garde mes habitudes de toilette, d'habillement et de coquetterie.



J'ouvre mes volets pour laisser entrer la lumière et mes fenêtres pour aérer mon espace de vie.

Je pratique de l'activité physique tous les jours si mon corps me le permet !

Je sors pour m'aérer si c'est possible. Une heure par jour est autorisée !

Je pratique 30 à 60 min d'exercices physiques tous les jours.



Je garde une alimentation saine et équilibrée

Je garde mon rythme de repas, régulier, à heure fixe et je prends le temps de cuisiner, c'est l'occasion d'essayer de nouvelles recettes !

Je mange sain, varié et j'évite les grignotages.

Je m'hydrate suffisamment en buvant de l'eau.

J'évite de consommer du tabac, de l'alcool et de la drogue.



Je prends soin de mon sommeil

Je garde mes habitudes de sommeil (mêmes heures de coucher et de lever) en veillant à dormir dans un environnement calme, dans le noir et à bonne température (18 à 20°C).

Si besoin, je fais une sieste (20 min maximum) et j'évite de rester toute la journée allongé(e) sur mon canapé !



Je m'expose à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie) et je pratique une activité physique pour aider le fonctionnement de mon horloge biologique.

Je ne consomme pas trop d'excitants (caféine, théine, sodas) et plus après 14h. Je me déconnecte des écrans (téléphone portable, tablette, ordinateur...) 1 à 2 heures avant d'aller me coucher.

- Trucs et astuces pour ma mémoire -

Pour ne pas oublier :

- ✓ Soyez **organisés**, placez les objets importants de la vie quotidienne toujours au même endroit.
- ✓ Utilisez l'imagerie mentale : **visualisez** ce que vous devez retenir.
- ✓ Faites des **associations** de mots ou d'idées : « Monsieur Buissard a les cheveux comme un buisson ».
- ✓ Utilisez un **agenda** papier ou électronique, habituez-vous à le consulter chaque jour, à des moments clés : par exemple la veille au soir pour visualiser la journée du lendemain ou le matin même ou les deux.
- ✓ Utilisez des alarmes.
- ✓ Choisissez un endroit de la maison pour centraliser les informations importantes qui concernent toute la famille (un tableau avec des post-it et des stylos de différentes couleurs, une liste de courses commune...).

Pour rester concentré :

- ✓ Faites **une chose à la fois**.
- ✓ Limitez le plus possible les distractions (environnement calme, prévenir les autres : « ne pas déranger »).
- ✓ Planifiez les discussions importantes ou les activités les plus compliquées.

Pour trouver vos mots :

- ✓ Si vous avez le **mot sur le bout de la langue**, pas de panique ! Le stress ne vous aidera pas, au contraire. **Utilisez un autre mot** si possible, sinon dites que vous le retrouverez plus tard.
- ✓ Utilisez des phrases descriptives : la boulangerie : « l'endroit où l'on va chercher le pain ».

Pour être organisé :

- ✓ Pour une tâche donnée, **décomposez-là** en différentes étapes et barrez au fur et à mesure ce qui est accompli pour savoir où vous en êtes.
- ✓ Utilisez des **listes** décrivant les tâches à réaliser, les courses à acheter, les affaires à préparer ...



Mes aides

- **Informations générales sur le SARS_COV-2, Covid19)**
 - o Les numéros verts (24h/24 et 7j/7
 - 0 800 130 000 (numéro national)
 - 03 20030 58 00 (numéro régional)

- **La maison des aidants**
 - o Application pour tous les Hauts de France nommée « la SCALAA » permettant d'organiser la solidarité citoyenne, notamment pour faire les courses ou passer un appel téléphonique.
 - o Bénévoles pratiquant l'écoute téléphonique afin de rompre l'isolement, rassurer, prévenir les situations qui se dégradent.

- **Mieux traverser le deuil**
 - o Plateforme d'écoute pour les personnes endeuillées (Audio, vidéo ou Chat, 7j/7 24h/24).

- **Croix-Rouge écoute**
 - o Service de soutien par téléphone : 0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

- **La plateforme COGITOZ**
 - o Hotline psychologique 0 805 822 810, psychologues pratiquant l'écoute active, répondant aux questions, inquiétudes, préoccupations.
 - o RDV quotidien à 18h30 sur Facebook pour une séance de médiation pleine conscience.

- **L'Association France Alzheimer**
 - o Accueil téléphonique : 07 77 84 63 11 / 03 61 09 87 93

- **Le centre national de référence Malades Alzheimer jeunes**
 - o Mail : cnrmaj@chru-lille.fr
 - o Téléphone : 03 20 44 60 21

- **L'Association Française des Sclérosés en Plaques**
 - o Ligne d'écoute psychologique : 0 810 803 295

- **L'Association France Parkinson**
 - o Ligne d'écoute et de soutien : 01 45 20 98 96

- **L'Association Huntington France**
 - o Ligne d'écoute psychologique : mercredi matin de 9h à 13h au **06 30 87 51 11 (ligne directe)** ou en dehors du mercredi au **01 53 60 08 79** ou par mail : ecoute@huntington.fr.

#restezchezvous



A partir du 11 mai 2020, les mesures prises par le Gouvernement face au Coronavirus évolueront. D'autres directives nécessiteront une nouvelle adaptation de la part de chacun d'entre nous.

Bibliographie

- Confinement : Prendre soin de votre santé comportementale et mentale : Conseils et Ressources. Centre de Mémoire du CHU de Lille. Avril 2020.
- Corona'daptation (1) : comprendre les émotions, Sophie Morin. 20 Mars 2020. <http://www.sophiemorinconseils.com/coronadaptation-1-comprendre-les-emotions>
- Coronavirus ou Covid-19 : comment supporter le confinement ? Dr Nicolas Neveux, Psychiatre. E-psychiatrie.fr. 2020.
- Covid-19 : Renforçons notre résilience. Dr Sylvie Molenda, Centre National de Ressources et de Résilience, France.
- Petit guide pratique du confiné, Mélanie Lafond, Psychologue spécialisée en Neuropsychologie-Psychothérapeute en TCC. Mars 2020.
- Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus : un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale. Fiche traduite & adaptée de Center for Study of Traumatic Stress, www.CSTSONline.org par S Guillaume, Ph Courtet, E Olié, Dpt UPUP CHU Montpellier.
- Site du Gouvernement. <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- 10 conseils face au confinement. Dr Frédéric Chapelle, médecin psychiatre, spécialiste en TCC. Mars 2020. https://www.youtube.com/watch?v=1hhpS6q_L1U