



NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU  
Stress

A ce jour, **trois milliards de personnes** sont désormais confinées dans le monde, pour limiter la propagation de la pandémie à Covid-19.

Quels peuvent être les **effets sur la santé mentale**, sur les comportements sociaux ?



## Le confinement et la famille !

• Le parent est aujourd'hui **celui qui explique et qui rassure**. Au delà de cet accompagnement habituel dans un contexte inédit, de nouvelles tâches lui sont confiées, **celle du «parent-enseignant» et celle du «parent-télétravailleur»**. Cette triple mission, à réaliser dans une même journée et pour une durée indéterminée, est une situation nouvelle, complexe et stressante.

• Le confinement imposé et le stress qu'il génère peut induire des changements de comportement, **tels que des troubles du comportement alimentaire** (boulimie, grignotage, consommation excessive de sucre etc.), **une prise de poids**, une consommation augmentée d'**alcool, de tabac** etc. En famille, les repas reviennent souvent et il est **important de préserver un certain équilibre alimentaire et un équilibre de vie**.

• **L'ennui est aussi un autre facteur qui peut favoriser le stress**. Etre désœuvré, l'impression de « tourner en rond », inquiète surtout si subitement on passe d'une vie active (voir « hyper occupée ») à une sensation brutale de ne plus rien faire. Ce temps retrouvé peut être l'occasion de **partager des moments précieux** avec les membres de sa famille ou de se **recentrer sur soi** !



## Que disent la science et les chercheurs du lien entre stress et confinement ?



• Une étude chinoise publiée très récemment, conduite sur près de 53 000 personnes confinées, a montré que **35% des personnes ont présenté un stress modéré et 5% un stress sévère. Les femmes** ont présenté des niveaux de stress plus élevés que les hommes. La population âgée **entre 18 et 30 ans et les plus de 60 ans** sont les plus sensibles au stress.

• Un article a récemment synthétisé les résultats de **24 études conduites dans 10 pays** différents lors d'épidémies précédentes (SRAS, grippe H1N1, Ebola). Elle a montré que le stress dépend surtout de la **durée du confinement**. Plus le confinement dure, plus **le risque de stress, d'anxiété, d'insomnie, de se sentir las, vidé, sans énergie augmente**.



NEWSLETTER

**C'EST MOI**

NEWS DU CHU  
**Stress**

Comment **gérer au mieux son stress psychologique** en période de confinement ?

Voici quelques **trucs et astuces** à suivre...



**S'ÉCOUTER**

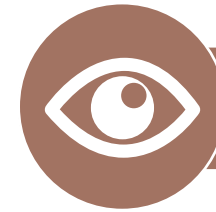
**Il est normal de se sentir stressé, inquiet** pendant cette crise sanitaire. En parler à des gens que vous connaissez et en qui vous avez confiance peut aider.

**Soutenir d'autres personnes parmi vos proches peut également vous aider.** Vérifiez que votre famille, vos amis et vos voisins se portent bien. Selon l'OMS, « *La bienveillance est un médicament* », profitons-en !



**ÉCHANGER**

**Etre attentif et conscient du risque réel de contamination.** Bien que la prudence et les mesures de distanciation sociale soient capitales à l'heure actuelle, toutes les personnes qui toussent n'ont pas obligatoirement le virus. Pour réguler sa peur de la contamination, il faut tout d'abord s'en rendre compte et ensuite échanger avec la famille ou les proches. **Cela permet de mettre des mots sur ses émotions et de les partager avec autrui.**



**ESPRIT CRITIQUE...**

**Il est important de suivre l'actualité mais avec parcimonie et prudence.** Il faut être vigilant aux sources des informations que l'on consulte, notamment sur internet (fakenews). Vous pouvez également éviter de lire ou suivre les actualités toute la journée. **Préférez vous informer seulement une ou deux fois par jour, à partir de sources fiables.**



**... ET PAUSE MÉDIA**

**Concentrer-vous sur ce que vous pouvez contrôler !** Si l'actualité ou un article que vous venez de lire vous inquiète, vous pouvez faire une pause télé ou des médias sociaux.



**S'ORGANISER ET SE CONCENTRER SUR CE QUE L'ON PEUT FAIRE**

**Essayez de garder une certaine normalité !** Il est important de maintenir un planning quotidien. La routine rassure les adultes et les enfants. Essayer de garder vos heures normales de sommeil et de repas,

**Concentrez-vous sur des activités qui rendent plus calmes.**

Autorisez-vous à lire un roman, à regarder votre émission préférée, à écouter de la musique, ou à jouer à des jeux de société avec votre famille.

**Maintenez des actions simples et planifiées dans le journée.**

Cela permet de donner un sentiment de contrôle sur l'organisation de vos journées et laisse ainsi moins de temps à l'inquiétude et au stress.