

COVID-19

PRÉVENTION DU STRESS



Sous-direction de l'action sociale
Bureau des prestations sociales,
de la santé et de la sécurité au travail



Impact psychologique *POSSIBLE* du stress

Ces ressentis sont vécus différemment par chacun, allant du stress normal adapté à la situation jusqu'à du stress sévère



LIÉ AU CONFINEMENT

- **CULPABILITÉ** vis-à-vis des collègues de ne pas être sur le terrain
- **ENNUI, FRUSTRATION**, causés par la réduction des contacts physiques et sociaux.
- **ANXIÉTÉ**, sensation d'oppression, angoisse, sensations somatiques, trouble du sommeil, etc.
- **SENTIMENT D'IMPUISSANCE** face aux proches fragiles ou à distance
- **SENTIMENT D'ISOLEMENT**, dépression
- **COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT OU DE COLÈRE**
- **ABUS DE SUBSTANCES** (*alcool, tabac ou d'autres drogues*)
- **IRRITABILITÉ**
- **TENSIONS CONJUGALES OU FAMILIALES**
- **DIFFICULTÉS À REPRENDRE LE TRAVAIL**

POUR TOUS

- **RÉACTIVATION TRAUMATIQUE** liée au climat social anxiogène (*situation d'urgence, "guerre" sanitaire, confinement, peurs, etc.*) qui renvoie certains agents à un climat proche d'autres événements de grande ampleur.
- **ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL** : le climat social et la multiplicité des missions peut générer un stress supplémentaire et une usure professionnelle.
- **ANXIÉTÉ POUR SA SANTÉ ET/OU SENTIMENT DE CULPABILITÉ À L'IDÉE DE CONTAMINER SES PROCHES** ou des personnes vulnérables. Inquiétudes pour sa famille, ses parents fragiles ou isolés. Sentiment d'impuissance.
- **SENTIMENT DE SOLITUDE**, accentué pour les agents qui sont loin de chez eux.
- **DÉTRESSE SOCIO-ÉCONOMIQUE**

Conseils pour diminuer le stress

C'est dans l'échange et la co-construction avec les autres que nous pouvons trouver les ressources pour dépasser et réguler le stress

SSPO :

01 55 43 32 78

Ligne d'écoute externe
24h/24 : 0805 23 04 05

Info COVID19 :

drcpn-info-agent-covid19
@interieur.gouv.fr

LIÉ AU CONFINEMENT

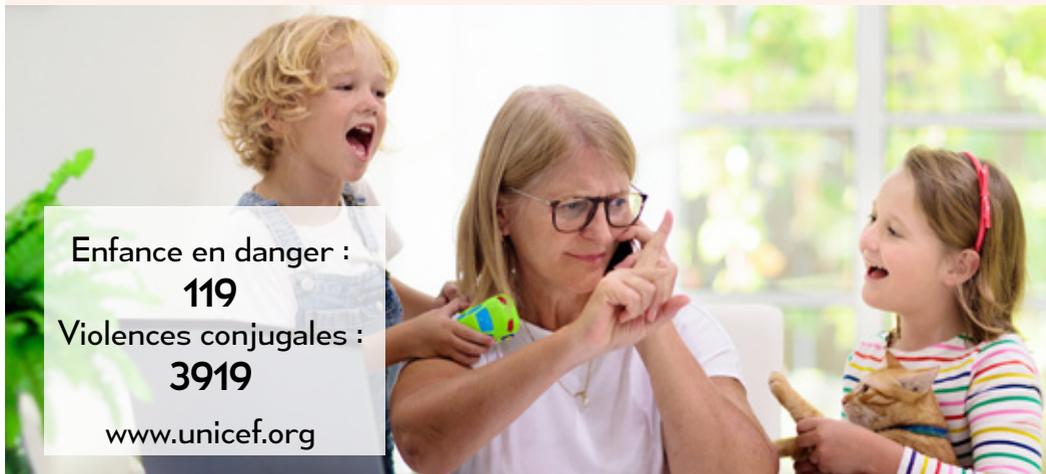
- **S'INSTALLER UNE ROUTINE** (*horaires, temps de pause, temps de sports, temps conviviaux*), se recréer des habitudes et des repères.
Respecter le rythme jour/nuit.
Organiser des espaces de travail / détente.
S'habiller.
- **GARDER AU MAXIMUM UN LIEN SOCIAL AVEC SON ENTOURAGE** et maintenir la communication (*via vidéos, téléphones etc*)
- **PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À DOMICILE** et de la relaxation, cohérence cardiaque ou méditation en ligne
- **PRENDRE DU TEMPS POUR SOI** (*lister ce qu'on aime faire, prendre soin de soi, apprendre de nouvelles choses*).
- **LIMITER LES ÉCRANS**

POUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- **PRÊTER UNE ATTENTION AUX BESOINS SPÉCIFIQUES DES GROUPES VULNÉRABLES** (*jeunes confinés de 18 à 30 ans, femmes enceintes, agents malades*)
- **PRENDRE RÉGULIÈREMENT DES NOUVELLES DES AGENTS CONFINÉS**, en particulier des plus exposés.
- **REMERCIER, ENCOURAGER** les personnes qui sont en situation de confinement et valoriser les agents en service pour renforcer l'adhésion
- **COMMUNIQUER RÉGULIÈREMENT** en toute transparence sur les mesures sanitaires et d'organisation du travail
- **LIMITER LA SUREXPOSITION ANXIOGÈNE AUX MÉDIAS** et privilégier les sources officielles

Conseils aux parents : comment parler aux enfants du virus ?

*"Pour calmer les enfants il faut d'abord se calmer soi-même"
(S. Hefez pédopsychiatre), en se raccrochant aux messages positifs*



Enfance en danger :

119

Violences conjugales :

3919

www.unicef.org

IDENTIFIER LES RÉACTIONS DES ENFANTS

Il est important d'identifier les modifications d'attitude et de comportements de vos enfants. Il peut s'agir de manifestations réactionnelles au stress.

Parmi les points à surveiller :

- Pleurs ou irritabilité excessive chez les jeunes enfants ;
- Retour du "pipi au lit" ;
- Inquiétude excessive ou tristesse ;
- Irritabilité et impulsivité chez les adolescents ;
- Difficultés d'attention et de concentration
- Évitement des activités qui jusque-là leur plaisaient ;
- Maux de tête ou douleurs corporelles inexpliqués ;
- Troubles du sommeil

CONSEILS AUX PARENTS

- Répondez à leurs questions de manière factuelle et compréhensible.
- Rassurez-les sur le fait qu'ils sont en sécurité.
- Partagez avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress, afin qu'ils apprennent de vous.
- Limitez l'exposition de votre famille aux couvertures médiatiques.
- Parler du COVID-19 et des conséquences positives du confinement sur le ralentissement de l'épidémie
- Montrez de la compréhension s'ils se sentent débordés par la situation, les aider à mettre des mots sur leurs angoisses, il est naturel d'être effrayé par une telle situation.
- Maintenir des routines (*horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs*). Instaurer des temps de partage et des temps individuels.
- Rassurez-les sur les mesures de sécurité sanitaire que vous appliquez dans votre travail (*gestes barrières*) et appliquez les mêmes avec eux à la maison. Parlez-leur de l'importance de votre travail, nécessaire pour les autres, même si vos enfants préféreraient que vous restiez à la maison.