

# 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 :**

0805 20 17 17

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

## **Info COVID19 :**

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

## LIÉ AU CONFINEMENT

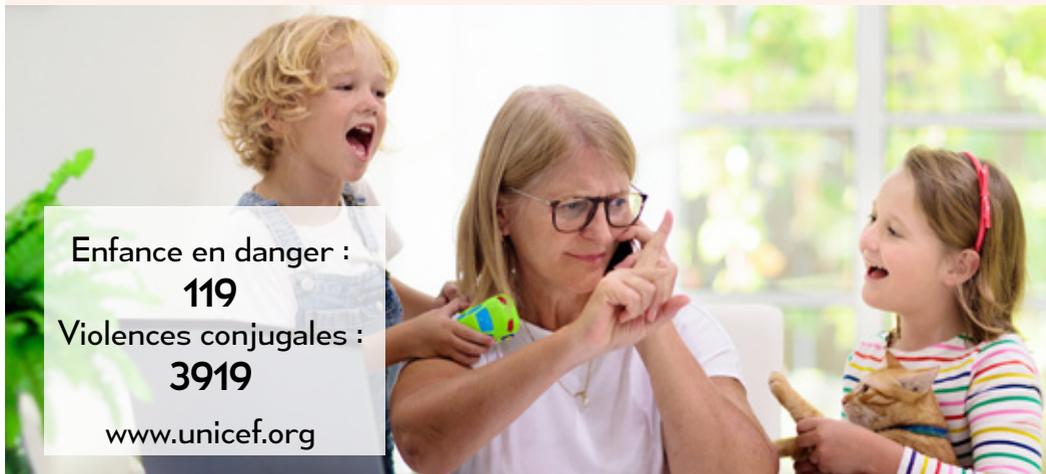
- **S'INSTALLER UNE ROUTINE** (*horaires, temps de pause, temps de sports, temps conviviaux*), se recréer des habitudes et des repères.  
Respecter le rythme jour/nuit.  
Organiser des espaces de travail / détente.  
S'habiller.
- **GARDER AU MAXIMUM UN LIEN SOCIAL AVEC SON ENTOURAGE** et maintenir la 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](http://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.