

Traduction de la fiche du SAMHSA :

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Prendre soin de votre santé psychique en cas de distanciation sociale, de quarantaine ou d'isolement durant une pandémie

## Qu'est-ce que la distanciation sociale ?

La distanciation sociale est un moyen d'empêcher les individus d'interagir assez étroitement ou fréquemment pour éviter la propagation d'une maladie infectieuse. Les écoles et autres lieux de rassemblement tels que les cinémas peuvent fermer, les événements sportifs et les cérémonies religieuses peuvent être annulés.

## Qu'est-ce que la quarantaine ?

La quarantaine isole et restreint le mouvement des individus qui ont été exposés à une maladie contagieuse pour voir s'ils tombent malades. Elle dure le temps nécessaire pour s'assurer que l'individu n'ait pas contracté de maladie infectieuse. On parle de « quarantaine » de façon générique même si la durée dépend de la maladie. Pour le COVID-19 la quarantaine dure 14 jours.

## Qu'est-ce que l'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.

Attention cette fiche ne traite pas de la situation de confinement de la population générale.

## Introduction

En cas d'épidémie de maladie infectieuse, les responsables locaux et nationaux peuvent prendre des mesures pour limiter et contrôler la propagation de la maladie. Cette fiche de conseils fournit des informations sur la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement.

Cette fiche de conseils décrit les différents états psychologiques que vous pouvez traverser pendant et après la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement. Elle suggère également des moyens de prendre soin de votre santé psychique au cours de ces expériences.

## À quoi s'attendre : Réactions fréquentes

Tout le monde réagit différemment aux situations stressantes comme une épidémie nécessitant une distanciation sociale, une quarantaine ou un isolement. Ce que vous pouvez ressentir :

- **De l'anxiété, de l'inquiétude ou de la peur liées à:**
  - Votre propre état de santé,
  - L'état de santé des autres personnes que vous pourriez avoir exposés à la maladie,
  - La rancœur que vos amis et votre famille pourraient ressentir s'ils devaient être en quarantaine à la suite de contacts avec vous,
  - La nécessité de devoir vous surveiller, ou d'être surveillé par d'autres, pour détecter ou suivre l'évolution des signes et symptômes de la maladie L'éloignement du milieu professionnel, la perte potentielle de revenu et de sécurité de l'emploi,
  - Les défis que représentent l'approvisionnement en produits dont vous avez besoin, comme les denrées alimentaires et les produits de soins.
- **L'inquiétude** sur votre capacité à pouvoir vous occuper efficacement vos enfants ou les autres personnes à votre charge.
- **L'incertitude ou la frustration** quand au temps durant lequel vous serez dans cette situation ou l'incertitude liée à votre avenir.
- **La solitude** associée au sentiment d'être coupé du monde et de vos proches.
- **La colère** si vous pensez que vous avez été exposés à la maladie en raison de la négligence des autres.
- **L'ennui et frustration** de ne pas être en mesure de travailler ou de réaliser vos activités du quotidien.
- **Une incertitude ou une ambivalence** quant à cette situation.
- **Une envie** de consommer de l'alcool ou des drogues pour faire face.
- **Des symptômes de dépression**, tels qu'un sentiment de désespoir, une modification de votre appétit, une diminution ou une augmentation de votre temps de sommeil,
- **Des symptômes d'un état de stress post-traumatique (ESPT)**, comme des souvenirs angoissants envahissants, des flashbacks (revivre l'événement), des cauchemars, des changements d'humeur, et le fait d'être facilement surpris.

Si vous ou l'un de vos proches ressentez l'une de ces réactions pendant plus de 2 à 4 semaines, contactez un professionnel de santé, médecin généraliste ou psychiatre.

## Comment prendre soin de vous pendant la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement

### COMPRENDRE LE RISQUE

Prenez conscience du risque réel pour vous ou ceux qui vous entourent. La couverture médiatique qui peut distordre (sous-estimer ou sur-estimer) le risque d'infection et/ou ses conséquences pour soi ou pour les autres. La perception du risque dans des situations telle qu'une épidémie de maladie infectieuse est souvent erronée.

Prenez des mesures pour obtenir les informations fiables :

- Restez informés sur ce qu'il se passe, tout en limitant votre exposition aux médias. Évitez de regarder ou d'écouter les informations 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, car cela a tendance à augmenter l'anxiété et l'inquiétude. N'oubliez pas que les enfants sont particulièrement affectés par ce qu'ils entendent et voient à la télévision.
- Consultez des sources d'information fiables sur l'épidémie et la maladie: vous pouvez contacter le numéro vert national au 0800 130 000 (appel gratuit, 7j/7, 24h/24)

### SOYEZ VOTRE PROPRE ALLIÉ

Parler de vos besoins est particulièrement important si vous êtes en quarantaine, surtout si vous êtes dans un lieu où vos besoins fondamentaux ne sont pas assurés. Assurez-vous d'avoir ce dont vous avez besoin pour vous sentir protégé et en sécurité.

- Mettez-vous en lien avec les autorités sanitaires locales, régionales ou nationales pour savoir comment vous pouvez faire en sorte que les denrées alimentaires et les produits de soins soient livrés à votre domicile selon les besoins.
- Informez les professionnels de santé ou les autorités sanitaires de tous les traitements qui vous sont nécessaires et travaillez avec eux pour vous assurer de continuer à recevoir ces traitements.

## INFORMEZ-VOUS

Les professionnels de santé et les autorités sanitaires vous fourniront des informations sur la maladie, son diagnostic et son traitement.

- N'ayez pas peur de poser des questions, une communication claire avec un professionnels de santé peut aider à réduire toute détresse associée à la distanciation sociale, à la mise en quarantaine ou à l'isolement
- Demandez des informations écrites lorsqu'elles sont disponibles.
- Demandez à un membre de la famille ou à un ami de les obtenir dans le cas où vous ne seriez pas en mesure de vous procurer ces informations par vous-même.

## RESTEZ EN CONTACT AVEC D'AUTRES PERSONNES

Restez en contact avec les personnes en qui vous avez confiance est l'un des meilleurs moyens de réduire l'anxiété, la dépression, la solitude et l'ennui pendant la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement. Vous pouvez :

- Utiliser le téléphone, les courriels, les SMS pour vous connecter avec vos amis, votre famille et d'autres personnes.
- Parler en visioconférence (avec la caméra) avec vos amis et vos proches en utilisant Skype, WhatsApp ou FaceTime.
- Si cela est autorisé par les autorités sanitaires et vos fournisseurs de soins de santé, demandez à vos amis et à vos proches de vous apporter des journaux, des films et des livres.
- Utilisez internet, la radio et la télévision pour suivre les événements locaux, nationaux et mondiaux sur des temps courts et une à deux fois par jour.

## PARLEZ À VOTRE MÉDECIN

Si vous êtes dans un établissement médical, vous pouvez avoir accès à des professionnels de santé qui peuvent répondre à vos questions.

Cependant, si vous êtes mis en quarantaine à la maison et que vous vous inquiétez des symptômes physiques que vous ou vos proches pourriez ressentir, appelez le numéro vert : 0 800 130 000. Si vous avez une maladie chronique (santé mentale ou physique) qui nécessite un suivi régulier, demandez à votre médecin s'il serait possible de planifier des rendez-vous à distance via Skype, WhatsApp ou FaceTime.

## UTILISER DES MOYENS PRATIQUES POUR FAIRE FACE ET VOUS DÉTENDRE

- Détendez votre corps souvent en faisant des choses qui fonctionnent pour vous : respirez profondément, étirez-vous, méditez ou faites des activités que vous aimez.
- Trouvez un rythme pour les activités stressantes : faites quelque chose qui vous plaît après avoir accompli une tâche difficile.
- Parlez de vos expériences et de vos sentiments à vos proches et amis, si cela vous réconforte.
- Entretenez les sentiments positifs, comme l'espoir, vous pouvez par exemple tenir un journal où vous écrivez des choses qui vous font du bien.

## APRÈS LA DISTANCIATION SOCIALE, LA QUARANTAINE OU L'ISOLEMENT

Vous pouvez ressentir des émotions mitigées, y compris un sentiment de soulagement. Si vous avez été isolés parce que vous avez eu la maladie, vous pouvez ressentir de la tristesse ou de la colère parce que vos amis et vos proches peuvent avoir des craintes infondées de contracter la maladie à votre contact, même si vous avez été déclaré comme non contagieux.

La meilleure façon de mettre fin à cette peur commune est de se renseigner sur la maladie et le risque réel pour les autres. Le partage de ces informations apaisera souvent les craintes des autres et vous permettra de reprendre contact sereinement avec eux.

Si vous ou vos proches ressentez des symptômes de stress extrême, tels que des troubles du sommeil, une baisse ou une augmentation de l'appétit, une incapacité à effectuer des activités quotidiennes de routine, ou des consommations de drogues ou d'alcool pour faire face, parlez-en à un professionnel de santé, notamment un médecin psychiatre.

Si vous vous sentez submergés par des émotions comme la tristesse, la dépression, l'anxiété et que vous craignez de vous faire du mal ou de blesser quelqu'un d'autre, appelez vos urgences locales ou le 15.

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/infection-au-nouveau-coronavirus-sars-cov-2-covid-19-france-et-monde>

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>