

Privation de liberté, isolement ajouté à l'isolement, vécu comme une contrainte, une punition, le confinement peut avoir des effets secondaires dont il faut prendre conscience pour pouvoir y remédier.

Jamais autant lu la presse sur internet que ces dernières semaines, parfois à m'en étourdir.

Jamais autant lu de livres non plus, sauf en vacances. Pas forcément les bons choix. J'ai commencé par *Pandemia* de Franck Thilliez, puis enchaîné sur *La femme qui décida de passer une année au lit* de Sue Townsend. Rigolo comme bouquin, mais pas indiqué pour donner une grande énergie quand on s'identifie au personnage...

Jamais passé autant de temps, non plus, au téléphone, confrontée à tous types de situations qui me font cogiter sur les effets du confinement et sur les ressources à mobiliser pour en pâtir le moins possible au final.

Dès le début de la distanciation sociale, Gilbert Deray, professeur de médecine et chef du service de néphrologie à la Pitié-Salpêtrière, s'alarmait : Je suis inquiet pour nos anciens déjà seuls et qu'il ne faut plus ni voir ni toucher de peur de les tuer. Ils mourront plus vite mais « seulement » de solitude.

Gros écho chez moi qui, en parallèle de mon activité de rédactrice pour Apivia Prévention, travaille dans un centre social, avec notamment un public de personnes âgées et/ou fragilisées. Sur la demande de la direction, j'ai constitué une liste d'une vingtaine de personnes à appeler au moins une fois par semaine. Ce sont souvent des femmes seules et autant de cas de figures. L'une d'elles, à 93 ans, bouquine, cuisine, communique par WhatsApp avec ses arrière-petits enfants, et participe à la réunion de famille dominicale par Skype. Une autre n'a pas internet mais un jardin, ouf.

Quand j'appelle encore une autre petite dame, celle-ci est en train de modifier son testament. Ah. Elle m'énumère ses problèmes de santé pendant 30 minutes, en s'en excusant, mais elle a besoin de parler. Pas de problème, je suis là pour ça.

À une échelle moins localisée, la ligne téléphonique gratuite des Petits frères des pauvres, Solitud'écoute, créée en 2007 et dédiée aux plus de 50 ans, a été renforcée pour pouvoir recevoir plus d'appels. Alors, si vous-même ressentez l'envie de parler à quelqu'un ou connaissez une personne en situation d'isolement, n'hésitez pas : 0 800 47 47 88.

— Aider et maintenir le lien social avec les personnes vulnérables isolées —

Solitud'écoute — Soutien téléphonique pour les personnes âgées

Croix-Rouge chez vous — Dispositif exceptionnel de conciergerie solidaire

Equipe citoyenne — Plateforme pour lutter contre l'isolement social des personnes âgées

J'appelle les amis, aussi. Ma copine Kristel est « à risque » car grosse fumeuse, elle a une BPCO, maladie pulmonaire obstructive

chronique. Du coup, elle avait commencé à se confiner une semaine avant le confinement. Sa fille est chez son père depuis 3 semaines, elle lui manque. Kristel est seule, elle a peur. Du coup elle ne sort pas du tout, même pour s'aérer, même pour les courses de première nécessité. Trop de questions sans réponse restent en suspens. Est-ce que le virus reste dans l'air ? Combien de temps survit-il sur les surfaces inertes ? Alors Kristel mange des conserves. Pourtant, des services de livraison à domicile s'organisent, un circuit court du producteur au consommateur. Je conseille à mon amie de consulter le site de sa mairie et de se connecter à la plateforme de livraison à domicile mise en place par la Région Nouvelle-Aquitaine. Ce type de plateforme, qui recense les producteurs locaux et les mettent en relation avec les consommateurs, se créent tous les jours dans toutes les régions.

— Pour les personnes atteintes de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) —

COVID-19 : quelles recommandations pour le port du masque,
par **Santé respiratoire France**.

L'association Santé Respiratoire France insiste sur la nécessité, pour les malades, de continuer à observer leurs traitements de fond et de respecter les mesures barrières.

L'association appelle également au développement accéléré du télésuivi au domicile et de la téléconsultation, dont la nécessité est mise en évidence par la crise sanitaire actuelle.

Géraldine, quant à elle, est en visio-conférence toute la semaine du matin au soir, sur le pont, par écrans interposés, réunion sur réunion. Le soir, elle est vidée, plus encore qu'en temps normal. En outre, Géraldine est mère de deux garçons niveau collègue, assaillis de devoirs. Regarder avec eux, leur réexpliquer ce qu'ils ont à faire, vérifier : ça prend plus d'une heure par enfant ! Maman attentive et appliquée, elle essaye de structurer les journées. Mais, même si elle redouble d'inventivité pour imaginer des ateliers créatifs, ses petits gars ont besoin de se dépenser, et leur trop-plein d'énergie est difficile à gérer. Attention aux accidents domestiques, dont la fréquence a augmenté avec le confinement. D'ailleurs, chère Géraldine, si tes petites terreurs manifestent des troubles plus importants, devant lesquels tu te sens démunie, demande de l'aide à un professionnel de la psychologie grâce à la téléconsultation. Ceci dit, fais aussi attention à toi, tu n'es pas loin du burn-out parental ! Relâche la pression, discute avec tes enfants pour que chacun exprime ses joies et contrariétés de la journée, l'idée étant de retenir ce qui vous a fait du bien, même une toute petite chose. Ménage-toi du temps pour toi, pendant lequel tes garçons doivent te fichier la paix ! Et vice-versa... Tu sais bien que la famille parfaite, a fortiori en temps de confinement, n'existe pas... La preuve en vidéo pour te détendre.

Autre injonction du moment : réussir son confinement. Pour certains, c'est une aubaine pour cuisiner. Pour d'autres, c'est l'occasion de se créer des souvenirs de voisinage ou de nettoyer ses vitres nickel. Perso, mes carreaux sont toujours sales, je n'ai pas tous les jours l'inspiration culinaire, surtout quand il faut faire avec les fonds de réfrigérateur, et je suis toute seule à applaudir à ma fenêtre à 20 h. Même samedi dernier quand j'ai voulu lancer une « saturday night fever » côté rue avec une super play-list, gros flop. Pfff, trop nul.

— **Eviter le burn-out, parler aux enfants** —

Le magazine Psychologie propose des conseils pour éviter que le télétravail ne conduise au **burn-out**. Sommeil, sieste, exercices de respiration, convivialité numérique, mise en place de routines quotidiennes sont quelques clés pour un travail à distance sous contrôle... de son bien-être.

Le journal Les Echos a interrogé astronautes, sous-mariniérs... pour recueillir **7 conseils** qui aident à gérer le quotidien du confiné.

Le chercheur Christophe Haag propose des gestes barrières pour mieux traverser l'épreuve, dans Science et Avenir.

Confinement : comment gérer avec les enfants ? se demande la Maison des Maternelles, sur France TV, qui explique aussi pourquoi "**il faut parler vrai aux enfants**", avec la psychologue Aline Nativel Id Hammou.

Attention aux accidents domestiques, nous rappelle 60 millions de consommateurs.

Avec la pandémie, nous sommes inondés d'informations, à tel point que l'OMS a inventé le mot « infodémie ». Une partie non négligeable de ce flux continu est constitué d'infox : des informations dont l'origine n'est pas explicite et qui ne sont pas validées par une institution, diffusées sur internet. Avez-vous remarqué à quel point ça nous coupe les pattes tous ces chiffres anxiogènes ? Et si on éteignait les écrans pour lire et laisser reposer sa pensée ? Et si on imaginait un modèle de développement différent pour l'après ?

— **Contre l'infox et l'overdose d'infos** —

L'Agence France Presse (AFP) édite le site [factuel.afp.fr](https://www.factuel.afp.fr) qui ressource toutes les infox concernant le COVID-19.

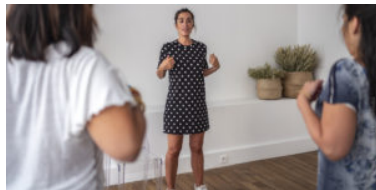
Se tenir au courant de la situation est nécessaire, mais **attention à l'overdose** d'informations anxiogènes, prévient [Le Figaro](https://www.lefigaro.fr).

Le Président Macron a lancé l'opération Résilience, avec le déploiement des forces armées pour aider les populations et soutenir les services publics. Est-ce pour sortir de la rhétorique martiale qu'il emprunte un concept à la psychologie ? La résilience a été popularisée depuis des années par l'expert en la matière, Boris Cyrulnik, qui donne trois clés pour se protéger durant cette période : l'action, l'affection et la réflexion. [Une interview qui pose les choses](#) et résonne longtemps.

De même, la psychothérapeute Odile Chabrillac recommande, dans une interview pour le magazine Le Point, d'inventer de nouveaux rituels collectifs, comme la méditation qui permet à des milliers de personnes de « se connecter » spirituellement.

— Une séance de sophrologie pour se détendre —

En ces temps d'épidémie et de confinement, Apivia Prévention et Sarah-Jane Ennis vous offrent une vidéo d'initiation à la sophrologie, pour un moment de relaxation quotidienne qui apaisera vos tensions, physiques ou psychologiques.



Sarah-Jane Ennis donnant un atelier de sophrologie

Dans tous les cas, nos capacités d'empathie et de reconnaissance se développent : nous prenons des nouvelles de ceux que nous aimons, nous remercions les soignants, les hôtes et hôtesse de caisse dans les supermarchés, les agriculteurs, les éboueurs, les informaticiens... Un comédien divertit ses voisins en réinventant « Questions pour un champion » depuis son balcon. Le jeu, la créativité, l'humour sont autant de ressources.

Des ressources, on en a tous, à nous de les mobiliser ! Alors définitivement, restez à la maison et prenez soin de vous !

— Plateformes gratuites d'écoute pour le personnel soignant —

0805 232 336 — Des psychologues vous répondent 24/24 sur ce numéro vert national de l'Association Soins aux Professionnels de Santé.

PsyForMed.com — Plateforme de prise de rendez-vous en ligne (téléphone ou téléconsultation) avec un psychologue bénévole.

Psychologues-solidaires.fr — Plateforme de prise de rendez-vous en ligne (téléphone ou téléconsultation) avec un psychologue bénévole.

Psy-solidaires-covid.org — Listing de psychiatres bénévoles proposant des créneaux de téléconsultation.

— Plateformes gratuites d'écoute pour tous —

Tous mobilisés — Plateforme d'urgence pour les parents d'enfants handicapés.

0 805 383 — Numéro de l'Association Terrapsy où l'on peut avoir un accompagnement psychologique d'urgence en français, anglais et arabe.

0 805 822 810 — Hotline d'écoute et de soutien.

Psysolidaire.org est une plateforme de prise de rendez-vous (téléphone ou téléconsultation) avec un psychologue bénévole.

0 800 130 000 — Numéro de la cellule d'urgence médico-psychologique.

116 006 — Numéro national d'aide aux victimes.

— Pour les femmes victimes de violences conjugales —

39 19 — Numéro national d'aide aux femmes victimes de violences et à leur entourage.

114 — Numéro auquel les victimes de violences conjugales peuvent envoyer un texto pour demander une intervention des forces de sécurité.

Toutes les femmes victimes de leur conjoint peuvent aussi **donner l'alerte dans toutes les pharmacies.**

Pour signaler des violences : **arretonslesviolences.gouv.fr** , plateforme accessible tous les jours, 24h/24.

L'application **App-Elles®** est destinée aux femmes et aux filles victimes de violences. Développée par l'association Resonantes, elle a pour but de répondre aux principaux besoins d'assistance et de soutien des victimes et des témoins, confrontés à une situation de violence présente, passée ou potentielle. Elle permet d'alerter et de contacter rapidement ses amis, ses proches, les secours, les associations et tout autre interlocuteur de son choix.