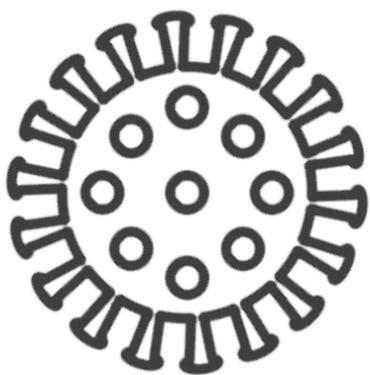


CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT

Le COVID-19, qualifié de pandémie par l’OMS, bouleverse actuellement le monde. Pour endiguer la propagation du virus et donc le nombre de victimes, de plus en plus de pays décrètent des mesures strictes, dont le confinement à domicile de l’ensemble de la population.



Le confinement

Séparation et restriction des mouvements des personnes qui ont été potentiellement exposées au coronavirus, pour savoir si elles deviennent malades, réduisant ainsi le risque de contaminer d’autres personnes (Centers for Disease Control and Prevention, 2020)

**Le confinement est associé à
DIVERS FACTEURS DE STRESS**
(Rubin & Wessely, 2020)

Conséquences
psychologiques



Pendant le confinement

Durée du
confinement

Crainte
pour sa
santé ou de
contaminer
autrui

Frustration
Ennui
Sentiment
d'isolation

Fournitures
&
informations
inadéquates

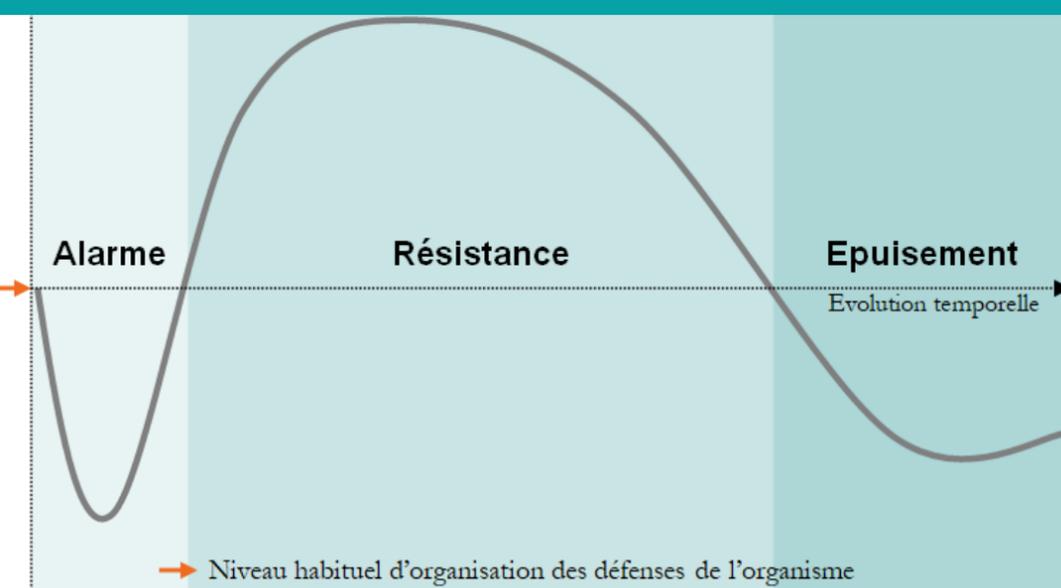
Après le confinement

Pertes
financières

Stigmatisation

(Brooks et al, 2020)

Le confinement : une situation stressante



**LE SYNDROME
GÉNÉRAL
D'ADAPTATION AU
STRESS**
(Selye, 1925)

L'adaptation à la situation durant la phase de résistance entraîne la survenue de conséquences psychologiques, physiologiques et psychosociales immédiates plus ou moins importantes.

Une fois la phase d'épuisement atteinte, ces conséquences peuvent devenir chroniques et perdurer dans le temps.

1 **Alarme** Désorganisation des défenses de l'organisme afin de faire face à la situation

2 **Résistance** Mobilisation des ressources de l'organisme. L'objectif est de s'adapter.

3 **Epuisement** Les ressources sont épuisées. Perte de la capacité de résistance et d'adaptation..

4 **Retour à la normale**

CONSEQUENCES DU CONFINEMENT

(Brooks et al., 2020)

Court à moyen terme

Symptômes cognitifs



Mauvaise concentration
Indécision

Troubles du sommeil

Insomnie
Epuisement



Tristesse

Peur
Irritabilité
Anxiété

Perturbations émotionnelles



Stress aigu

Stress post-traumatique
Dépression



Symptômes psychiatriques

Evitement

Lavage des mains

Manifestations comportementales



Ces conséquences peuvent persister sur le long terme !

FACTEURS DE VULNERABILITE

(Brooks et al., 2020)



Personnes isolées (personnes seules chez elles, personnes âgées, etc.)



Antécédents maladies psychiatriques



Ne restez pas isolé, passez des coups de fil régulièrement à votre famille ou vos amis !

N'hésitez pas à appeler des psychologues, certains font des séances via skype ou par téléphone



NUMEROS UTILES

Numéro vert 0 800 130 000

SAMU 15 **MAIS...Privilégiez votre médecin traitant.**

Croix Rouge Ecoute 0 800 858 858

SOS Amitié 01 42 96 26 26

Suicide Écoute 01 45 39 40 00