



[@AllezClermontLHerauld](https://www.instagram.com/AllezClermontLHerauld)

ALLEZ CLERMONT L'HÉRAULT AVEC GÉRARD BESSIÈRE VOUS CONSEILLE

LE DECONFINEMENT AU PLAN PSYCHOLOGIQUE

Moment à la fois attendu et redouté, le déconfinement peut être source de questionnements importants, voire d'angoisses. La quasi absence d'informations délivrées par la municipalité actuelle, peut renforcer ce sentiment négatif. Pour le bien de tous, l'enjeu est dorénavant, de préparer la **sortie progressive du confinement**.

Ceux qui auront été actifs (soignants, commerçants, fonctionnaires, personnels municipal...), devront s'adapter à une baisse d'activité, au fait de ne plus être au centre de l'événement. Une impression de perte de sens, un sentiment d'inutilité, une baisse ou absence de sensations... pourront être désagréablement ressentis.

Ceux qui auront été forcés au confinement ou à une forme d'activité réduite, pourraient être tentés de surcompenser un sentiment de culpabilité et une impression de perte de temps, liés à leur inactivité imposée.

Retenons que dans tous les cas, le stress et les émotions associées ne sont pas un signe d'incapacité ou de faiblesse. L'important est de les exprimer au bon moment et au bon interlocuteur, afin de les surmonter naturellement.

Prendre en compte votre santé mentale et votre bien-être psychosocial durant cette période et celle à venir du déconfinement, est aussi important que prendre soin de votre santé physique ou que de prendre soin des autres.

LES EFFETS DU CONFINEMENT ?

Le confinement, par sa nature, peut induire des réactions connues et normales mais aussi inconnues et déstabilisantes. Celles-ci sont la conséquence de l'inhibition de l'action, de la perte de nos rituels, de l'isolement psychosocial et du sentiment d'impuissance frustrant.



[@AllezClermontLHerault](#)

Dans un tel contexte de désorganisation sociale, nous-mêmes, nos proches et nos collègues peuvent subir des réactions de stress, d'anxiété, de dépression et d'angoisse, voire de traumatisme psychique.

Ces mêmes « désagréments » et symptômes, pourront survenir avec acuité spécifique, au moment du déconfinement.

LES EFFETS DU DÉCONFINEMENT ?

Le déconfinement pourra être un moment de relâchement des défenses psychiques. Quelques problématiques personnelles ou professionnelles, restées jusque-là enfouies ou différées par une mobilisation psychique intense, pourront « remonter ».

La peur de la contamination pour soi-même, pour nos proches, a pu être accentuée par l'annonce de la maladie ou de la mort de personnalités connues. Cette exposition a également pu être amplifiée par la minimisation initiale de la gravité de la situation (comme le déni), puis par l'emploi nécessaire de la rhétorique guerrière.

Quels signes doivent vous alerter ? Chez-vous et/ou chez les autres :	Que faire si vous constatez des difficultés?
<ul style="list-style-type: none">• Isolement, repli sur soi,• Irritabilité, agressivité,• Perte d'envie/perte du sens de l'engagement,• Erreurs répétées,• Excès autour de l'oralité : alcool, tabac, alimentation• Consommation de substances psychoactives,• Tenue négligée,• Troubles du sommeil ou de l'appétit.	<ul style="list-style-type: none">• Garder un œil bienveillant, ni négligeant, ni inquisiteur• Encourager la communication,• Se montrer disponible,• Ne pas laisser seul,• Orienter vers une prise en charge,• Alerter soi-même les services compétents• (médecin, psychologue...).

Tout changement de comportement doit vous interroger



[@AllezClermontLHerault](#)

A L'ATTENTION DE TOUS

Prenez soin de vous en ce moment. Accordez-vous des moments de répit pendant le temps de travail ou confiné chez vous. Il est important pour notre appareil psychique, de conserver une chronologie rythmée et du temps.

Mangez des aliments sains en quantité suffisante, pratiquez une activité physique et restez en contact avec vos proches. Évitez les mauvaises stratégies d'adaptation comme la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres drogues qui peuvent dégrader votre état de santé mentale et physique.

Le COVID-19 est un scénario inédit et exceptionnel pour tout le monde. Toutefois, les stratégies qui ont fonctionné dans le passé pour gérer des moments de stress peuvent vous servir aujourd'hui. Vous savez comment vous détendre (sports, lectures, films, discussions...).

La logique psychique à appliquer est celle d'un marathon et non celle d'un sprint.

Les horizons fixés sont ceux du contrôle de l'épidémie et éventuellement ceux du vaccin, de l'immunité...

Limitez le visionnage et les prises d'informations à propos du COVID-19.

Consultez uniquement des sources d'information fiables, afin de vous préparer et vous protéger. Recherchez des informations actualisées à des moments précis de la journée, une ou deux fois par jour seulement. Un flux brusque et ininterrompu d'informations sur une épidémie peut faire naître de l'anxiété ou de l'angoisse. Recherchez, distinguez et faites distinguer les faits, et non des rumeurs et de fausses informations. Informez-vous sur le site Web de l'OMS (organisation mondiale de la santé), de l'HAS (haute autorité de santé).

A l'inverse des rumeurs, la connaissance des faits aide à réduire les peurs.

Mises à l'écart subies : certains d'entre vous peuvent malheureusement être encore mis à l'écart pour des raisons de protection sanitaire due à une fragilité chronique. Les effets d'une contamination seraient trop risqués. Projetez-vous dans un avenir concret, où vous pourrez à nouveau vivre normalement. La société, la commune, la famille, les amis... ont besoin de vous !

Thierry Cruz, psychologue – mai 2020

Sources : sites web de l'OMS, de l'HAS, du BEH.