



## Épidémie et confinement : ressources utiles pour notre santé mentale

le 1 avril 2020

*L'épidémie que nous vivons et le confinement associé ont un impact sur notre santé mentale. Psycom recense sur cette page, régulièrement actualisée, des ressources utiles pour vous aider à faire face à la situation, prendre soin de votre santé mentale et de celle des autres. (Mis à jour mercredi 1er mars)*

- **Prendre soin de sa santé mentale** (<http://www.psycom.org/#Anchor1>)
- **Se protéger des fausses informations** (<http://www.psycom.org/#Anchor2>)
- **Aider les enfants** (<http://www.psycom.org/#Anchor3>)
- **Aider les patients, les personnes en situation de vulnérabilité et les soignants** (<http://www.psycom.org/#Anchor4>)
- **Développer l'entraide et la solidarité** (<http://www.psycom.org/#Anchor5>)
- **Pour en savoir plus** (<http://www.psycom.org/#Anchor6>)

### **(<http://www.psycom.org/#Anchor1>) Prendre soin de sa santé mentale** : Comment faire face aux incertitudes et à l'anxiété en période d'épidémie et de confinement

- Point par point, des recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement (Psychologies.com) (<https://www.psychologies.com/Actualites/Societe/Covid-19-point-par-point-des-recommandations-d-experts-pour-reduire-les-effets->)
- Coronavirus, quels sont les risques pour notre santé mentale ? (France Info) (<https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-quels-sont-les-risques-du-confinement-pour-notre-sante-mentale>)
- Comment faire face à la peur d'attraper ou d'avoir attrapé le Coronavirus ? (HuffingtonPost) ([https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/covid-19-anxiete-coronavirus\\_qc\\_5e70f94fc5b63c3b64859f50?guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly/](https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/covid-19-anxiete-coronavirus_qc_5e70f94fc5b63c3b64859f50?guce_referrer=aHR0cHM6Ly/))
- Comment se protéger de l'anxiété liée à un usage important des écrans ? (Le Monde) (<https://www.lemonde.fr/pixels/article/2020/03/20/confinement-cinq-conseils-d-hygiene-numerique-pour-ne-pas-devenir-fou-avec-se>)
- **NOUVEAU : Recommandations pour pratiquer une activité physique à domicile (ONAPS)** (<http://www.onaps.fr/news/pratiquer-une-activite-physique-domicile/>)
- Télétravail : comment combiner vies pro et perso en période de confinement ? (Les Echos) (<https://start.lesechos.fr/travailler-mieux/flexibilite-travail/teletravail-7-conseils-pour-combiner-au-mieux-vie-pro-vie-perso-en-period>)

)

- **NOUVEAU : Idées, conseils, quizz pour bien vivre le confinement quand on est ado (Association CIAO)** (<https://www.ciao.ch/coronavirus/>)
- **NOUVEAU : Foire aux questions sur les conséquences du confinement sur les addictions (FFA)** ([http://addictologie.org/dist/telecharges/FFA-questions-reponses-confinement-2020\\_03\\_30.pdf](http://addictologie.org/dist/telecharges/FFA-questions-reponses-confinement-2020_03_30.pdf))
- **NOUVEAU : Cellule d'aide psychologique, Numéro vert national 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000** (<http://www.psycom.org/Actualites/Nul-n-est-cense-ignorer/Epidemie-et-confinement-Numero-vert-national-de-soutien-psychologiqu>)

### **(<http://www.psycom.org/#Anchor2>) Se protéger des fausses informations : Comment trouver des informations fiables sur l'épidémie et écarter les *fake news* qui augmentent l'anxiété**

- Trouver des informations officielles, utiles et à jour sur l'épidémie (Ministère de la Santé [info.coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)) (<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>)
- Chiffres-clés, interviews d'experts, questions-réponses sur le Coronavirus en France et dans le monde (Santé Publique France) (<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/in>)
- Trouver des repères fiables pour distinguer les fausses rumeurs des vrais conseils (Guide Les Décodeurs, Le Monde) (<https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2020/03/13/coronavirus-petit-guide-pour-distinguer-les-fausses-rumeurs-des-vrais-cor>)
- Vérifier si une information lue sur les réseaux sociaux ou internet est une rumeur (HoaxBuster, plateforme collaborative de lutte contre la désinformation) (<https://www.hoaxbuster.com/>)
- **NOUVEAU : Des informations fiables sur les médicaments dans le traitement du Covid-19 (Prescrire)** (<https://www.prescrire.org/fr/203/1845/58619/0/PositionDetails.aspx>)

### **(<http://www.psycom.org/#Anchor3>) Aider les enfants : Comment leur parler de l'épidémie pour les rassurer et les amener à comprendre les contraintes du confinement**

- Conseils pour aider les parents à se protéger et protéger leurs enfants du Coronavirus (UNICEF) (<https://www.unicef.fr/article/epidemie-de-coronavirus-ce-que-les-parents-doivent-savoir>)
- Nombreuses ressources (articles, affiches, livres, vidéos, BD) pour parler du coronavirus avec les enfants (IREPS Pays-de-la-Loire) ([https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id\\_article=245#.XnyHZ25CfIE](https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=245#.XnyHZ25CfIE))
- Ressources et outils pour les proches de personnes avec autisme (GNCRA) (<https://gncra.fr/covid-19-ressources-familles/>)
- "Pas le coronavirus" une BD à destination des enfants suivis en services de pédopsychiatrie (SPI) (<https://sip.sphweb.fr/2020/03/27/pas-le-coronavirus-album-bd-diffuse-par-la-sip/>)
- **NOUVEAU : Guide des parents d'enfants confinés. 50 conseils de pro (Secrétariat d'Etat à l'égalité femmes hommes)** (<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro>)
- **NOUVEAU : Aider les enfants lors du décès d'un proche pendant le confinement (Hôpital Robert Debré)** (<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-aider-les-enfants-lors-du-d%C3%A9c%C3%A8s-d-un-proche-en-p%C3%A9riode-de>)
- Conseils de vigilance pour les enfants en danger ou risquant de l'être pendant la période de confinement (Défenseur des droits) (<https://www.defenseurdesdroits.fr/fr/actualites/2020/03/covid-19-les-droits-de-lenfant-en-période-de-confinement>)

## **(<http://www.psycom.org/#Anchor4>) Aider les patients, les personnes en situation de vulnérabilité et les soignants : Comment trouver des ressources adaptées à chaque personne**

- Recommandations de l'OMS pour répondre à l'impact psychosocial de l'épidémie de Covid19 (Organisation mondiale de la santé) (<http://www.ccomssantementalelillefrance.org/sites/ccoms.org/files/pdf/COVID19-OMSFR.pdf>)
- Consignes d'organisation pour les établissements et services psychiatriques (Ministère de la Santé) ([https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19\\_consignes\\_services\\_psychiatrie.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19_consignes_services_psychiatrie.pdf))
- Guide pratique pour les équipes soignantes en santé mentale (CN2R) (<http://cn2r.fr/wp-content/uploads/2020/03/Prendre-soin-des-patients-sante%CC%81-mentale.pdf>)
- **NOUVEAU : Covid19, santé mentale et psychiatrie. Ressources et informations pratiques (AJPJA) (**<https://www.ajpja.fr/actualites/covid-19-sante-mentale-psychiatrie-toutes-les-ressources-et-informations-pratiques>**)**
- Que faire face aux situations d'urgence psychiatrique (Psycom) (<http://www.psycom.org/Urgences-psychiatriques>)
- Foire aux questions pour aider les personnes en situation de handicap et leurs proches pendant l'épidémie (Ministère de la Santé) (<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>)
- **NOUVEAU : Soutien psychologique pendant la grossesse et après l'accouchement (Path-perinat) (**<http://path-perinatal.eu/fr/covid.html>**)**
- Foire aux questions pour aider les personnes avec autisme et leurs proches pendant l'épidémie (GNCRA) (<https://gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq/>)
- **NOUVEAU : Recommandations et aides pour les femmes victimes de violences conjugales ou risquant de l'être (CN2R) (**<http://cn2r.fr/wp-content/uploads/2020/03/Violences-conjugales.pdf>**)**
- Trouver toutes les informations utiles aux personnes en situation de précarité pendant l'épidémie (Soliguide) (<http://www.solinum.org/category/info-coronavirus/>)
- Numéro vert et application numérique d'aide psychologique aux soignants (SPS, Ameli) (<https://www.asso-sps.fr/covid19>)
- **NOUVEAU : Cellule d'aide psychologique, Numéro vert national 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000 (**<http://www.psycom.org/Actualites/Nul-n-est-cense-ignorer/Epidemie-et-confinement-Numero-vert-national-de-soutien-psychologiqu>**)**

## **(<http://www.psycom.org/#Anchor4>) Développer l'entraide et la solidarité : Comment trouver des ressources d'entraide et de solidarité pour surmonter une telle période**

- Lignes d'écoute et d'aide (<http://www.psycom.org/Ou-s-adresser/Lignes-d-ecoute>)
- Espace Pose tes questions du Fil Santé Jeunes (<https://www.filsantejeunes.com/fil-sante-jeunes-service-partiel-21794>)
- Soutien pour les proches de personnes vivant avec des troubles psychiques (Unafam) (<https://www.unafam.org/besoin-daide/covid-19-lunafam-vos-cotes>)
- Ligne d'écoute psychologique Croix-Rouge écoute : 0800 858 858 (<https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecoute-service-de-soutien-psychologiq>)
- Permanences téléphoniques de certains Groupes d'entraide mutuelle (pour les personnes vivant avec des troubles psychiques) (<http://www.psycom.org/Ou-s-adresser/Entraide/Groupes-d-entraide-mutuelle/Carte-des-GEM>)
- Groupe d'entraide virtuel : Comme des fous ! (<https://t.me/commedesfous>)
- Forum Addict'Aide, animé par des patients experts (Addict Aide) (<https://www.addictaide.fr/communaute/se-connecter/>)
- Espace d'engagement civique et solidaire pour les personnes en situation de vulnérabilité (Réserve civique) (<https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>)

## <http://www.psycom.org/#Anchor4> Pour en savoir plus : Comment mieux comprendre la santé mentale, les troubles psychiques et mieux y faire face (brochures Psycom)

- Comment prendre soin de sa santé mentale ? Quels sont les signes d'alerte ? Quelles sont les lieux et les personnes ressources ?
  - Santé mentale et enfance (  
[http://www.psycom.org/file/download/71879/1669226/file/Sante-mentale-et-enfance\\_maj\\_12-19\\_WEB.pdf](http://www.psycom.org/file/download/71879/1669226/file/Sante-mentale-et-enfance_maj_12-19_WEB.pdf))
  - Santé mentale et jeunes (  
[http://www.psycom.org/file/download/37379/692426/file/Sante-mentale-et-jeunes\\_maj\\_12-19\\_WEB.pdf](http://www.psycom.org/file/download/37379/692426/file/Sante-mentale-et-jeunes_maj_12-19_WEB.pdf))
  - Santé mentale et vieillissement (  
[http://www.psycom.org/file/download/44064/887373/file/SanteMentaleEt\\_Vieillissement\\_maj\\_12-19\\_WEB.pdf](http://www.psycom.org/file/download/44064/887373/file/SanteMentaleEt_Vieillissement_maj_12-19_WEB.pdf))
- Comment comprendre les troubles psychiques ? Leur origine ? Comment les traiter ? Où trouver de l'aide ?
  - Les troubles anxieux et phobiques (  
[http://www.psycom.org/file/download/22176/309979/file/Troubles\\_anxieux\\_et\\_phobiques-maj\\_09-19\\_WEB.pdf](http://www.psycom.org/file/download/22176/309979/file/Troubles_anxieux_et_phobiques-maj_09-19_WEB.pdf))
  - Les troubles dépressifs (  
[http://www.psycom.org/file/download/22180/310055/file/Troubles-depressifs\\_maj\\_09-19\\_WEB.pdf](http://www.psycom.org/file/download/22180/310055/file/Troubles-depressifs_maj_09-19_WEB.pdf))
- Mieux comprendre les psychothérapies, trouver le type thérapies qui convient le mieux.
  - Les psychothérapies (  
[http://www.psycom.org/file/download/22171/309884/file/Psychotherapies\\_V1\\_09-19\\_WEB.pdf](http://www.psycom.org/file/download/22171/309884/file/Psychotherapies_V1_09-19_WEB.pdf))
  - Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) (  
[http://www.psycom.org/file/download/22172/309903/file/Therapie\\_comportementale\\_et\\_cognitive\\_TCC\\_V1\\_09-19\\_WEB.pdf](http://www.psycom.org/file/download/22172/309903/file/Therapie_comportementale_et_cognitive_TCC_V1_09-19_WEB.pdf))
- Mieux connaître les médicaments psychotropes (anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères...), leurs effets attendus et leurs effets indésirables.
  - Les médicaments psychotropes (  
[http://www.psycom.org/file/download/72331/1677560/file/les-medicaments-psychotropes\\_12-19\\_WEB.pdf](http://www.psycom.org/file/download/72331/1677560/file/les-medicaments-psychotropes_12-19_WEB.pdf))