



# Coronavirus (COVID-19)



## BIEN VIVRE LE CONFINEMENT

### CONTEXTE

La situation actuelle de confinement inédite, inattendue et d'évolution incertaine peut générer des risques pour la santé des personnels de gendarmerie et leur famille.

Il est normal qu'elle suscite des réactions. Le respect de quelques conseils permet de mieux traverser cet épisode. En parallèle, il faut rester vigilant à certains signes de stress pouvant indiquer que le recours à un professionnel est nécessaire.

### LES RÉACTIONS POSSIBLES LIÉES AU CONFINEMENT

#### 1- De l'inquiétude ou de l'anxiété qui peuvent être liées :

- à votre état de santé ou celui des autres personnes que vous pourriez avoir exposées à la maladie ;
- à l'éloignement du milieu professionnel ;
- aux difficultés que représentent l'approvisionnement en produits dont vous avez besoin, comme les denrées alimentaires et les produits de soins ;
- au temps durant lequel vous serez dans cette situation ou l'incertitude liée à votre avenir ;
- à votre capacité à pouvoir vous occuper efficacement de vos enfants ou des autres personnes à votre charge.

#### 2- De la frustration liée au sentiment d'être coupé du monde et de vos proches et à la privation de déplacement.

#### 3- De l'ennui en raison de l'interruption de vos activités professionnelles et de loisirs.

#### 4- De la colère si vous pensez que vous avez été exposé à la maladie en raison de la négligence des autres.

Ces réactions peuvent s'accompagner de **différents symptômes** parmi lesquels :

- des troubles anxieux ;
- une baisse de moral et de motivation
- de l'irritabilité ;
- des insomnies ;
- une perte d'appétit ;
- une surconsommation d'alcool ou un recours à des drogues ;
- un épuisement émotionnel.

# Coronavirus (COVID-19)

## LES RECOMMANDATIONS

### Limiter l'information

Un flot continu d'informations crée de l'anxiété. Il faut limiter le temps passé à regarder, lire ou écouter les informations qui vous font vous sentir anxieux et stressé. Il est préférable de rechercher de l'information de sources fiables, dans le but d'obtenir des conseils pratiques pour vous organiser et vous protéger.

### Protégez-vous et soutenez les autres.

Aider les autres, vos proches ou vos collègues, lorsqu'ils ont besoin de vous, est bénéfique. Vous pouvez notamment téléphoner à vos proches et aux personnes que vous savez isolées (par exemple un collègue hospitalisé, en arrêt maladie ou confiné) et qui pourraient avoir besoin d'aide.

**Restez en contact et entretenez votre réseau de connaissances** : téléphone, courriel, réseaux sociaux, vidéoconférence...

### En temps de stress, faites attention à vos propres besoins et ressentis :

Essayez de réaliser des exercices physiques, de préserver un rythme de sommeil normal et une alimentation équilibrée.

**Si vous ou l'un de vos proches présentez des difficultés de façon persistante, contactez un professionnel de santé, médecin ou psychologue.**

## RAPPEL DES NUMÉROS UTILES (accessibles H24-7j/7)

**15, 112** (portable) ou **114** pour les personnes sourdes et malentendantes numéro d'urgence médicale (privilégier votre médecin traitant).

**01.84.22.17.79** - Cellule nationale d'écoute de la gendarmerie nationale.

**0800.130.000** - Numéro vert mis en place par le gouvernement pour poser vos questions sur le coronavirus.

**0808.800.321** - Écoute défense / Consultations médico-psychologiques du service de santé des armées pour les militaires et leurs familles.

**L'antenne médicale ou le psychologue clinicien de votre région.**

### Sources :

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

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

<https://www.santepubliquefrance.fr>

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