

## « RESISTE ! ET DECONFINE-TOI AVEC PROMESSES »

Après avoir été contraints de rester à notre domicile pendant de longues semaines pour lutter contre l'épidémie de coronavirus, le déconfinement se met en place progressivement depuis le 11 mai.

Quelles sont les premiers retours des conséquences du confinement sur notre santé et celle de nos proches ? Comment abordons-nous le déconfinement ?

Liberté retrouvée ?



Inquiétudes quant à l'avenir ?



Si certains se réjouissent, d'autres angoissent. : ces presque 2 mois de confinement et ce retour progressif à la vie « normale », mais ce terme a-t-il vraiment un sens, posent de nombreuses questions.

Aussi, avant toute conclusion sur les conséquences du confinement sur la santé mentale de nos proches, nous vous proposons un article de Nicolas Franck du CH Le Vinatier sur les premiers résultats de l'enquête à ce sujet.

Puis, nous partagerons, avec vous, articles et ressources pour traverser cette période de déconfinement et faire face aux diverses émotions ressenties.

Nous terminerons avec toujours une note d'espoir, vers le chemin du Rétablissement.



## Etude en ligne : Impact du confinement sur la santé mentale

Source Centre Ressource de Réhabilitation psychosociale et remédiation cognitive

**Nous vous avons fait passer un lien, dans notre Résiste numéro 2, sur une étude en ligne proposée par le Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CH le Vinatier) afin de mieux comprendre notre vécu en période de confinement et ce qui nous a permis de faire face aux contraintes qui nous sont imposées.**

Voici les premiers résultats de cette enquête :



### Nicolas Franck : « La santé mentale doit être une priorité »

Après des semaines de restrictions en matière de liberté de circulation, quelles sont les conséquences du confinement sur notre santé mentale ? Grâce à une étude menée par une équipe de psychiatres à Lyon, qui confirme un abaissement de notre bien-être psychique, certains facteurs de risque se dessinent.

***Chef de pôle au centre hospitalier Le Vinatier, à Lyon, Nicolas Franck pilote une étude pour évaluer les conséquences du confinement sur notre santé mentale. Il alerte sur la survenue prévisible de troubles anxieux ou dépressifs.***

Le Pr Franck, également responsable du centre ressource de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive, revient sur les premiers résultats traités, ceux concernant la deuxième semaine du confinement, dans un entretien accordé au magazine Politis, mis en ligne le 4 mai.

<https://www.politis.fr/articles/2020/05/nicolas-franck-la-sante-mentale-doit-etre-une-priorite-41822/>



## Évaluation du bien-être après le confinement en lien avec la pandémie de COVID-19

L'équipe du centre ressource poursuit ces évaluations après le confinement et propose un questionnaire étudiant les facteurs pouvant avoir un impact sur notre vécu de la période post confinement en lien avec l'épidémie COVID-19 .

Pour y participer, suivez le lien :

<https://sondage.inserm.fr/index.php/110520/lang-fr>



## LA VIE D'APRÈS

### Angoisse excessive ou désinvolture inappropriée ?

Voici une première analyse sur cette vie d'après confinement : un article d'[Antoine Pelissolo](#) Professeur de psychiatrie, Inserm, Université Paris-Est Créteil Val de Marne (UPEC)

The screenshot shows the top of a web page from 'THE CONVERSATION'. The navigation bar includes categories like 'Covid-19', 'Culture', 'Économie', 'Éducation', 'Environnement', 'International', 'Politique', 'Société', 'Santé', 'Science', and 'Mondes francophones'. The article title is 'Angoisse excessive ou désinvolture inappropriée, comment éviter les pièges du déconfinement ?'. Below the title is a photograph of a man in a white shirt looking out a window. To the right of the photo is the author's bio for Antoine Pelissolo, a professor of psychiatry at UPEC. The UPEC logo is also visible at the bottom of the article preview.

La période de déconfinement peut donner l'impression que nous marchons en équilibre précaire sur un chemin étroit, alors que les vents vous poussent tantôt vers la peur paralysante (« Le virus est partout, je refuse de sortir ou d'envoyer mes enfants à l'école ») et tantôt vers la fuite en avant et une forme de désinvolture (« Il faut bien vivre, on en fait un peu trop avec cette maladie »).

Si malgré vos efforts vous ne parvenez pas à surmonter vos peurs, c'est peut-être que vous êtes particulièrement sensible au développement d'un trouble anxieux, une forme d'anxiété excessive et handicapante, estime Antoine Pelissolo, professeur de psychiatrie à l'Université Paris-Est Créteil Val de Marne (UPEC). Dans le contexte du post-confinement et de l'épidémie, au moins trois types de troubles anxieux peuvent s'installer ou s'aggraver : l'agoraphobie (peur de se sentir mal dans les lieux clos ou dans la foule, ou à distance de chez soi), la phobie sociale (peur du regard des autres) et les troubles obsessionnels-compulsifs (peur envahissante, notamment de se contaminer par inadvertance).

<https://theconversation.com/angoisse-excessive-ou-desinvolture-inappropriée-comment-éviter-les-pièges-du-deconfinement-138457>

## Webconférence : Troubles psy dans l'après-confinement



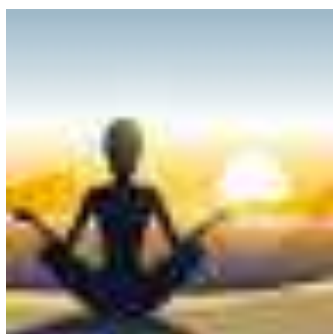
Pour accompagner la reprise du quotidien :

**Judi 28 Mai à 18H.** Sans tabou, 15 intervenants ayant l'expérience des troubles psychiques, des professionnels en santé mentale, des proches, des personnes concernées et des journalistes, aborderont l'après-confinement vu de Belgique, du Canada, de France et de Suisse. Ils se pencheront sur la reprise du quotidien (activités, travail, habitudes) avec les changements de stratégies de chacun, les difficultés rencontrées et les forces mises en évidence.

Une webconférence des Journées de la Schizophrénie en partenariat avec de nombreuses organisations dans la santé mentale. Pour vous inscrire :

<https://www.eventbrite.fr/e/billets-webconference-troubles-psy-dans-lapres-confinement-104899735934>

## Une aide pour sortir du confinement par l'équipe de la Psychiatrie au soleil



### Sortir De Notre Zone de Confort

[La Psychiatrie au soleil](#) 

La peur du changement, c'est redouter de quitter ce que l'on connaît pour aller vers quelque chose de nouveau. Pourtant un changement, surtout s'il est souhaité, peut être bénéfique. Au cours de cette séance de sophrologie, Hervé ESNAULT vous propose d'accueillir le dépassement de cette crainte.

La séance est téléchargeable au format audio sur le site internet : [www.rv-sophrologie-hypnose.com](http://www.rv-sophrologie-hypnose.com)

<https://www.youtube.com/watch?v=dqBYQ4Pr-xA>



Dans ce livret, le CReHPsy des Pays de la Loire a tenté de recenser et de croiser différentes sources d'information afin de fournir un guide non exhaustif des recommandations d'application des gestes protecteurs. Il a pour objectif de permettre de sortir de chez soi en limitant le stress grâce à une meilleure connaissance de ces gestes.

Ce travail a été fait en étroite collaboration avec le Service D'Evaluation Médicale et d'Epidémiologie du CHU de Nantes et un pair-aidant du réseau CReHPsy PL .

<http://www.crehpsy-pl.fr/files/00/03/25/00032517-ceaa5e8ffa157a92dc2d83c152eafdcb/et-si-on-sortait-gestes-barrieres-v3.pdf>

## Aide à la (re)Construction d'un projet de soin soutenant le Rétablissement en période de déconfinement



**CRéhab'S**

Centre Support en soins de réhabilitation  
psychosociale des Pays de la Loire

Au cours de la période que nous venons de traverser chaque personne vivant avec des troubles psychiques a réagi de manière différente : certaines ont souffert du manque de contacts sociaux, se sont isolées, ont vu leurs avancées et acquisitions en recul... quand d'autres ont développé de nouvelles ressources.

Quels soins proposer en priorité pour chacun d'entre eux ? Sur quelles bases repartir ? Comment questionner le vécu, les difficultés mais également les ressources nouvelles de chacun afin de les mobiliser ?

C'est pourquoi le CRéhab'S des Pays de la Loire propose un outil d'évaluation pouvant servir de trame d'entretien adaptable en fonction du terrain. Il s'inspire de l'Occupational Self Assessment (Baron et al., 2006). Il comporte deux grandes parties : l'une questionnant la situation de déconfinement, comportant un certain nombre de questions ouvertes, et l'autre s'intéressant au fonctionnement et au bien-être des personnes interrogées.

Cet outil destiné aux professionnels peut également aider nos proches dans la construction de leur projet.

[Outil d'évaluation] ACOR-d Aide à la (re)CONstruction d'un projet de soin soutenant le Rétablissement – en période de déconfinement

[https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/acor-d\\_mai\\_2020.pdf](https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/acor-d_mai_2020.pdf)

**BON DÉCONFINEMENT A VOUS TOUS ET TOUTES**

**PRENEZ SOIN DE VOUS**

**ET A BIENTÔT**

