



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation interministérielle
à la stratégie nationale pour l'autisme au sein
des troubles du neuro-développement

Coronavirus (COVID-19)

Ce document a été traduit /réalisé par le Centre d'excellence autisme et troubles du neuro développement Hôpital Robert Debré. Pr Richard Delorme, Dr Eva Stantiford, Dr Emma Barron, Dr Alexandre Hubert.

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ COMPORTEMENTALE ET MENTALE PENDANT UN CONFINEMENT

Conseils pour la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement lors d'une épidémie de maladie infectieuse

Qu'est-ce que la distanciation sociale ?

La distanciation sociale est un moyen d'empêcher les gens d'interagir de manière étroite ou assez fréquente pour propager une maladie infectieuse. Les écoles et autres lieux de rassemblement tels que les cinémas peuvent fermer, et les manifestations sportives et les services religieux peuvent être annulés.

Qu'est-ce que la quarantaine ?

La quarantaine permet de séparer et de restreindre les déplacements des personnes qui ont été exposées à une maladie contagieuse pour voir si elles tombent malades. Elle dure suffisamment longtemps pour garantir que la personne n'a pas contracté une maladie infectieuse.

Qu'est-ce que l'isolement ?

L'isolement empêche la propagation d'une maladie infectieuse en séparant les personnes malades de celles qui ne le sont pas. Il dure aussi longtemps que la maladie est contagieuse.



Introduction

En cas d'apparition d'une maladie infectieuse, les autorités locales peuvent exiger du public qu'il prenne des mesures pour limiter et contrôler la propagation de la maladie. Cette fiche de conseils fournit des informations sur la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement. Le gouvernement a le droit de faire appliquer les lois relatives à la santé publique si des personnes tombent malades à l'intérieur du pays avec des maladies hautement contagieuses qui ont le potentiel de se transformer en épidémies ou en pandémies. Cette fiche de conseils décrit les sentiments et les pensées que vous pouvez avoir pendant et après la mise à distance sociale, la quarantaine et l'isolement. Elle suggère également des moyens de prendre soin de votre santé comportementale pendant ces expériences et fournit des ressources pour une aide supplémentaire.

À quoi s'attendre : réactions typiques

Chacun réagit différemment à des situations stressantes telles qu'une épidémie de maladie infectieuse qui nécessite une distanciation sociale, une mise en quarantaine ou un isolement.

Les gens peuvent ressentir :

- **Anxiété, inquiétude ou peur liées à :**
 - Votre propre état de santé
 - L'état de santé des autres personnes que vous avez pu exposer à la maladie
 - Le sentiment que vos amis et votre famille peuvent ressentir s'ils doivent être mis en quarantaine à la suite de contacts avec vous
 - L'expérience de la surveillance de soi-même ou de la surveillance par d'autres personnes des signes et symptômes de la maladie
 - Temps d'arrêt de travail et perte potentielle de revenus et de sécurité de l'emploi
 - Les défis liés à la sécurisation des objets dont vous avez besoin, tels que les produits d'épicerie et les articles de soins personnels

- **Souci** de pouvoir s'occuper efficacement des enfants ou des personnes dont vous avez la charge ;

- **Incertitude ou frustration** quant à la durée de votre séjour dans cette situation et incertitude quant à l'avenir ;



- La **solitude** associée au sentiment d'être coupé du monde et de ses proches ;
- **Colère** si vous pensez avoir été exposé à la maladie à cause de la négligence des autres ;
- **Ennui et frustration** parce que vous ne pouvez pas travailler ou vous engager dans des activités quotidiennes régulières ;
- **Incertitude ou ambivalence** sur la situation ;
- Un **désir** de consommer de l'alcool ou des drogues pour faire face à la situation ;
- Des **symptômes de dépression**, tels que le sentiment de désespoir, les changements d'appétit ou le fait de dormir trop ou trop peu ;
- **Symptômes d'un état de stress post-traumatique (ESPT)**, tels que des souvenirs pénibles envahissants, des flashbacks (revivre l'événement), des cauchemars, des changements de pensées et d'humeur, et le fait d'être facilement effrayé.

Si vous ou l'un de vos proches souffrez de l'une de ces réactions pendant 2 à 4 semaines ou plus, contactez votre médecin traitant ou l'une des ressources figurant à la fin de cette fiche de conseils.

Les moyens de subvenir à vos besoins pendant la mise à distance sociale, la quarantaine et l'isolement

COMPRENDRE LE RISQUE

Considérez le risque réel de nuire à vous-même et aux autres personnes qui vous entourent. La perception du risque par le public dans une situation telle qu'une épidémie de maladie infectieuse est souvent inexacte. La couverture médiatique peut donner l'impression que les gens sont en danger immédiat alors que le risque réel d'infection peut être très faible.

Prenez des mesures pour obtenir les faits :



- Restez au courant de ce qui se passe, tout en limitant votre exposition aux médias.** Évitez de regarder ou d'écouter les nouvelles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, car cela a tendance à accroître l'anxiété et l'inquiétude. N'oubliez pas que les enfants sont particulièrement affectés par ce qu'ils entendent et voient à la télévision ;
- Cherchez des sources d'information crédibles** sur l'épidémie de maladie infectieuse (voir page 3 pour des sources d'information fiables sur l'épidémie).

SACHEZ VOUS PROTÉGER

Il est particulièrement important de faire connaître vos besoins si vous êtes en quarantaine, car il se peut que vous ne soyez pas dans un hôpital ou un autre établissement où vos besoins fondamentaux sont satisfaits. Assurez-vous que vous disposez de ce dont vous avez besoin pour vous sentir en sécurité et à l'aise.

- Travaillez avec les autorités sanitaires locales, nationales ou de l'État pour savoir comment vous pouvez faire livrer à votre domicile les produits d'épicerie et de toilette dont vous avez besoin ;
- Informez les prestataires de soins de santé ou les autorités sanitaires de tout médicament nécessaire et travaillez avec eux pour vous assurer que vous continuez à recevoir ces médicaments.

INFORMEZ-VOUS

Les prestataires de soins de santé et les autorités sanitaires doivent fournir des informations sur la maladie, son diagnostic et son traitement.

- N'ayez pas peur de poser des questions – une communication claire avec un médecin peut contribuer à réduire toute détresse liée à l'éloignement social, à la quarantaine ou à l'isolement ;
- Demandez des informations écrites lorsqu'elles sont disponibles.



TRAVAILLER AVEC VOTRE EMPLOYEUR POUR RÉDUIRE LE STRESS FINANCIER

Si vous ne pouvez pas travailler pendant cette période, vous risquez de subir un stress lié à votre statut professionnel ou à votre situation financière.

Fournissez à votre employeur une explication claire des raisons de votre absence du travail.

SE CONNECTER AVEC LES AUTRES

Tendre la main à des personnes de confiance est l'un des meilleurs moyens de réduire l'anxiété, la dépression, la solitude et l'ennui pendant les périodes d'éloignement social, de quarantaine et d'isolement.

Vous pouvez :

- Utiliser le téléphone, le courrier électronique, les SMS et les médias sociaux pour communiquer avec vos amis, votre famille et d'autres personnes ;
- Parler « face à face » avec des amis et des proches en utilisant Skype ou FaceTime ;
- Utilisez internet, la radio et la télévision pour vous tenir au courant des événements locaux, nationaux et mondiaux ;
- Si vous avez besoin d'entrer en contact avec quelqu'un en raison d'un problème d'alcool ou de drogue, pensez à appeler les bureaux locaux des Alcooliques anonymes ou des Narcotiques anonymes.

PARLEZ À VOTRE MÉDECIN

Si vous êtes dans un établissement médical, vous pouvez avoir accès à des prestataires de soins de santé qui peuvent répondre à vos questions.

Toutefois, si vous êtes mis en quarantaine à votre domicile et que vous vous inquiétez des symptômes physiques que vous ou vos proches pourriez éprouver, appelez votre médecin traitant ou un autre professionnel santé :



- Demandez à votre médecin s'il serait possible de fixer des rendez-vous à distance via Skype ou FaceTime pour la santé mentale, la consommation de substances ou les besoins de santé physique ;
- Dans le cas où votre médecin n'est pas disponible et vous vous sentez stressé ou en crise, appelez les numéros d'assistance téléphonique indiqués à la fin de cette fiche de conseils pour obtenir un soutien.

UTILISER DES MOYENS PRATIQUES POUR FAIRE FACE ET SE DÉTENDRE

- Détendez votre corps en faisant souvent des choses qui vous conviennent : respirez profondément, étirez-vous, méditez, ou pratiquez des activités que vous aimez ;
- Mettez-vous à l'aise entre les activités stressantes et faites quelque chose d'amusant après une tâche difficile ;
- Parlez de vos expériences et de vos sentiments à vos proches et à vos amis, si cela vous est utile ;
- Gardez un sentiment d'espoir et de pensée positive ; envisagez de tenir un journal dans lequel vous écrirez les choses dont vous êtes reconnaissant ou qui vont bien.

APRÈS UN ÉLOIGNEMENT SOCIAL, UNE MISE EN QUARANTAINE OU UN ISOLEMENT

Vous pouvez éprouver des émotions mitigées, y compris un sentiment de soulagement. Si vous avez été isolé parce que vous étiez atteint de la maladie, vous pouvez ressentir de la tristesse ou de la colère parce que vos amis et vos proches peuvent avoir des craintes infondées de contracter la maladie à votre contact, même s'il a été établi que vous n'étiez plus contagieux.



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation interministérielle
à la stratégie nationale pour l'autisme au sein
des troubles du neuro-développement

Coronavirus (COVID-19)

La meilleure façon de mettre fin à cette crainte courante est de se renseigner sur la maladie et le risque réel pour les autres. Le fait de partager ces informations apaisera souvent les craintes des autres et vous permettra de reprendre contact avec eux.

Si vous ou vos proches ressentez des symptômes de stress extrême, tels que des troubles du sommeil, des problèmes d'alimentation (trop ou pas assez), l'incapacité d'effectuer les activités quotidiennes habituelles ou la consommation de drogues ou d'alcool pour faire face à la situation, parlez à un professionnel de la santé ou appelez l'une des lignes d'assistance énumérés à droite pour un renvoi.

RESSOURCES UTILES

- Le numéro vert qui répond aux questions sur le nouveau coronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19) est ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 : **0 800 130 000**
- <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/coronavirus-wuhan>
- <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>