

Santé psychique et hygiène mentale en période de confinement

Communiqué de l'Académie nationale de Médecine

30 Mars 2020

Le confinement, surtout prolongé, entraîne une perte brutale de la liberté de mouvement, une limitation des relations sociales et un isolement affectif. Les conséquences psychiques les plus fréquentes sont des symptômes anxieux et dépressifs, avec une peur de mourir entraînant un état de stress permanent, pouvant aboutir à un véritable état de stress post-traumatique.

À la peur de mourir, s'ajoutent les incertitudes sur le travail et la situation financière pour l'avenir immédiat, entraînant une fragilité, source de dépression, avec des idées de suicide. En suspendant toute activité, le confinement renforce le sentiment d'impuissance et l'anxiété professionnelle en rapport avec le risque de chômage, la réassurance ne pouvant venir que grâce à la mise en œuvre rapide d'une compensation financière de la perte d'emploi ou du chômage partiel.

Les enfants peuvent aussi souffrir du confinement et présenter des symptômes d'anxiété ou des crises de larmes, ainsi que des symptômes régressifs comme une énurésie secondaire.

L'Académie nationale de Médecine recommande :

1. Pour les adultes :

- de faire l'effort de se stimuler pour structurer ses journées autant que possible en donnant un rythme régulier aux activités, en particulier le télétravail, le sport, la lecture, l'écriture, la recherche d'informations, les échanges avec les amis ;
- de se protéger le plus possible des informations anxieuses diffusées en boucle par les chaînes d'information ou les réseaux sociaux, en ne les écoutant qu'à certaines heures de la journée et en privilégiant les informations fiables et scientifiquement validées ;
- de maintenir les liens sociaux par des contacts réguliers (téléphone, internet...) avec la famille et les amis proches, surtout s'ils sont âgés ou isolés ;
- de se préoccuper des voisins âgés vivant seuls, éventuellement en leur déposant des provisions devant leur porte ou sur leur palier ;
- de conserver une activité physique d'intérieur ;
- de ne pas commencer, reprendre ou augmenter une consommation d'alcool, dont l'effet anxiolytique à faibles doses est rapidement suivi d'un effet anxieux et dépressif.

2. Pour les enfants :

- de leur expliquer le motif du confinement et de répondre clairement aux questions qu'ils se posent en utilisant un vocabulaire approprié ;
- de maintenir un rythme de vie proche du rythme habituel tant pour l'heure du réveil et des repas que du travail scolaire encadré par les parents ;
- de les inciter et les encourager à jouer et à dessiner.

3. *Pour les sujets plus fragiles*, notamment ceux qui sont en soins ou l'ont été pour des troubles psychiques, d'assurer le maintien d'un suivi psychiatrique téléphonique, la disponibilité et la prise du traitement habituel, afin de lutter contre le risque d'aggravation, voire de décompensation.

L'Académie nationale de Médecine recommande que tous les sujets en situation de détresse psychologique et ceux qui éprouvent le besoin d'un soutien psychologique téléphonique puissent y recourir, en particulier pour les personnes isolées. La mise en place d'un numéro vert dédié, en lien avec les Cellules d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP) et les psychiatres et psychologues formés à l'écoute téléphonique, est indispensable.