

LES DOSSIERS DE *La Croix Bleue*

2020

SPÉCIAL
COVID
19



Les **DANGERS** du
CONFINEMENT

N°5

Sans alcool avec
La Croix Bleue



Édito

Cette année 2020 si particulière nous a mis chacun face à nos propres difficultés (familiales, sentimentales, santé) et aux difficultés sociétales (professionnelles, loisirs, déplacements...).

La survenue du coronavirus, outre le choc, la sidération et l'angoisse, nous a amenés au confinement : éloignement de nos proches, de nos familles, de nos amis, de nos collègues. Et isolement. Mais cet isolement n'a pas été vécu de façon identique pour tous. Soit la solitude pesait. Soit l'enfermement au sein d'une cellule familiale déjà fragile n'a fait qu'empirer les maux préexistants (violences familiales).

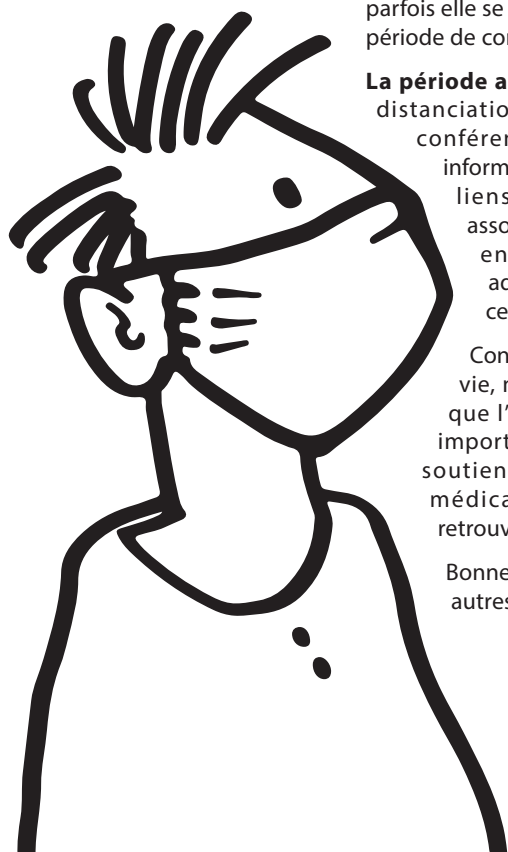
Notre association La Croix Bleue, tout comme les autres mouvements d'entraide de la Camerup, a maintenu les liens sur le terrain, par téléphone, par visio pour que nos membres ne restent pas seuls. Le dialogue, l'écoute restaient nécessaires devant leur souffrance face à l'addiction. D'autant plus douloureuse que parfois elle se révélait à la famille seulement pendant cette période de confinement.

La période actuelle a bouleversé nos modes de vie : distanciation, pas d'embrassades, télétravail, visio-conférences, meilleure connaissance des outils informatiques. Mais nous ne devons pas rompre nos liens sociaux, familiaux, professionnels ou associatifs. Nous restons à l'écoute des personnes en souffrance à cause d'une ou plusieurs addictions, et du désarroi de leur entourage, et cela nos bénévoles l'ont bien compris.

Confinement, déconfinement, nouveau mode de vie, nouvelles habitudes, mais l'espoir toujours que l'addiction n'est pas une fatalité. Qu'il est important d'en parler. Qu'il existe des aides, des soutiens, des accompagnements associatifs et médicaux et que chacun, à son rythme, peut retrouver un nouvel équilibre de vie.

Bonne lecture, tout en prenant soin de vous et des autres.

Guilaine MIRANDA
Présidente de la Croix Bleue



Sommaire

- | | | | |
|----------|--|------|--|
| ▶ Page 3 | Etat des lieux de l'après confinement | ▶ 8 | Comment garder le contrôle sur sa consommation ? |
| ▶ 4 | Confinement : un bon moment pour faire le point sur sa consommation ? | ▶ 9 | Qu'est-ce qu'un coronavirus ? |
| ▶ 5 | Les pratiques addictives en hausse pendant le confinement | ▶ 12 | Le COVID chez l'enfant |
| ▶ 6 | Violences intra familiales
Rôle des acteurs associatifs et médico-sociaux | ▶ 14 | Comment vivre la période post-confinement |
| ▶ 7 | Hausse du niveau de dépression pathologique | ▶ 16 | Chant Croix Bleue : « Vivre, Revivre » |

Etat des lieux de l'après-confinement

La crise du COVID, l'angoisse générale, amplifiée parfois par l'ambiance oppressante du confinement et par la rupture des régulations sociales, ont donc eu des conséquences différentes selon les sujets et les produits. Les personnes les plus vulnérables et fragiles ont pu amplifier leur consommation problématique de « briseurs de soucis » (tabac, alcool, drogue, jeu...). Ceux qui avaient une consommation non-addictive ou festive ont pu en réduire le niveau, faute d'occasions ou par choix de priorités existentielles. Selon l'étude de Santé Publique France, un quart des Français ont ainsi réduit leur consommation d'alcool pendant le confinement, quand 11 % à l'inverse l'augmentaient. Les fumeurs de tabac, en revanche, étant presque toujours dépendants, du fait du pouvoir addictif intense de cette substance, ont moins eu cette liberté de choix et plus d'un quart des fumeurs ont augmenté leur consommation de tabac pendant le confinement.

Le stress ambiant et le confinement ont ainsi aidé à évaluer et caractériser notre relation aux produits psychoactifs, révélant les places et les fonctions différentes qu'ils peuvent occuper dans la vie des personnes depuis la simple recherche de détente pour certains jusqu'à l'addiction pour d'autres.

Certains auront pu découvrir à cette occasion, dans ces étranges circonstances, qu'ils avaient peut-être un peu déjà perdu le contrôle de leurs consommations...

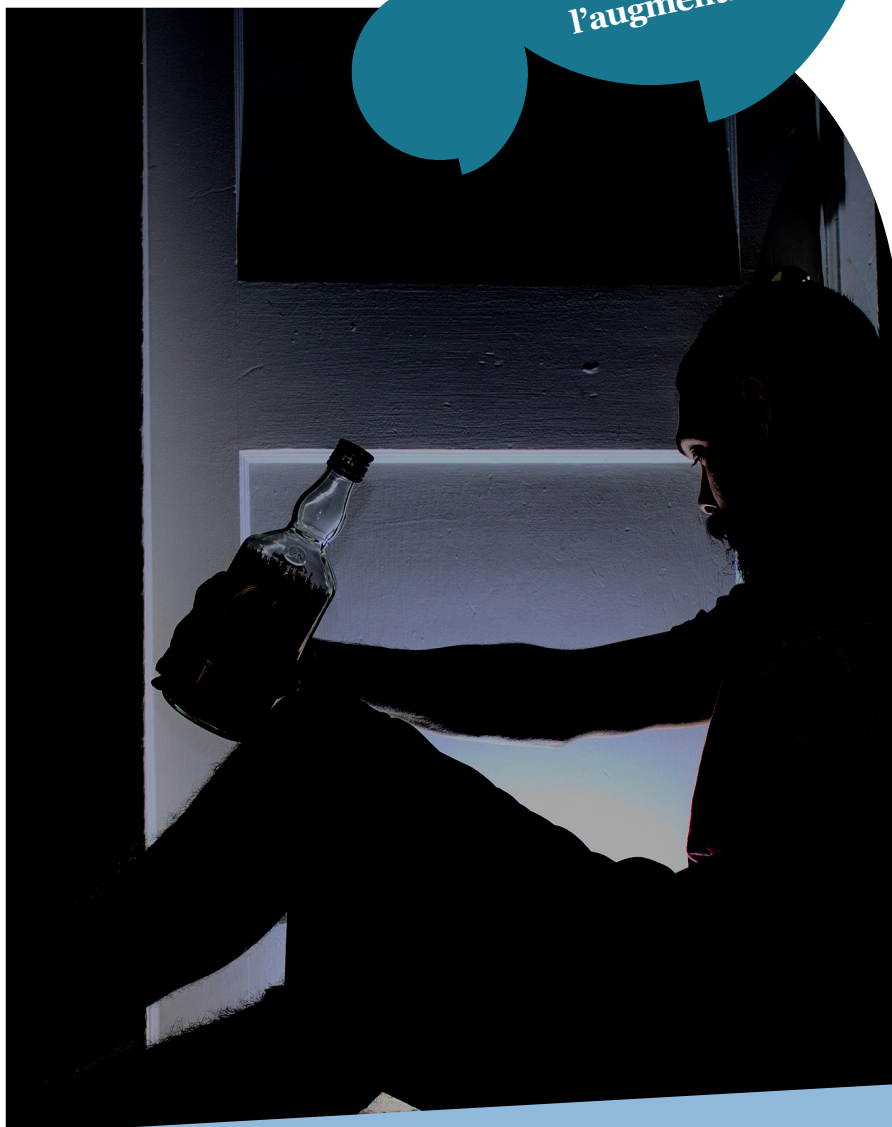
La relance du « Dry January », initiée par l'association Adixio2 en lien avec la Fédération Addiction, les nombreuses alertes médiatiques, la mobilisation des groupes d'auto-support et des aides en ligne avec les numéros verts alcool, drogues, joueurs et tabac info service, gérés par Santé Publique France (27 % d'appels en plus sur le mois d'avril) ainsi que les efforts des différents acteurs institutionnels ou associatifs, ont pu aider les personnes concernées à reprendre le contrôle de leurs usages et si besoin à établir un accès aux différentes propositions de soins et d'accompagnement.

Avec l'engouement des Français pour les visio-apéros, le stress engendré par la crise sanitaire et économique, cette situation si particulière de confinement, on pourrait s'attendre à ce que les Français consomment davantage d'alcool. Des études sont d'ailleurs en cours pour

l'évaluer. Pourtant, en moyenne, depuis le début du confinement en France, les ventes d'alcool en magasins sont stables par rapport à d'habitude, ce qui pourrait laisser supposer que la consommation générale a même baissé puisque les Français n'ont plus l'occasion de boire de l'alcool dans les bars et les restaurants. Et vous, avez-vous noté une différence par rapport avec votre consommation d'alcool ?

Source ANPAA

1/4
des Français
ont réduit leur
consommation d'alcool
pendant le confinement,
quand **11 %**
à l'inverse
l'augmentaient



3

Confinement : un bon moment pour faire le point sur sa consommation

QUESTIONS AU DR BERNARD BASSET, PRÉSIDENT DE L'ANPAA

66 Millions d'Impatients : Le confinement est-il un bon moment pour faire le point sur sa consommation d'alcool ?

Dr Bernard Basset : Le fait d'être dans un lieu unique, où l'on sait qui consomme quoi, nous permet de mieux évaluer sa réelle consommation d'alcool quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle. On le mesure moins bien en temps normal, où l'on consomme également de l'alcool chez des amis, au restaurant ou dans des bars par exemple.

Voici pour rappel, les repères de consommation à moindre risque :

- ▶ Ne pas boire plus de 10 verres d'alcool par semaine
- ▶ Ne pas boire plus de 2 verres d'alcool par jour
- ▶ Ne pas boire d'alcool au moins 2 jours par semaine

Rappelons que 41 000 décès sont liés à l'alcool chaque année en France.

4
Si l'on boit plus que d'ordinaire en confinement, peut-on développer une addiction à l'alcool en deux mois ?

Dr Bernard Basset : On peut développer de mauvaises habitudes mais par définition, l'addiction suppose que l'on ne serait plus capable de s'en passer, que l'on ne maîtrise plus sa consommation et que le produit s'impose à vous. Une légère augmentation de consommation pendant quelques semaines ne conduit donc pas forcément à une addiction à l'alcool mais les repères de consommation à moindre risque sont valables autant en situation normale qu'en situation de confinement.

Pour ceux pour qui le confinement va durer, est-ce un bon moment pour réduire sa consommation d'alcool, voire pour se sevrer ?

Dr Bernard Basset : Il y a deux types de situation à distinguer :

▶ Celle des personnes non dépendantes à l'alcool et qui prennent la décision de réduire ou de faire une pause dans leur consommation d'alcool pendant le confinement, pour des raisons de santé. Elles ont alors toutes les chances d'avoir des bénéfices sur leur santé, leur sommeil, surtout s'ils tiennent cette habitude après le confinement. Cette période de confinement est peut-être propice pour ceux qui consomment de l'alcool principalement de manière occasionnelle.

▶ En ce qui concerne les personnes dépendantes à l'alcool, qui ont donc une maladie, une conduite addictive face à l'alcool, il n'est pas recommandé de faire un sevrage seul, sans un accompagnement par un professionnel de santé pendant cette période de confinement. Cela peut se révéler dangereux et conduire à des troubles somatiques graves comme des convulsions, des hallucinations, des pertes de contrôle de son comportement, voire des comas et mener à ce que les personnes mettent leur vie en danger.

Les professionnels de l'addictologie sont disponibles en ce moment, même si c'est la première fois que l'on fait la démarche d'en parler ?

Dr Bernard Basset : Que cela soit pour un suivi, une rechute après plusieurs années, ou pour une première écoute et orientation, les professionnels de santé et associatifs sont accessibles pendant cette période de confinement et de post-confinement, via des lignes d'écoute, des réunions en visio-conférences, des téléconsultations ou des consultations présentielle pour les situations les plus difficiles. On peut également appeler son médecin traitant qui pourra réorienter ses patients.

Il faut savoir que si l'on a développé une vraie dépendance à l'alcool, le travail pour s'en détacher est difficile et il ne faut surtout pas hésiter à avoir recours à un professionnel. Les proches aussi, parfois désespérés, peuvent bénéficier de soutien.

Quels conseils donnez-vous aux personnes qui avaient entamé un travail pour lutter contre leur addiction, ou celles abstinentes, qui font une rechute ?

Dr Bernard Basset : Il est indispensable que ces personnes ne rompent pas le lien avec leur thérapeute. Si elles reçoivent moins en présentiel, les structures ont maintenu des consultations par téléphone ou visio-conférence.

Il est bien entendu important d'appeler si on replonge, car le thérapeute est là pour aider, soutenir, proposer des solutions. Les personnes abstinentes, en général, font partie de mouvements d'entraide comme les Amis de la santé, Alcool Assistance, Croix Bleue, ou les Alcooliques Anonymes par exemple. Il ne faut pas hésiter à solliciter à nouveau leur réseau de soutien puisque beaucoup de réunions de ces réseaux continuent de se tenir malgré le confinement, en visio-conférence. ▶



Les pratiques addictives en hausse pendant le confinement

SELON TROIS ENQUÊTES :

L'ENQUÊTE ODOXA POUR G.A.E CONSEIL

Les liens entre comportements addictifs et confinement commencent à être mesurés. Les résultats d'une enquête commandée par le cabinet G.A.E conseil, spécialisé dans la prévention des conduites addictives en milieux professionnels et réalisée par l'institut de sondage Odoxa, ont été dévoilés le 22 avril 2020. Un échantillon de 1003 personnes, représentatif de la population française de plus de 18 ans a été interrogé par internet les 8 et 9 avril, soit au bout de 3 semaines de confinement.

RÉSULTATS :

- ▶ **5, 5 millions** de Français admettent que leur consommation d'alcool a augmenté (soit environ 8 %) ;
- ▶ 1 Français sur 2 passe plus de temps sur les écrans (principalement les jeux vidéos, séries, réseaux sociaux)
- ▶ **38 %** des Français passent plus de temps sur les réseaux sociaux ;
- ▶ **27%** des fumeurs de tabac ont augmenté leur consommation ;
- ▶ 1 fumeur de cannabis sur 4 en consomme plus depuis le début du confinement ;
- ▶ **22%** des consommateurs de médicaments psychotropes ont augmenté leur consommation d'anxiolytiques ou somnifères ;
- ▶ **19 %** des Français interrogés estiment manger plus que d'habitude et avec excès.

Parmi les raisons derrière ces consommations en hausse, on retrouve l'ennui, cité dans 60 % des cas. La perte de repères et le changement d'habitudes sont en cause dans 55 % des cas. Enfin l'angoisse liée à la pandémie est également citée dans 50 % des cas. Chez les actifs, 42 % expliquent ces modifications par l'inquiétude sur leur avenir professionnel et 22 % par une surcharge de travail.



SANTÉ PUBLIQUE FRANCE FAIT LE POINT SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE TABAC

Du côté de Santé publique France, l'enquête CoviPrev a été lancée depuis le 23 mars avec un volet sur la consommation de tabac et d'alcool des Français durant la période de confinement. Là encore, les chiffres concordent.

Pour les fumeurs :

- ▶ **27 %** déclarent que leur consommation de tabac a augmenté depuis le confinement ;
- ▶ **55 %** qu'elle est stable ;
- ▶ **19 %** qu'elle a diminué.

Au niveau du nombre de cigarettes fumées, la hausse moyenne est de 5 cigarettes par jour pour les fumeurs quotidiens. L'augmentation concerne plus les 25-34 ans (41 %) et les actifs en télétravail (37 %).

Concernant l'alcool :

- ▶ **11%** déclarent que leur consommation d'alcool a augmenté depuis le confinement ;
- ▶ **65 %** qu'elle est stable ;
- ▶ **24 %** qu'elle a diminué.

L'ÉTUDE CANNAVID POUR ÉVALUER LA CONSOMMATION DE CANNABIS

Une deuxième étude viendrait confirmer que la consommation des usagers réguliers de cannabis est en hausse depuis le début du confinement. L'étude CANNAVID a été lancée à la mi-avril par l'association Le Bus 31/32. C'est un CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) et un CAARUD (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction de risques pour Usagers de Drogues).

Le but de cette enquête : mesurer l'impact du Covid-19 sur les consommateurs de cannabis. Au 24 avril 2020, 3161 questionnaires complets en ligne ont été retenus pour établir des résultats préliminaires :

- ▶ **35%** des fumeurs ont augmenté leur consommation ;
 - ▶ **29%** ont maintenu la même consommation ;
 - ▶ **28%** ont diminué ;
- Seuls **7 %** des fumeurs de cannabis ont arrêté.

Par ailleurs, 46 % des consommateurs ont déclaré avoir constitué un stock de cannabis depuis le début du confinement. Pour 30 % des répondants, l'usage du cannabis est uniquement récréatif alors que pour 40 %, il s'agit d'une automédication occasionnelle mais non exclusive et pour 10 % d'entre eux, l'usage se limite à de l'automédication.

Les participants associant leur usage à de l'automédication le font dans le but d'améliorer leur sommeil, réduire leur stress, soulager des douleurs ou encore réduire une anxiété ou dépression.

Source GAE Conseil/sondage Odoxa

POUR RAPPEL, VOICI LES PRINCIPAUX NUMÉROS D'URGENCE, LIGNE D'ÉCOUTE ET PLATEFORMES D'ASSISTANCE.

39-19 ligne téléphonique [violences conjugales](https://violences.conjugales)

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

SoS Viol : **0 800 05 95 95**

114 sms violences conjugales

[Violences aux enfants :](#)

119 ligne téléphonique [enfance maltraitée](https://www.allo119.gouv.fr/)

<https://www.allo119.gouv.fr/>

La Voix de l'Enfant : **01 56 96 03 00**

L'enfant bleu – Enfants maltraités : **01 56 56 62 62**

Sos violences familiales : **01 44 73 01 27**

Alcool Info Service : **0 980 980 930**

Violences intra familiales et confinement

Comme il était hélas prévisible, les violences intrafamiliales sont en train d'augmenter dans le cadre du confinement obligatoire: +32 % pour les violences conjugales en zone de gendarmerie (+36 % dans la zone de la préfecture de police de Paris) et +20 % pour les violences envers les enfants.

La situation de confinement peut exacerber les conflits intrafamiliaux, et l'impossibilité de sortir facilement est un facteur d'anxiété supplémentaire pour les potentielles victimes. Le confinement représente donc un vrai danger pour les femmes et enfants victimes de violences domestiques. Dans cette augmentation des violences, la consommation d'alcool et de psychotropes joue un rôle important. En effet, dans l'analyse des morts violentes au sein du couple survenues en 2018 plus de la moitié (55 %) impliquait l'alcool ou un autre psychotrope.

Ces consommations d'alcool et de psychotropes sont un des facteurs sur lesquels il est possible d'intervenir pour diminuer les dommages. Lors du Grenelle sur les violences conjugales, nous avons demandé la mise en place de plusieurs mesures portant à la fois sur l'amélioration



des connaissances, la prévention dans les lieux festifs, la réduction des risques liés à la consommation d'alcool, mais aussi des mesures spécifiques envers le consommateur violent. Le Gouvernement a tenu compte en partie de ces demandes puisque le plan d'action « Arrêtons les violences - De la mobilisation à l'action » contient, à côté des mesures éducatives et de prévention des violences et des mesures de prise en charge des victimes, des mesures visant à favoriser la prise en charge addictologique chez les auteurs de violence lorsqu'une dépendance ou un mésusage a été établi.

Elles visent à renforcer la coordination des acteurs judiciaires et sanitaires, actuellement expérimentés dans un certain nombre de juridictions, pour prendre en charge les auteurs ayant des conduites addictives à fort risque de violence et notamment de récidive. Les mesures d'urgence du gouvernement contre les violences conjugales et intrafamiliales Alerté par les acteurs de terrain sur les risques accrus du fait du confinement, dont la presse s'est fait largement l'écho, le gouvernement a réaffirmé sa détermination. ▀

ROLE DES ACTEURS ASSOCIATIFS ET MEDICO-SOCIAUX

Pour les 200 associations ou hôpitaux, du réseau de la Fédération Addiction et son pôle de Médecine générale exerçant en ville, il est important de préserver et accentuer cette dynamique, où chacun, ville, hôpital, médico-social et auto-support, apporte ces spécificités d'accompagnement pour la réussite d'un déconfinement qui doit associer contrôle de l'épidémie et reprise d'une vie sociale et économique.

QUELQUES MOTS DE FRANÇOIS MOUREAU, PRÉSIDENT DÉLÉGUÉ DE L'ASSOCIATION ALCOOL ASSISTANCE



Les membres de nos Lieux d'Accueil se sont organisés pour rester joignables pendant la crise sanitaire par téléphone, mails et communication moderne et nous avons aussi nous-mêmes pris les devants pour contacter nos adhérents dépendants à l'alcool et autres addictions, que nous accompagnons tout au long de l'année. En ce moment, nos adhérents les plus fragiles sont surtout ceux qui vivent seuls. Nous n'appelons pas pour vérifier s'ils ont recommencé à consommer mais pour prendre de leurs nouvelles et leur apporter un soutien pour qu'ils gardent le moral le cas échéant. Le lien social est essentiel dans notre réseau et dans notre démarche de soutien. C'est à eux de voir ensuite s'ils ont envie de

parler de leur éventuelle consommation. Nous ne sommes jamais dans le jugement. C'est un aspect très important et qui est valable aussi pour les proches. C'est parfois difficile pour l'entourage de la personne addictée mais il faut faire confiance à la personne en difficulté. Si la personne a reconsommé, il faut rester positif et l'encourager à repartir du bon pied en l'aidant à se souvenir des bénéfices que lui apportent les périodes d'abstinence. Dans l'ensemble, pour les proches, il vaut mieux éviter les reproches surtout pendant une phase de consommation, d'autant que cela peut entraîner des violences verbales ou physiques. Le mieux est d'en reparler le lendemain et proposer à la personne malade de contacter un professionnel ou des réseaux d'entraide comme le nôtre. Je précise que nous sommes également à l'écoute des proches pour les soutenir. ▀

Hausse du niveau de dépression pathologique

Les troubles du confinement pourront perdurer pendant 3 ou 4 ans

Anxiété, troubles alimentaires, dépression... Le Covid-19, et plus particulièrement la longue période de confinement qu'il a entraîné, ont créé ou amplifié les troubles psychologiques chez les Français. Ce sont des soignants à bout, des jeunes parents débordés, des télétravailleurs ultra connectés ou des patients dont les troubles psychiques se sont amplifiés. L'épidémie de Covid-19 n'a pas été sans effet sur la santé mentale des Français.

Augmentation des troubles psychiques

Selon une récente étude réalisée par Jonathan Del Monte, maître de conférence à l'université de Nîmes: 15,1 % des participants ont déclaré avoir un niveau d'anxiété pathologique et 26,5 % un niveau de dépression pathologique. Ce seuil « pathologique » est atteint lorsque « les participants dépassent un score anormalement élevé (en répondant aux questions), même si ce score n'est pas directement lié à un tableau clinique officiel ».

Les chiffres relevés par cette étude sont particulièrement élevés, alors qu'habituellement, les troubles anxieux concernent environ 10 % de la population, et 15 à 20 % pour la dépression. 27 % des participants feraient également face à des risques suicidaires, qui sont souvent la conséquence de pathologies comme la dépression.

Le confinement en cause

Une autre étude de Santé publique France, réalisée auprès de 2000 internautes durant le confinement, confirme que les femmes sont davantage concernées par les symptômes d'anxiété. Pour autant, elle montre aussi que plus d'un quart (27 %) des répondants de l'échantillon ressentent un état d'anxiété, un chiffre qui reste toujours au dessus des statistiques antérieures à l'épidémie. Par ailleurs, Santé publique France évoque d'autres facteurs de risque, comme un âge inférieur à 50 ans, le fait d'être dans une situation financière difficile, d'être en situation de télétravail, d'être parent d'enfant de 16 ans ou moins, d'avoir un proche ayant des symptômes évocateurs du Covid-19 etc.

Des troubles psychiques sur le long terme

Or les épidémies compliquent l'accès aux soins, en ajoutant aux barrières financières une distanciation physique de longue durée. C'est pourquoi des lignes d'écoutes ont été créées en France, comme InPsy, ou CovidÉcoute, en complément du développement des téléconsultations. Mais malgré le succès de ces plateformes, celles-ci n'ont pas absorbé toute la demande.

« Les troubles du confinement pourront perdurer pendant 3 ou 4 ans »

« On est dans une phase ambiguë. Les psychologues s'attendent à une augmentation des consultations après le confinement, mais celle-ci n'a pas forcément lieu car les patients attendent pour consulter. Or, plus ils attendent, plus ils ont de risques de développer des formes chroniques, et plus il sera difficile de les soigner », analyse Jonathan Del Monte.

usbeketrica.com



Comment garder le contrôle sur sa consommation ?

Paul Brunault psychiatre et addictologue, maître de conférences des universités et praticien hospitalier à l'université de Tours et l'Inserm donne des clés pour garder le contrôle sur sa consommation.

Sciences et Avenir : **La fermeture des bars et des cafés aurait fait chuter la consommation d'alcool en France en mars. Est-ce un bon signe ?**

Paul Brunault : Tout d'abord il ne faut pas perdre de vue que la France reste parmi les pays les plus consommateurs d'alcool au monde [6e sur les 34 pays de l'OCDE, avec un volume global de 11,7 l d'alcool pur par habitant de 15 ans et plus en 2017, ndlr]. Il peut donc y avoir une diminution mais cela ne veut pas dire que l'on soit au-dessous des niveaux à risque ! Ensuite, il y a des différences individuelles, la consommation de certains peut chuter et d'autres augmenter. Actuellement, on peut estimer qu'il y a une forme de sevrage forcé — car aller faire des courses n'est pas aussi simple qu'avant — mais cela ne préjuge pas forcément de l'état psychologique des personnes. Le niveau de stress global étant assez élevé, il faudra prendre garde à ce qu'il se passe après, sur le long terme.

Le risque surviendrait plutôt à long terme ?

Oui. Dans une étude parue dans The Lancet, il a été observé qu'en cas de quarantaine, c'est sur le long terme (jusqu'à plusieurs années !) que l'on voit apparaître des augmentations de consommation de substances (alcool, tabac, drogues), des troubles psychiatriques, des dépressions.

Vous voulez dire qu'en ce moment on engrange du stress dont l'effet n'est pas immédiat ?

Il y a un niveau de stress élevé en ce moment dans la population, en effet, mais qui est partagé. Un soutien social global se manifeste. Lorsque l'on va sortir du confinement, ce soutien risque d'être moins présent et ceux qui se sont restreints dans leur consommation d'alcool auront peut-être du mal à faire face. C'est finalement lorsque la contrainte est levée que les plus grands risques peuvent apparaître. Les personnes dépendantes à l'alcool risquent une rechute. Et les non-dépendantes peuvent entrer dans l'addiction.

Il faut donc faire attention au post-confinement ?

Si les gens reprennent les habitudes de consommation qu'ils avaient avant le confinement alors qu'ils n'ont plus forcément la tolérance physique, ils risquent des surdoses (pour les autres substances illicites, on craint des overdoses). Aussi, mieux vaut adopter dès maintenant un rythme le plus régulier possible pour éviter l'effet rebond en sortant.

À quoi dois-je veiller actuellement pour éviter les problèmes ultérieurs ?

Ce qui importe c'est la capacité à garder le contrôle. Quelqu'un qui a décidé de prendre un verre ou deux, seul ou avec des amis (lors d'un apéro Skype par exemple) et qui sait s'arrêter, ça va. On ne parle pas de processus addictif, mais de consommation qui rentre dans le cadre d'un usage simple (au maximum 1 à 2 verres par jour, pas tous les jours, pas plus de 10 verres par semaine, selon les recommandations de santé publique). En revanche, si une personne a recours à l'alcool à chaque fois qu'elle est seule, petit à petit l'alcool peut devenir l'unique moyen de faire face à la situation de stress perçue et réguler les émotions. Là c'est — si j'ose dire — le cocktail explosif ! Si cette consommation est la seule stratégie pour gérer le stress, alors à chaque nouveau stress, le comportement stéréotypé (boire de l'alcool) reviendra, à des niveaux de plus en plus élevés. Au-delà de la quantité, c'est l'aspect automatique de la consommation qui est à surveiller.

Comment tester son rapport à l'alcool ?

Un des tests simples est : "Puis-je me passer de consommer pendant un jour sans me sentir mal ?". Si le jour où je n'ai pas accès au produit je ne me sens pas bien, c'est révélateur. Ce test permet de se confronter à la réalité, au-delà de notre ressenti subjectif.

Quelles autres stratégies que l'alcool peut-on développer pour gérer le stress ?

Le fait d'exprimer ses émotions à ses proches est un bon moyen de réguler ses émotions. Comme celui de structurer sa journée pour reprendre une forme de contrôle perçue sur la contrainte (confinement). Et puis être face à soi-même est difficile. Cela peut forcer à réfléchir à des choses désagréables. Dans ces cas-là, les services d'aide de conseil sont là pour vous écouter (voir ci-dessous).

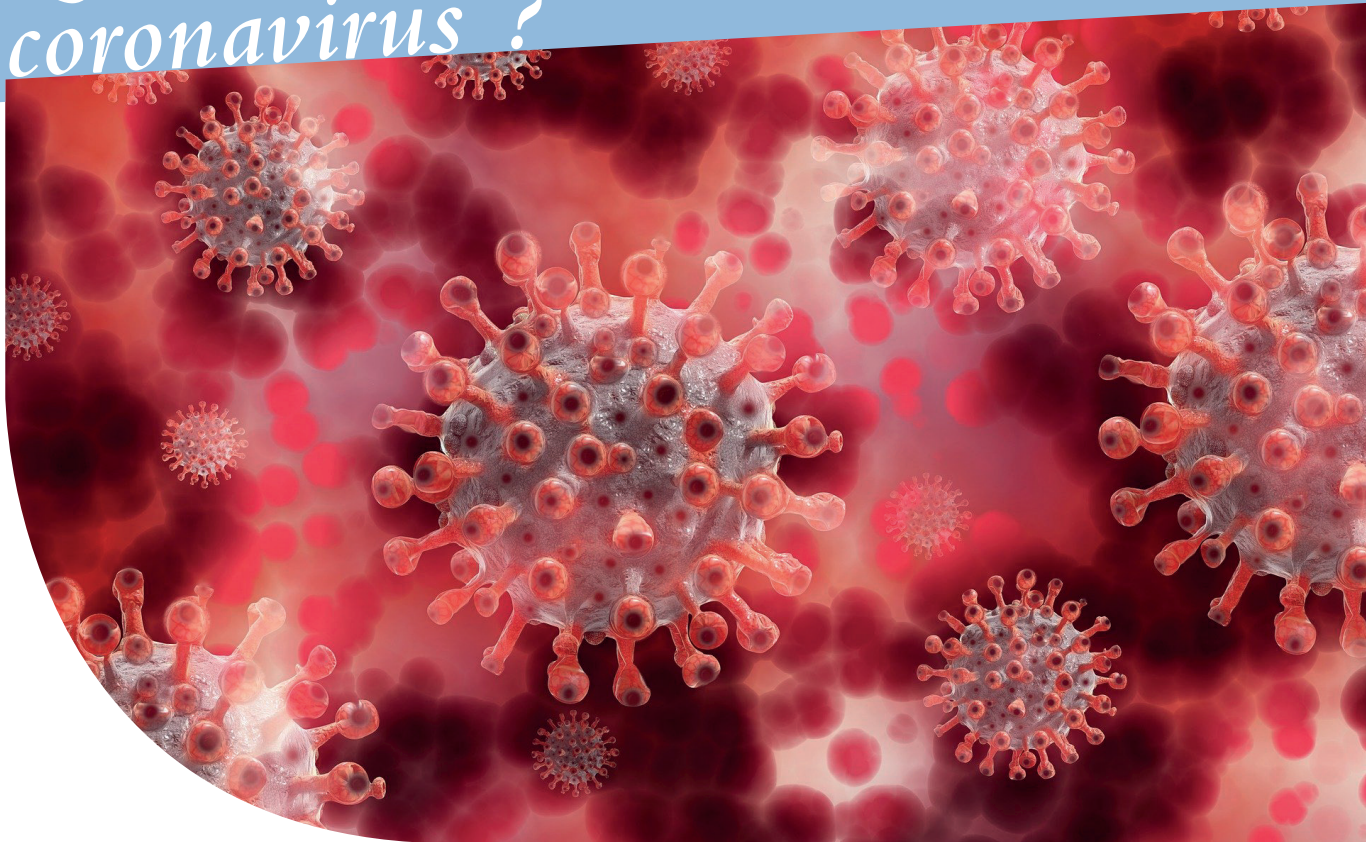
Un dernier conseil ?

Des travaux ont montré que le tabac augmente le risque d'avoir des formes sévères de la maladie. Et cela concerne aussi le tabagisme passif. Du coup ça peut être l'occasion de questionner sa consommation de tabac.

Scienceetavenir.fr



Qu'est-ce qu'un coronavirus ?



Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes chez l'animal ou chez l'homme. On sait que, chez l'être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Le dernier coronavirus qui a été découvert est responsable de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19).



Qu'est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée à Wuhan (Chine) en décembre 2019. La COVID-19 est maintenant pandémique et touche de nombreux pays dans le monde.

Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les symptômes les plus fréquents de la COVID-19 sont la fièvre, la toux sèche et la fatigue. D'autres symptômes moins courants peuvent également apparaître chez certaines personnes, comme des courbatures et des douleurs, une congestion nasale, des maux de tête, une conjonctivite, des maux de gorge, une diarrhée, une perte du goût ou de l'odorat, une éruption cutanée ou une décoloration des doigts de la main ou du pied. Ces symptômes sont généralement bénins et apparaissent de manière progressive. Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent que des symptômes très discrets.

La plupart des patients (environ 80 %) guérissent sans qu'il soit nécessaire de les hospitaliser. Environ une personne sur cinq

contractant la maladie présente des symptômes graves, notamment des difficultés à respirer. Les personnes plus âgées et celles qui ont d'autres problèmes de santé (hypertension artérielle, problèmes cardiaques ou pulmonaires, diabète ou cancer) ont plus de risque de présenter des symptômes graves. Toutefois, n'importe qui peut contracter la COVID-19 et tomber gravement malade. Les personnes de tout âge qui présentent de la fièvre et/ou une toux associée à des difficultés à respirer/un essoufflement, une douleur/une pression au niveau de la poitrine, ou bien une perte de la parole ou des difficultés à se déplacer doivent consulter un médecin immédiatement. Il est recommandé, dans la mesure du possible, d'appeler le prestataire de soins ou l'établissement de santé au préalable, de sorte que le patient soit dirigé vers le service adapté.

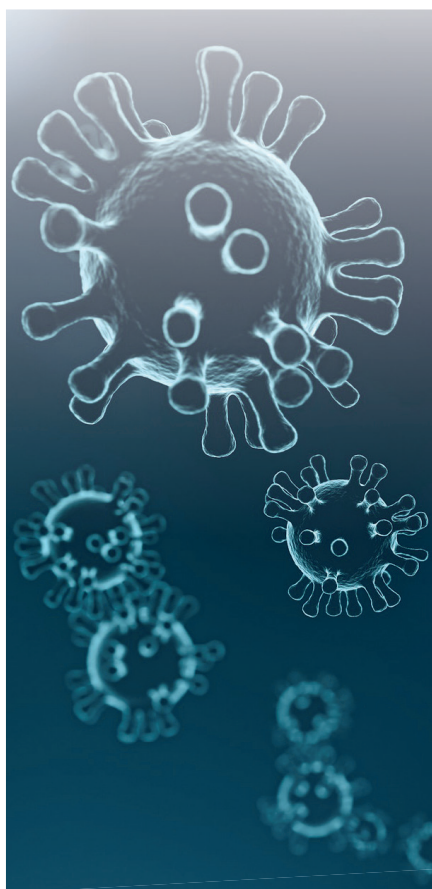
Que faire en cas de symptômes de la COVID-19 et quand dois-je consulter un médecin ?

En cas de symptômes discrets, par exemple une toux ou une fièvre légère, il n'est généralement pas nécessaire de consulter un médecin. Restez chez vous, isolez-vous et surveillez l'évolution des symptômes. Suivez les instructions nationales en matière d'auto-isollement. Cependant, si

- • • vous habitez dans une région où le paludisme ou la dengue sévit, il faut absolument consulter un médecin en cas de fièvre. Quand vous allez dans un établissement de santé, portez un masque, restez à une distance d'au moins un mètre des autres personnes et ne touchez pas les surfaces avec les mains. Aidez les enfants malades à suivre également ces conseils.

Comment la COVID-19 se propage-t-elle ?

La COVID-19 est transmise par des personnes porteuses du virus. La maladie se transmet principalement d'une personne à l'autre par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne malade tousse, éternue ou parle. Ces gouttelettes sont relativement lourdes, ne parcourent pas de grandes distances et tombent rapidement au sol. Il est possible de contracter la COVID-19 en cas d'inhalation de ces gouttelettes. C'est pourquoi il est important de se tenir à un mètre au moins des autres personnes. Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces autour de la personne malade (tables, poignées de porte et rampes, par exemple). On peut alors contracter la COVID-19 si on touche ces objets ou ces surfaces et si on se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche. Il faut donc se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique.



Peut-on contracter la COVID-19 au contact d'une personne qui ne présente aucun symptôme ?

La COVID-19 se propage principalement par les gouttelettes respiratoires expulsées par les personnes qui toussent ou qui ont d'autres symptômes, comme la fièvre ou la fatigue. Beaucoup de personnes atteintes ne présentent que des symptômes discrets. C'est particulièrement vrai aux premiers stades de la maladie. Il est donc possible de contracter la COVID-19 au contact d'une personne qui n'a, par exemple, qu'une toux légère mais qui ne se sent pas malade. Selon certaines informations, les personnes asymptomatiques pourraient transmettre le virus. On ne sait pas encore à quelle fréquence cela se produit. L'OMS examine les travaux de recherche en cours sur ce point et elle continuera à communiquer des résultats actualisés.

Que faire si j'ai été en contact proche avec quelqu'un qui a la COVID-19 ?

Si vous avez été en contact proche avec quelqu'un qui a la COVID-19, il se peut que vous soyez infecté.

On considère qu'il y a eu contact proche si vous vivez avec une personne malade ou si vous vous êtes trouvé à moins d'un mètre cette personne. Dans ces cas, il est préférable que vous restiez chez vous. Cependant, si vous habitez dans une région où le paludisme ou la dengue sévit, il faut absolument consulter un médecin en cas de fièvre. Quand vous allez dans un établissement de santé, portez un masque, restez à une distance d'au moins un mètre des autres personnes et ne touchez pas les surfaces avec les mains. Aidez les enfants malades à suivre également ces conseils.

Quelle est la différence entre l'auto-isolement, l'auto-quarantaine et la distanciation physique ?

La quarantaine consiste à mettre à l'écart les personnes qui ne sont pas malades mais qui ont été exposées à la COVID-19, ou à restreindre leurs activités. Il s'agit d'éviter que la maladie ne se propage au moment où les personnes présentent les premiers symptômes.

L'isolement consiste à mettre à l'écart les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19 et qui peuvent être infectieuses afin d'éviter que la maladie ne se propage.

La distanciation physique consiste à garder physiquement une distance avec les autres personnes. L'OMS recommande de se tenir à au moins un mètre. C'est une mesure générale qui doit être appliquée par chacun, même en l'absence de symptômes ou d'exposition connue à la COVID-19.

Comment puis-je me protéger et éviter que la maladie ne se propage ?



Tenez-vous au courant des dernières informations sur la flambée de COVID-19, disponibles sur le site Web de l'OMS et auprès des autorités de santé publique nationales et locales. Des cas de COVID-19 se sont produits dans la plupart des pays et de nombreux pays sont touchés par des flambées. Dans certains pays, les autorités sont parvenues à ralentir la progression de la flambée. Toutefois, l'évolution de la situation est imprévisible et vous devez donc vous tenir régulièrement informé. Vous pouvez réduire le risque d'être infecté ou de propager la COVID-19 en prenant quelques précautions simples :

- ▶ Se laver fréquemment et soigneusement les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Pourquoi ? Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon tue le virus s'il est présent sur vos mains.



► Maintenir une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes. Pourquoi ? Lorsqu'une personne tousse ou éternue, elle expulse par le nez ou par la bouche de petites gouttelettes qui peuvent contenir le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler ces gouttelettes et donc le virus responsable de la COVID-19 si la personne en est porteuse.

► Éviter les lieux très fréquentés. Pourquoi ? Dans les lieux très fréquentés, la probabilité d'être en contact proche avec quelqu'un qui a la COVID-19 est plus élevée et il est plus difficile de maintenir une distance physique d'un mètre.

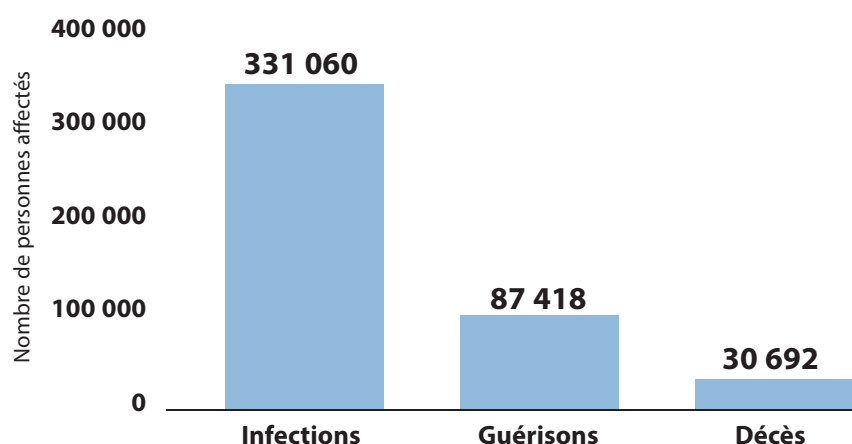
► Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche. Pourquoi ? Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, le virus peut pénétrer dans votre organisme et vous infecter.

► Veillez à respecter les règles d'hygiène respiratoire et à ce que les personnes autour de vous en fassent autant. En cas de toux ou d'éternuement, il faut se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude, ou avec un mouchoir et jeter le mouchoir immédiatement après puis se laver les mains. Pourquoi ? Les gouttelettes respiratoires propagent des virus. En respectant les règles d'hygiène respiratoire, vous protégez les personnes autour de vous de virus tels que ceux responsables du rhume, de la grippe ou de la COVID-19.

► Si vous avez des symptômes, mêmes bénins (toux, maux de tête, légère fièvre), restez chez vous jusqu'à la guérison. Demandez à quelqu'un de faire les courses pour vous. Si vous devez sortir, portez un masque pour éviter d'infecter d'autres personnes. Pourquoi ? En évitant les contacts avec d'autres personnes, vous protégez ces dernières d'une contamination éventuelle par le virus de la COVID-19 et d'autres virus.

► En cas de fièvre, de toux et de dyspnée, consultez un médecin, si possible après l'avoir appelé par téléphone, et suivez les instructions des autorités sanitaires locales. Pourquoi ? Ce sont les autorités nationales

NOMBRE DE PERSONNES INFECTÉES, DÉCÉDÉES ET GUÉRIES DES SUITES DU CORONAVIRUS (COVID 19) EN FRANCE AU 3 SEPTEMBRE 2020



Sources : Who - ECDC - NHC - DXY.cn - Johns Hopkins University © Statista 2020 Informations complémentaires : France - 3 septembre 2020 à 9h28



et locales qui disposent des informations les plus récentes sur la situation dans la région où vous vous trouvez. Si vous l'appellez, votre médecin pourra vous orienter rapidement vers l'établissement de santé le plus adapté. En outre, cela vous protégera et évitera la propagation de virus et d'autres agents infectieux.

► Pour vous informer, consultez des sources fiables, telles que l'OMS et les autorités sanitaires locales et nationales. Pourquoi ? Les autorités locales et nationales sont les mieux placées pour vous indiquer comment vous protéger.

Combien de temps s'écoule entre l'exposition au virus de la COVID-19 et l'apparition des symptômes ?

Le délai qui s'écoule entre l'exposition au virus de la COVID-19 et l'apparition des symptômes est habituellement de cinq à six jours, mais il peut aller d'un à 14 jours.

oms.com
site de l'Organisation Mondiale de la Santé

L'Institut Pasteur à Paris et le Réseau International des Instituts Pasteur sont mobilisés massivement partout dans le monde et sont en première ligne dans la recherche épidémiologique pour répondre par la science à la pandémie d'infection par le coronavirus SARS-CoV-2, responsable de la nouvelle maladie infectieuse respiratoire appelée Covid-19 (pour Coronavirus Disease). Cette mobilisation regroupe plusieurs centaines de personnes de l'Institut Pasteur à Paris et plusieurs équipes du Réseau dans différents pays.

Un groupe d'action a été lancé par l'Institut Pasteur dès janvier 2020 ; cette Task Force Coronavirus lance et coordonne de nouvelles recherches pasteurienne sur la maladie Covid-19. D'autres projets sont réalisés en partenariats ou avec le soutien d'organismes tiers.

pasteur.fr



Le Covid chez l'enfant

Chez l'enfant, l'infection est généralement plus légère ou asymptomatique, ce qui signifie que l'infection peut passer inaperçue ou ne pas être diagnostiquée. Lorsqu'il présente des symptômes, l'enfant excrète cependant la même quantité de virus que les adultes et est donc contaminant comme le sont les adultes. Combien de cas de coronavirus chez l'enfant à date? Quels symptômes? Sont-ils plus contaminants que les adultes?

Une faible proportion (moins de 5 %) de l'ensemble des cas COVID-19 signalés dans l'Union européenne concerne des enfants (personnes de 18 ans et moins), révèle le rapport de Santé publique France publié en août. Comme l'expliquait le Directeur général de la santé Jérôme Salomon le 23 avril 2020, lors d'une audition à l'Assemblée nationale, en France « il y a fort peu d'enfants admis à l'hôpital et encore moins en réanimation. Les extrêmement rares décès sont parvenus chez des enfants ayant des pathologies extrêmement lourdes ».

Les cas les plus graves ont été rapportés aux Etats-Unis avec l'annonce des premiers décès: un bébé de neuf mois mort du coronavirus, le 29 mars, puis d'un second âgé de six semaines, quelques jours plus tard. Au Royaume-Uni un enfant de 5 ans est décédé du Covid-19 le 4 avril. En Italie, pays le plus endeuillé par l'épidémie de coronavirus, au 23 mars, sur les près de 58 000 cas Italiens, 597 étaient des enfants et adolescents de moins de 18 ans (soit 1 %). Le taux d'hospitalisation des enfants était à cette date de 11 % (17,5 % chez les moins de 1 an et 7 % chez les plus de 7 ans). En France, dans le détail, entre le 1er mars et le 24 avril 2020, les cas de moins de 18 ans représentent 0,16 % des cas hospitalisés (sur un total de 86 657) et 0,04 % des décès (sur un total de 13 852) survenus à l'hôpital (données Santé publique France):

54 enfants de moins de 3 ans ont été hospitalisés pour Covid-19 (2,48 pour 100 000 habitants), dont 7 en réanimation et aucun décès.

12 enfants âgés 3 à 5 ans ont été hospitalisés pour Covid-19 (0,51 pour 100 000 habitants), dont 5 en réanimation et 2 décès (0,85 par million d'habitants).

23 enfants de 6 à 11 ans ont été hospitalisés (0,46 pour 100 000 habitants), dont 6 en réanimation, aucun décès.

52 adolescents de 12 à 17 ans ont été hospitalisés (1,04 pour 100 000 habitants), dont 9 en réanimation et 3 décès (0,60 par million d'habitants).

Selon l'étude Ped-Covid coordonnée par l'hôpital Necker (AP-HP, Paris) et l'Institut Pasteur auprès de 775 enfants (de 0 à 18 ans), les enfants positifs au Covid-19 sont peu symptomatiques dans la majorité des cas: 69,4 % de ces enfants n'avaient jamais eu de symptômes évocateurs. « Cette étude confirme que le plus souvent les jeunes enfants, lorsqu'ils sont infectés par ce nouveau coronavirus, ne développent pas de symptômes de la maladie ou présentent des symptômes mineurs qui peuvent ne pas conduire à évoquer le diagnostic. Les signes très caractéristiques que sont la perte du goût et la perte de l'odorat, n'ont jamais été observés chez les enfants de moins de 15 ans alors qu'ils ont été rapportés par la moitié des adultes » ajoute Bruno Hoen, co-auteur de l'étude et directeur de la recherche médicale à l'Institut Pasteur. Quand elle se manifeste, c'est le plus souvent « par un syndrome grippal banal » nous explique le Dr Fabienne Kochert, pédiatre.

▶ Des symptômes similaires à ceux de la population générale (fatigue inexplicable, maux de tête en dehors d'une pathologie migraineuse connue, anosmie ou hyposmie sans rhume associée, agueusie ou dysgueusie) ainsi qu'une altération de l'état général, une diarrhée, des vomissements, et une fièvre isolée chez l'enfant de moins de 3 mois.

▶ Les formes graves et la létalité chez l'enfant sont exceptionnelles. Elles semblent un peu plus fréquentes chez les très jeunes enfants, souligne le rapport de synthèse de Santé publique France le 4 mai. Dans de rares cas, plusieurs signes de gravité doivent alerter: la toux ou des difficultés respiratoires associées à l'un des signes suivants: cyanose (coloration bleutée de la peau et des muqueuses), détresse respiratoire aiguë (geignement), signes de pneumonie avec un signe d'alarme: la prise de boisson ou l'allaitement est impossible, une perte de connaissance ou des convulsions peuvent survenir.





Contrairement à ce qui a été pensé au départ de l'épidémie de coronavirus, les enfants ne transmettraient pas plus le virus que les adultes. Santé Publique France le confirme d'ailleurs dans son rapport du mois d'août : « Lorsqu'ils présentent des symptômes, les enfants excrètent la même quantité de virus que les adultes et sont donc contaminants comme le sont les adultes. » Une étude publiée le 4 juin sur MedRxiv et menée par l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa) auprès de 605 enfants de moins de 15 ans a même montré que les enfants pouvaient être moins contaminés avec « un taux de tests positifs (RT-PCR) pour les enfants 2 à 7 fois inférieur à celui des adultes » ont précisé les auteurs.

Si la distanciation physique et les mesures d'hygiène sont appliquées, il est peu probable que les écoles constituent des environnements de propagation du virus plus favorables que les environnements professionnels ou de loisirs avec des densités de population similaires.

Les moins de 5 ans, à part ? Une étude menée par des chercheurs américains, publiée dans JAMA Pediatrics le 30 juillet montre que les jeunes enfants peuvent potentiellement être des facteurs importants de transmission du virus. Ils ont réalisé des tests de dépistages dans le nez sur 145 patients atteints d'une forme légère à modérée de l'infection Covid-19, du 23 mars au 27 avril : 46 enfants de moins de 5 ans, 51 enfants âgés de 5 à 17 ans et 48 adultes entre 18 et 65 ans. « Nos analyses suggèrent que les enfants de moins de 5 ans atteints de COVID-19 léger à modéré ont des quantités élevées d'ARN viral du SRAS-CoV-2 dans leur nasopharynx par rapport aux enfants plus âgés et aux adultes » expliquent les auteurs dans leurs conclusions. La présence du SARS-CoV-2 était « 10 à 100 fois supérieure » dans les voies respiratoires de ces enfants.

Si la France a décidé de fermer ses établissements scolaires dès le début de l'épidémie de coronavirus pour freiner la propagation du virus, il semble aujourd'hui que les écoles ne soient pas des lieux particulièrement vecteurs de contamination. Dans son rapport d'août 2020, Santé Publique France explique que « les investigations des cas en milieu scolaire suggèrent que la transmission d'enfant à enfant en milieu scolaire est rare » : « Si la distanciation physique et les mesures d'hygiène sont appliquées, il est peu probable que les écoles constituent des environnements de propagation du virus plus favorables que les environnements professionnels ou de loisirs avec des densités de population similaires. » La majorité des enfants infectés et allant à l'école le seraient par l'intermédiaire d'une exposition intrafamiliale à un cas suspecté ou confirmé chez un adulte, a montré une étude publiée le 23 juin par l'Institut Pasteur et menée sur 1340 personnes reliées aux écoles primaires de Crépy-en-Valois (Oise).

Tout symptôme évocateur d'infection COVID-19 chez un enfant constaté par le personnel de l'établissement scolaire doit conduire à l'éviction immédiate de l'enfant.

En cas de symptômes évocateur, les parents de l'enfant seront avertis et devront assurer la réalisation d'un test de dépistage chez leur enfant dans un centre prévu à cet effet.

En cas de doute sur les symptômes d'un enfant, une prise de température pourra être réalisée par un enseignant ou l'infirmière scolaire. Le Conseil scientifique ne préconise pas de prise systématique de la température des élèves considérant que cela n'élimine pas l'infection ce d'autant que la prise de température à un grand nombre d'enfants est difficile à réaliser sans rompre les règles de distanciation sociale.

L'enfant ne peut pas être accepté de nouveau à l'école sans le résultat de ce test.

Lorsqu'un cas positif est détecté, l'ensemble des membres du foyer sont testés pour évaluer l'étendue des transmissions intra-foyer.

Sante.journaldesfemmes.fr

Comment vivre la période post-conf

Angoisse, déprime ou euphorie, comment gérer ses émotions face au déconfinement ?

La psychologue Catherine Belzung, professeure à l'université de Tours, a répondu à nos questions nous a donné quelques conseils pratiques pour la période de déconfinement.

Pour beaucoup d'entre nous, c'est toujours télétravail, école à la maison et pas de sortie. Parce que l'idée de revoir quelques amis mais sans pouvoir leur faire un câlin, de voir tout le monde masqué dans la rue, c'est trop déprimant.

Catherine Belzung : Il est vrai que nous ne sommes plus les mêmes après ce confinement et que, parfois, nos nerfs sont à fleur de peau, ce qui nous pousse à avoir des réactions émotionnelles très marquées. Le confinement nous a stressés et on sait que le stress, quand il est subi sur la durée, induit des modifications cérébrales : certaines zones sont hyperactives, comme celles qui sont associées à l'anxiété et à la peur, alors que d'autres sont hypo-activées. Il ne faut donc surtout pas se regarder soi-même en se jugeant. Les réactions devant cette situation nouvelle sont diverses, elles dépendent de chacun. Il faut donc y goûter, avec mesure.

La peur du reconfinement est-elle inconsciente ou pas? Quels sont les impacts psychologiques à court, moyen et long termes ?

CB : Oui, les deux mois de confinement ont modifié notre cerveau et ont créé une forme d'apprentissage : nous avons appris que le dehors est « dangereux » et, à présent, il nous faut réapprendre qu'on peut se réapproprier l'espace public, mais de façon modérée. Certaines zones de notre cerveau comme l'amygdale sont suractivées. Certains de nos systèmes biologiques comme le système cardiovasculaire ou le système immunitaire sont modifiés : les risques cardiovasculaires sont augmentés par le stress, le système immunitaire voit son activité réduite par le stress.

Sans doute que la même chose se passe dans d'autres situations semblables, comme la guerre, par exemple. L'important est de vivre l'instant présent : et maintenant, l'instant présent est celui de sorties limitées. On peut sortir, si cela est fait de façon mesurée, sans témérité et sans désinvolture. Il faut se réapproprier le fait de sortir.

Est-ce normal de développer une sorte de phobie à l'idée de sortir?

CB: Les réactions devant cette situation de la crise sanitaire sont variables selon les gens, car nous sommes tous différents. Chez certains, le curseur est du côté de l'angoisse, qui est excessive jusqu'à la paralysie, pour d'autres le curseur se trouve du côté de la désinvolture, d'autres encore sont dans l'intermédiaire.

Je pense que ce qui peut aider, dans tous les cas, c'est de se décentrer de soi, de ses ruminations, de ses peurs, de ses angoisses, voire, pour ceux qui sont du côté de la témérité, de se décentrer de son envie de sortir, de voir du monde. Décentration, donc, mais pour se recentrer sur autrui : que pourrais-je faire pour les autres ? Si j'ai peur de sortir, il faut faire des sorties progressivement de plus en plus longues, mais avec un but : je fais cet effort pour aider untel. Pareil pour les téméraires : je me prive de mon envie de sortir pour protéger telle personne que j'apprécie.



Que recommandez-vous pour les confinés/déconfinés en solo afin de ne pas s'habituer à la solitude non-stop et d'entretenir la partie sociale du cerveau ?

CB : Tout d'abord, il est important de distinguer solitude et isolement. La solitude peut être appréciée, elle permet de se retrouver devant soi-même, de développer son intériorité. Souvent, les liens sociaux sont maintenus, par exemple au travers de coups de fil, de visios. Il faut absolument entretenir cela, prendre des nouvelles des gens autour de soi, écouter ceux qui sont dans le désarroi, faire des choses pour les autres.

La partie sociale du cerveau y trouve ainsi son compte malgré tout, même si des liens distants, ce n'est jamais la même chose que des vrais liens où on rencontre les autres dans le monde réel. Cette solitude est différente de l'isolement, qui est plus quelque chose de subi.

Je recommande en effet de se réexposer aux contacts sociaux petit à petit : nous avons appris à nous retirer chez nous, il faut maintenant apprendre à aller vers les autres, tout en restant prudents et en respectant la distanciation physique, bien sûr. Il faut faire cela de façon progressive, petit à petit, penser à ce qu'on peut faire pour les autres, tout en restant prudents.

Au bout de huit semaines de confinement, la plupart des gens ont envie de revenir à la normale, mais, en conséquence, tout reprend en même temps. Et il faudrait être prêt, actif, plein d'énergie...

CB : Il ne faut surtout pas vous juger vous-même et vous mettre des injonctions insurmontables. La tristesse, la peur font partie de notre existence, et c'est tout à fait normal de les ressentir. La culture d'aujourd'hui nous donne parfois l'impression que nous « devons » être actifs et pleins d'énergie et, pour nous conformer à cette injonction d'être au « top », nous pouvons avoir honte de ne pas y arriver !

Notre vie est faite de hauts et de bas, c'est tout à fait normal de ne pas être dans une forme d'immobilisme émotionnel. Cela prouve, au contraire, que nous sommes vivants. Il faut accepter cette situation et ne pas se juger. Examinez avec votre conscience ce que vous pouvez faire, ce que vous avez envie de faire et ne vous mettez pas une barre trop haute. Allez-y progressivement. Les autres vont vous comprendre.



Et concernant les enfants : Que faire et que dire à ces petits qui ont vu leur mode de vie bouleversé ?

CB : Les enfants ont sans doute appris que le monde extérieur est dangereux, qu'un virus circule et qu'il faut se confiner pour l'éviter. En conséquence, ils ne peuvent pas comprendre que, maintenant, il faut sortir et aller à l'école si cela ne s'accompagne pas d'un peu de pédagogie. Il faut donc leur dire que, maintenant, on sait qu'on peut éviter le virus en mettant un masque, etc. Et leur faire faire une petite sortie, puis une plus grande. Il faut construire une explication qui tienne compte de leur imaginaire et de leur âge.

Lemond.fr

Vivre, revivre

Vivre, revivre en être libre,
Demain si tu le veux tu peux.
Prendre, reprendre le bon chemin,
Confiance, ensemble nous irons plus loin

Dans le creux de la vague,
A ramer si longtemps,
A traîner ton épave,
Seul, à contre-courant,
Tu as perdu courage,
Sur le point de sombrer ;
Après des nuits d'orage,
Ton étoile va briller.

Par le chant des sirènes,
Tu t'es laissé griser ;
Prisonnier de ces chaînes,
Où est ta liberté ?
Dans ta désespérance,
Garde ta dignité ;
Retrouve la confiance :
On est là pour t'aider.

Comme au printemps la rose,
Ta vie reflurira,
Lente métamorphose,
Mais victoire sur toi.
Un matin dans ta glace,
Tu te reconnaîtras
Et dans ce face-à-face,
Tu seras fier de toi

