



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG

COVID-19

INFOS
PRATIQUES

Pour les salariés... en cas d'isolement social

En cas de questions : **HOTLINE** : + 352 27 494 - 200 ou csl@csl.lu



CHAMBRE DES SALARIÉS - 30 MARS 2020

COVID-19 : INFORMATIONS PRATIQUES :

COMMENT PRÉSERVER LA SANTÉ MENTALE EN PÉRIODE DE PANDÉMIE ET D'ISOLEMENT À DOMICILE ?

Avec la crise COVID 19, nous vivons tous une situation difficile et sans précédent et de nombreux salariés sont obligés de rester à la maison pour arrêter la propagation de l'épidémie du coronavirus. C'est une situation dans laquelle les contacts sociaux sont limités et où il faut vivre avec le soupçon d'infection ou la peur de la maladie elle-même. En outre, nombreux sont ceux qui s'inquiètent des conséquences de cette crise sur l'économie et de l'impact qu'elle pourrait avoir sur leur emploi.

Cependant, il est normal qu'en situation de crise, de nombreuses émotions puissent surgir et changer rapidement : des sentiments d'impuissance, de peur, de colère, de ressentiment ou des sentiments d'absurdité ou de vide. En ces temps chargés d'émotion, vous ne devriez pas prendre de décisions sérieuses. **Voici quelques conseils utiles d'experts pour vous aider à traverser cette phase.**

- **Restez en contact et entretenez vos relations sociales.** Même si vous êtes isolés, essayez autant que possible de conserver vos habitudes quotidiennes personnelles ou d'en créer de nouvelles. Si les autorités sanitaires ont recommandé de restreindre vos contacts sociaux physiques pour aider à contenir l'épidémie, vous pouvez rester en contact par courrier électronique, médias sociaux, vidéoconférence et téléphone avec vos amis, les membres de votre famille, ou vos collègues de travail.
- En ce qui concerne les télétravailleurs, **n'hésitez pas à vous appuyer sur vos collègues**: appels, chats, vidéoconférences, SMS, e-mails... De nombreux outils techniques vous permettent désormais de travailler en équipe ou de gérer des projets à distance. En cas de doute : mieux vaut communiquer trop que trop peu, même si le sujet de conversation dépasse le cadre professionnel. En effet, il est conseillé de conserver vos contacts sociaux habituels comme si vous étiez au bureau.
- Protégez-vous et **soutenez les autres**. Aider les autres en cas de besoin peut être bénéfique tant pour la personne qui reçoit l'aide que pour celle qui l'aide. Par exemple, prenez des nouvelles par téléphone de vos voisins ou des personnes de votre communauté qui pourraient avoir besoin d'une aide supplémentaire.

- **En période de stress, vous devez relativiser** (et mettre les choses en perspective) et prêter attention à vos propres besoins et sentiments. Gardez votre sens de l'humour, car c'est un remède efficace contre le désespoir. Faites des choses pour lesquelles vous trouvez rarement le temps et engagez-vous dans des activités positives telles que l'artisanat, le bricolage, cuisiner quelque chose de bon et regarder un bon film.
- **Faites régulièrement de l'exercice, dormez régulièrement et mangez des aliments sains.** Il est conseillé aux télétravailleurs de s'en tenir à leur **horaire de travail habituel** et de prendre le temps d'une **véritable pause déjeuner**.
- Un flux presque constant de nouvelles sur une épidémie peut provoquer un sentiment d'anxiété ou de détresse chez tout le monde. Demandez des informations actualisées et des conseils pratiques à des moments précis de la journée aux professionnels de la santé et sur le site web de l'OMS et **évitent d'écouter ou de suivre les rumeurs** (notamment sur les sites de réseaux sociaux) qui vous mettent mal à l'aise.
- Trouvez des occasions de **partager des histoires positives et pleines d'espoir** et des images positives de personnes qui ont vécu COVID-19. Par exemple, des histoires de personnes qui ont guéri ou qui ont soutenu un être cher et qui sont prêtes à partager leurs expériences.

Pour les personnes qui ont la garde d'enfants, voici quelques conseils supplémentaires pour vous guider dans le quotidien.

- Aidez les enfants à trouver des moyens positifs d'**exprimer des sentiments** tels que la peur et la tristesse. Chaque enfant a sa propre façon d'exprimer ses émotions. Parfois, le fait de s'engager dans une activité créative, comme le jeu, et le dessin peut faciliter ce processus.
- **Maintenez** autant que possible les **routines familiales** de la vie quotidienne ou **créez de nouvelles routines**, surtout si les enfants doivent rester à la maison. Proposez aux enfants des activités attrayantes et adaptées à leur âge, y compris des activités d'apprentissage. Permettez leur d'avoir des contacts sociaux par téléphone et Internet.
- En période de stress et de crise, il est fréquent que les enfants cherchent à s'attacher davantage et soient plus exigeants envers leurs parents. **Discuter de COVID-19** avec vos enfants **en utilisant une méthode honnête et adaptée à leur âge** peut atténuer leur anxiété. Les enfants observent les comportements et les émotions des adultes pour trouver des indices sur la façon de gérer leurs propres émotions dans les moments difficiles.
- Pour les parents qui télétravaillent et qui peuvent compter sur le fait qu'ils se relaient avec leur partenaire pour partager les jours de travail et les jours de congé pour raisons familiales, il est important de **se délimiter une zone de travail précise**, de préférence un espace isolé pour pouvoir échapper aux sollicitations de vos enfants. Vous aurez ainsi l'impression de pouvoir lâcher prise psychologiquement en quittant cet espace, et inversement.

Liens utiles :

Voici des liens dont ont été tirées les idées pour ce message et qui donnent encore d'autres informations utiles pour mieux gérer la situation de confinement prescrite dans laquelle nous nous trouvons :

- Communiqué de presse du 12 mars de l'OMS (en anglais) :
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Recommandations de l'armée autrichienne en situation de confinement dû au COVID-19 : <http://www.bundesheer.at/archiv/a2020/corona/artikel.php?id=5494>
- *The Conversation* : recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement :
<https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811?fbclid=IwAR3FiOua-qjam1UtVBztYzFUHP9-Qhdp0gZbYLFdva9OIAlMwW8NeZfN7Ag>

En cas de questions :

Hotline de la CSL : T +352 27 494 - 200 ou

email : csl@csl.lu