

RECOMMANDATIONS TELEPHONIQUES D'EMPLOI DU TEMPS A DONNER AUX PATIENTS PSYCHIATRIQUES DANS LE CONTEXTE COVID-19 & CONFINEMENT

**Docteur Thierry Bottai, Psychiatre
Pôle de Psychiatrie Générale – Centre Hospitalier de Martigues**

Le coronavirus covid-19 à l'origine de l'épidémie actuelle est un virus respiratoire. Il existe beaucoup de virus respiratoires, en hiver notamment, à l'origine de rhumes ou de grippe. Le coronavirus actuel est donc un virus de plus. On peut être infecté ou non. La stratégie actuelle est le confinement pour ralentir l'épidémie et protéger chacun du mieux possible. Le confinement impose de rester chez soi. Les dérogations ne sont autorisées que : Pour faire des achats de première nécessité dans les établissements autorisés (courses alimentaires, essence, tabac) Les déplacements pour motif médical sérieux : RDV fixé et confirmé par un médecin, urgences. Les déplacements de moins d'une heure, à moins d'un kilomètre de son domicile, pour pratiquer une activité physique individuelle. Deux autres types de déplacement sont possibles : déplacements professionnels si ce travail est indispensable (par exemple, professionnels de santé, professionnels du système alimentaire, etc.) et déplacement pour assistance à des personnes vulnérables ou garde d'enfants. Il faut avoir sur soi l'attestation de déplacement dérogatoire et une pièce d'identité.

Dans le cadre du confinement :

On ne peut plus exercer ses activités habituelles et ses occupations.
On reste enfermé chez soi.
On subit une modification de nos rythmes de vie habituels.
On perd nos relations interpersonnelles habituelles.
On peut être inquiet, stressé et angoissé, pour soi, pour les autres.
On risque d'avoir des difficultés de sommeil.

Comment s'organiser dans la journée et la semaine en vivant confiné(e) :

Il faut organiser sa vie avec des rythmes réguliers.
Il faut lutter contre l'oisiveté, qui va générer du stress et de l'anxiété.
Il faut envisager des activités qui occupent.
Il faut éviter de passer son temps à avoir des informations par les médias car ces informations sont alarmistes. Le décompte des personnes infectées ou hospitalisées ou décédées est toujours très inquiétant. Mais si ce décompte était fait pour la grippe saisonnière, ou pour les maladies cardiaques, il serait encore plus inquiétant.
Prenez des nouvelles de vos proches par téléphone ou par vidéo (FaceTime, Skype, etc.). Conservez des liens téléphoniques avec votre entourage. Cela permet de lutter contre l'isolement. La distance sociale demandée est une distance physique pas une distance relationnelle. Il est important d'être soutenu, et de soutenir les autres.
Entretenir des relations avec ses proches dans cette période est fondamental et essentiel.

L'organisation d'une journée (avec des exemples)

1/ se réveiller tous les jours à la même heure, de préférence avant 9h30 du matin.
une fois réveillé, se lever et sortir du lit.
ouvrir les fenêtre et profiter de la lumière du jour.
ne plus retourner au lit avant 21 heures minimum.
ne pas dormir dans la journée, même dans le canapé.

2/ prendre son petit déjeuner à la même heure (avant 10 heures du matin)
et prendre sa douche le matin (dans l'ordre souhaité)

3/ faire de l'exercice physique à la maison pendant ½ heure environ (de la gymnastique)
taper dans recherche YouTube par exemple : gymnastique à la maison, et de nombreux tutoriels sont disponibles.

Téléphoner aussi avec vos proches

4/ démarrer une activité à faire entre 10 heures et midi.

Faire du ménage, ranger ses affaires, faire une lessive, ranger les photos dans son ordinateur, suivre des cours en ligne (taper dans la recherche Google MOOC et suivre un enseignement). De multiples formations existent : sciences, santé, informatique, développement personnel, gestion, comptabilité, finances, gestion de projet, etc. Choisissez une formation ou une activité de loisir ou un centre d'intérêt qui vous intéresse.

5/ à partir de midi préparer votre déjeuner. Faites de la cuisine. Suivez par exemple des recettes sur internet à l'aide d'une recherche Google.

Réservez le temps de la cuisine, du repas et de la vaisselle entre 12 et 14 heures.

Prenez votre repas à table, pas dans un canapé ni dans un lit.

6/ prenez un moment de détente en début d'après-midi. Entre 14 heures et 16 heures au maximum.

Une sieste est possible en début d'après-midi mais elle ne doit pas dépasser une demi-heure. Mettez un réveil. L'idée n'est pas de dormir mais de se détendre.

Vous pouvez aussi profiter de cette période pour lire.

Vous pouvez aussi regarder un film ou une série télévisée.

7/ à partir de 16 heures jusqu'à 18 heures, démarrez à nouveau une activité comme dans la matinée entre 10 heures et midi.

8/ détendez-vous éventuellement jusqu'à 19 heures, télévision, musique ou lecture par exemple.

Téléphonez aussi à vos proches.

9/ à partir de 19 heures, préparez le dîner. Faites de la cuisine, même simple comme à midi, en suivant des recettes que vous pouvez trouver sur internet. Tapez sur le moteur de recherche Google : recettes de cuisine simples.

10/ Dîner entre 19 heures 30 et 21 heures. Prenez votre repas à table.

Vous pouvez écouter les informations mais elles risquent d'être alarmantes.

Faites votre vaisselle.

11/ passez une soirée de détente.

regarder la TV à une certaine distance et ne pas mettre le son trop fort, arrêter 2 heures avant le coucher.
ne pas travailler le soir.

regardez l'ordinateur ou la tablette ou le smartphone mais arrêtez 2 heures avant le coucher..

12/ Envisagez d'aller vous coucher à votre heure habituelle qui doit être entre 22h30 et minuit maximum.
développer des routines d'apaisement : musique apaisante, exercice de relaxation, bain ou douche, tisane, etc.

allez se coucher lorsqu'on est somnolent.

se rappeler que le lit n'est fait que pour dormir (pas pour le travail, ni pour la TV, ni pour manger).

la lecture avec une lampe de chevet est aussi une bonne routine d'endormissement.

L'organisation de la semaine (avec des exemples)

1/ prévoyez de faire vos courses alimentaires tous les deux jours, par exemple, le lundi, mercredi et vendredi.

Faites les le matin. Gardez une distance de 1 mètre avec les autres.

La veille, préparez les menus de vos repas en regardant des recettes de cuisine simples sur internet.

Ecrivez ces recettes et les ingrédients qu'il vous faudra. Faire la liste des produits, leur quantité.

N'oubliez pas votre liste de courses.

Privilégiez des produits frais, légumes et fruits. N'hésitez pas à utiliser des épices dans la cuisine si c'est votre goût. Faites-vous plaisir.

Évitez d'acheter des sodas ou limitez leur quantité.
Pensez aussi aux produits d'hygiène, savon, shampoing, produits de nettoyage.

2/ prévoyez de l'activité physique individuelle à l'extérieur les jours où vous ne sortez pas pour les courses alimentaires, par exemple les mardi, jeudi et samedi. Elle est restreinte à 1 heure maximum à proximité de votre domicile. Vous ne devez pas vous éloigner de plus d'un kilomètre. Vous devez être seul. Si vous êtes en couple, c'est l'un après l'autre. Ne vous approchez pas d'autres personnes dans la rue, gardez une distance de 1 mètre entre chaque personne.

3/ programmez un jour pour le ménage de votre logement. Programmez aussi un jour pour la lessive. Programmez de la même manière le repassage. Faites ainsi pour toutes les tâches ménagères.

Emploi du temps

Faites un emploi du temps de la journée (repas, activités, détente, heures de lever et de coucher, etc.).
Noter d'appeler vos proches.

Faites aussi un emploi du temps de la semaine, du lundi au dimanche, avec les tâches à faire chaque jour.
Répartissez ces tâches tout au long de la semaine. Ne surchargez pas un jour pour être soi-disant débarrassé et risquer de vous ennuyer alors les autres jours de la semaine.

Martigues le 21 mars 2020