

CONFINEMENT FACE AU COVID-19 : CONSEILS AUX PERSONNES SOUFFRANT D'UNE MALADIE DE PARKINSON

La maladie de Parkinson entraîne une sensibilité au stress et la nécessité de s'adapter quotidiennement aux symptômes que l'on ressent (*tremblement, lenteur, rigidité, douleurs...*). Face au contexte sanitaire actuel, les stratégies mises en place peuvent ne plus pouvoir s'appliquer. *Par exemple, j'avais l'habitude d'aller faire une heure de marche près du lac à plus d'un kilomètre de chez moi mais je ne peux plus à cause des règles de confinement.*

La situation de pandémie et de confinement engendre des stressseurs supplémentaires : *peur de l'infection pour nous et nos proches, manque d'informations claires et fiables, frustration, isolement, incertitude, ennui...*

Ainsi, le stress et l'anxiété peuvent être plus présents et majorer les symptômes de la maladie et provoquer de l'irritabilité, des difficultés de concentration et des troubles du sommeil entre autres.

1

Nos émotions

Il est normal de se sentir mal, de ressentir des émotions désagréables (anxiété, tristesse, colère, impuissance)

Il est également normal de ressentir de la joie, des moments de bonheur pendant le confinement.

Nos émotions sont la définition même de notre humanité

- On s'autorise à ressentir des émotions désagréables, agréables et on ne focalise pas dessus toute la journée
- On les partage avec nos proches ou des professionnels (ex. psychiatres, psychologues...)
- On peut faire des exercices de respiration, de cohérence cardiaque, de relaxation, de méditation pleine conscience

1

Nos émotions



On pratique des exercices de **respiration**

On pratique la **cohérence cardiaque** :

- Application : RespiRelax+
- Vidéos (Dr O-Hare) : <https://www.youtube.com/watch?v=IFvC60OitMo> ou <https://www.youtube.com/watch?v=I5AY1qNpGCo>

On pratique des exercices de **relaxation**

On pratique la **méditation pleine conscience** :

- Application : Petit Bambou (<https://www.petitbambou.com>)
- Page : <https://www.facebook.com/ppeps.mindfulness.strasbourg/>

On appelle nos proches

On demande de l'aide (quelques numéros utiles)

- SOS Amitié : 01 42 96 26 26
- Numéro vert : 0 800 130 000
- Solitud'écoute : 0 800 47 47 88
- Croix rouge écoute : 0 800 858 858
- Ligne de soutien de France Parkinson : 01 45 20 98 96



On est indulgent vis à vis de nous-même

1

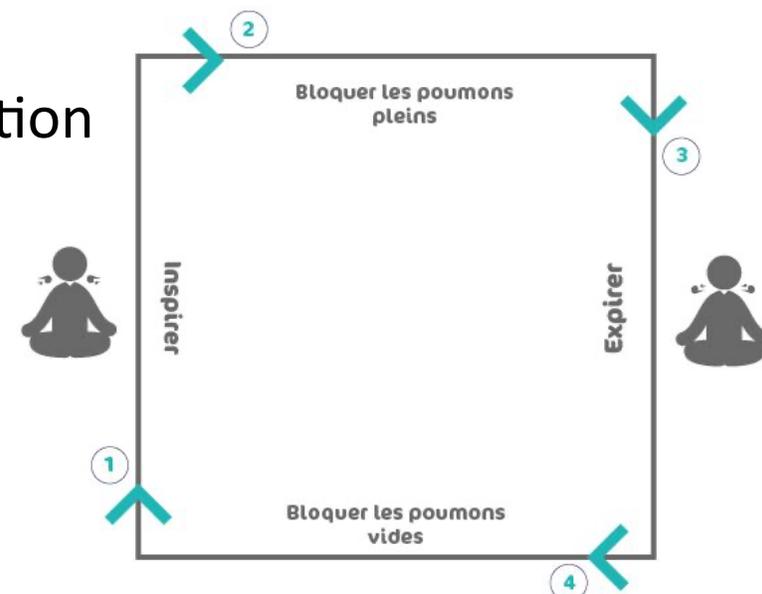
Nos émotions – des exemples d'exercices de respiration

Le contrôle respiratoire : 3-3-6

- J'inspire 3 secondes
- Je bloque ma respiration pendant 3 secondes
- J'expire pendant 6 secondes
- Je recommence et continue pendant 3 à 5 minutes

La respiration en carré : je dessine un carré avec ma respiration

- J'inspire pendant 4 secondes
- Je bloque ma respiration pendant 4 secondes
- J'expire pendant 4 secondes
- Je bloque pendant 4 secondes
- Je recommence et continue pendant 3 à 5 minutes



2

Les médias

Une exposition médiatique excessive à un événement stressant augmente l'impact négatif sur la santé mentale.

« *Les chaînes d'informations en continu fonctionnent comme un cerveau traumatisé* » (Marianne KEDIA)



On limite les médias et éteint la TV en direct :
1 à 2 fois par jour sur une durée limitée (pas plus de 30 minutes)



On choisit des sources d'informations fiables :

- L'OMS
- Le gouvernement : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- L'ARS : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- etc.

3

Le quotidien

Le fonctionnement quotidien est bouleversé : confinement, télétravail, arrêt des activités extérieures, fermeture des écoles, chômage partiel...

Il est donc important de s'adapter à ces nouvelles contraintes au mieux : comment s'occuper différemment ? comment gérer son hygiène de vie ?

- On évite de se surcharger pour ne pas se sentir dépassé !
- On relativise nos priorités !
- On organise une nouvelle routine !
- On peut faire de nouvelles activités : celles qui nous donnent envie depuis longtemps mais pour lesquelles nous n'accordions pas de temps
- On se fait des « petits bonheurs » simples, ex : une pâtisserie maison, un film, une playlist musicale, un livre, une sieste,...
- On ne fait rien et ce n'est pas grave : « rien c'est déjà beaucoup » Gainsbourg

3

Le quotidien



On a une alimentation saine et équilibrée avec au moins un repas complet et plaisant en privilégiant des produits sains, variés et riches.

On évite la consommation d'alcool, de tabac et de drogue.



On maintient un rythme de sommeil en gardant les horaires de coucher et de levé fixe en semaine.

On évite de rester allonger toute la journée sur le canapé et le lit.

On peut faire une sieste (pas plus de 20/30 min).



On pratique une activité physique quotidienne si cela est possible :

- Marche (< 1 km de chez soi)
- Exercices : appris avec le kiné, monte et descente des escaliers, applications de sport à domicile, émission TV sport
- <https://www.dopamine.care>



On garde les gestes et rituels d'hygiène : je me lave, je m'habille, je m'apprête, j'ouvre les volets, je prends soin de moi

3

Le quotidien



MAIS AVANT TOUT : on se détend !



4 Le fonctionnement familial et social

Que l'on soit confiné seul, en famille, en colocation, la situation peut entraîner un sentiment d'isolement du reste du monde.

MAIS nous ne sommes pas seuls, et nous vivons tous un moment inhabituel.`

- ✓ On garde le contact avec ses proches et prend des nouvelles régulièrement !
- ✓ On garde le contact avec le monde extérieur !
- ✓ On favorise l'entraide et la solidarité en fonction de ses moyens et compétences !
- ✓ Si on est seul : 30 minimum de contact avec nos proches par jour
- ✓ Si on est à plusieurs : 30 minimum de temps SEUL, sans interaction avec les autres

4

Le fonctionnement familial et social



On utilise les technologies actuelles pour communiquer : appels téléphoniques ou vidéos (Skype, Facetime, HouseParty, Zoom), messages, courriels.



On préserve son intimité et celle des autres : on définit des espaces, des temps communs et individuels



On utilise ses compétences, capacités et savoir-faire pour développer l'entraide et la solidarité, ex : faire les courses pour son voisin, faire une peinture pour offrir, faire une musique pour divertir ses proches...

QUELQUES LIENS EN PLUS

- <http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/ressources/boite-a-outils/>
- <http://www.psychom.org/Espace-Presse/Actualites-du-Psychom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>
- <https://www.mon-coaching-peppsy.com>
- <https://www.dopamine.care>

LES RÉFÉRENCES

- Petit guide pratique du confiné, Mélanie Lafond, neuropsychologue, l'abri des savoirs, Lyon.
- Faire face au confinement, Elodie Legrix, psychologue spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute TCC et ACT.
- Santé mentale et considérations psychosociales en temps de pandémie COVID-19, traduction libre des recommandations de l'OMS par Dr Astrid Chevance et Dr David Gourion, psychiatres.
- Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale, Association Française de psychiatrie biologique neuropsychopharmacologie.