



# Recommandations pour le public sur les aspects du coronavirus (COVID-19) liés à la santé mentale et au bien-être

Document mis à jour le 4 février 2021

## Ce qu'il faut savoir

Nous sommes tous affectés par la pandémie de coronavirus (COVID-19). Pendant cette période, vous pouvez ressentir de l'ennui, de la frustration ou vous sentir seul(e). Vous pouvez également vous sentir déprimé(e), préoccupé(e), anxieux(-se) ou inquiet(-ète) quant à votre santé ou celle de vos proches. De plus, l'impact économique de la pandémie et ses conséquences sur votre emploi et vos finances vous préoccupent peut-être. Ces réactions sont tout à fait normales dans ce genre de situation. Les événements et les changements auxquels nous faisons face ne nous affectent pas tous de la même manière et notre façon de penser, nos sentiments et notre comportement peuvent également évoluer. Il est important de prendre soin de votre esprit et de votre corps.

La plupart d'entre nous trouvent des stratégies personnelles pour traverser cette période et gérer les sentiments complexes associés à l'épidémie. Certaines personnes ont besoin d'une assistance supplémentaire, notamment celles souffrant de problèmes existants de santé mentale.

## Contexte

Ce guide fournit des conseils pour prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être pendant la pandémie de COVID-19 [\[note de bas de page 1\]](#).

Des informations supplémentaires sont disponibles sur [la manière d'endiguer la transmission du coronavirus](#).

## Comment prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être

### Réfléchissez à votre routine quotidienne

Nos habitudes de vie ont changé avec l'arrivée de la pandémie. Réfléchissez aux tendances que vous avez adoptées et à la manière de les adapter pour créer des routines plus positives. Essayez d'effectuer des activités utiles (nettoyer, cuisiner, faire de l'exercice, etc.) ou qui vous tiennent à cœur (lire, rester en contact avec vos amis, etc.). Pour vous aider, pourquoi ne pas dresser une liste des activités à faire pour la journée ou la semaine ?

### Réfléchissez à une manière de rester en contact avec les autres

Entretenir des relations avec des personnes de confiance est important pour votre santé mentale. Si vous ne pouvez pas vous réunir en personne, réfléchissez à la manière de rester en contact avec votre famille et vos amis par téléphone, appels vidéo ou via les réseaux sociaux, qu'il s'agisse de personnes que vous avez l'habitude de voir fréquemment ou de vieux amis avec lesquels vous pouvez renouer des liens. Si vous vivez seul(e), vous pouvez également former une [bulle de soutien](#) avec un autre foyer.

Si vous vous sentez isolé(e), le [NHS Volunteers Service](#) (service de bénévoles du NHS) peut également s'entretenir gratuitement avec vous par téléphone. Contactez le 0808 196 3646 pour vous inscrire auprès de ce service.

### **Aidez les autres et proposez-leur votre soutien**

Réfléchissez à la manière dont vous pourriez aider les personnes autour de vous. Cela pourrait vraiment faire toute la différence pour eux, tout en vous aidant à vous sentir mieux. Il est important d'écouter et de reconnaître les problèmes, les inquiétudes et le comportement des autres. Êtes-vous en mesure d'envoyer un message à un(e) ami(e) ou un proche autour de vous ? Existe-t-il des groupes auxquels vous pourriez vous joindre pour aider les autres autour de vous ? Dans le cadre de ces activités, n'oubliez pas de suivre les recommandations concernant la COVID-19 pour vous protéger et protéger autrui.

### **Exprimez vos inquiétudes**

Il est normal de se sentir inquiet(-ète), effrayé(e) ou impuissant(e) face à la situation actuelle. N'oubliez pas que ces circonstances sont difficiles pour nous tous. Faire part de vos sentiments et des activités que vous entreprenez pour affronter cette situation avec vos proches et vos amis peut également les aider à la surmonter. Si vous ne vous en sentez pas capable, vous pouvez parler de vos émotions en contactant les [lignes d'assistance recommandées par le NHS](#).

### **Prenez soin de votre bien-être physique**

Votre santé physique joue un rôle très important sur vos émotions et votre santé mentale. Dans les circonstances inhabituelles que nous connaissons actuellement, il est facile d'adopter des comportements malsains qui risquent de ne pas vous aider à vous sentir mieux.

Essayez de manger sain et équilibré et de boire suffisamment d'eau. Visitez le site internet de [One You](#) pour savoir comment améliorer votre santé et votre bien-être, et trouver notamment des [repas équilibrés à cuisiner chez vous](#).

Rester actif(-ve) physiquement. La pratique d'exercice et l'activité physique peuvent améliorer votre humeur et votre sommeil, tout en réduisant le stress et l'anxiété. Pour ce faire, il existe de nombreuses

options, notamment la marche et le jardinage. Si vous ne pouvez pas faire de l'exercice dehors, vous trouverez des [séances d'entraînement de 10 minutes](#) gratuites et faciles proposées par Public Health England (PHE) ou d'autres vidéos d'exercices à faire à la maison sur le [studio fitness du NHS](#). Sports England propose également des conseils pour [rester actif\(-ve\) à la maison](#).

### **Si vous fumez ou consommez de l'alcool ou des stupéfiants, demandez des conseils et un soutien**

Fumer ou consommer des stupéfiants ou de l'alcool pour lutter contre le stress ou les bouleversements peut aggraver les choses, y compris votre santé mentale.

Le site internet de [NHS Better Health](#) propose des informations et des conseils pour arrêter de fumer et vous aide à trouver le soutien qu'il vous faut. Vous pouvez également échanger avec un conseiller en contactant la ligne d'assistance téléphonique nationale Smokefree au 0300 123 1044 (des frais téléphoniques peuvent s'appliquer). Le site [One You](#) propose des conseils et des ressources pour vous aider à [réduire votre consommation d'alcool](#). Vous pouvez également appeler Drinkline au 0300 123 1110 ([des frais téléphoniques](#) peuvent s'appliquer) pour obtenir des conseils ou de l'assistance. [Down Your Drink](#) vous offre quant à lui un soutien interactif en ligne pour encourager une consommation plus raisonnable d'alcool.

Si votre consommation de stupéfiants vous préoccupe, [FRANK](#) propose des informations et des conseils, notamment où obtenir de l'aide. L'organisation dispose d'une ligne d'assistance, le 0300 123 6600 ([des frais téléphoniques](#) peuvent s'appliquer). Certaines organisations offrent un soutien de groupe pour décrocher des stupéfiants. C'est le cas de [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) et [Marijuana Anonymous](#).

### **Ne négligez pas votre sommeil**

Un état d'anxiété ou de préoccupation peut avoir une incidence sur la qualité de votre sommeil. Une bonne nuit de sommeil peut vraiment faire toute la différence sur votre état mental et physique, c'est pourquoi il est important de dormir suffisamment.

Essayez de maintenir de bonnes habitudes de sommeil, en créant par exemple un cadre de vie paisible et en évitant de consommer de la caféine peu de temps avant d'aller vous coucher. La [page consacrée au sommeil d'Every Mind Matters](#) propose des conseils pratiques pour améliorer votre sommeil.

### **Essayez de gérer vos émotions complexes**

Les actualités sur la COVID-19 inquiètent de nombreuses personnes. Certaines peuvent même ressentir une anxiété profonde qui peut devenir problématique. Essayez de vous focaliser sur les choses que vous pouvez contrôler, par exemple limitez le temps passé à consulter les médias et les actualités. En effet, le fait d'être dépendant(e) des informations ou des réseaux sociaux tout au long de la journée peut exacerber vos inquiétudes. Si c'est votre cas, essayez de limiter le temps passé à regarder, à écouter ou à lire les informations concernant la pandémie. Vous pouvez par exemple vous informer des actualités à certains moments donnés uniquement ou une ou deux fois par jour.

La page d'Every Mind Matters dédiée à [l'anxiété](#) et les [guides audio consacrés au bien-être mental du NHS](#) fournissent de plus amples informations sur la gestion de l'anxiété.

### **Examinez les faits**

Obtenez des informations vérifiables qui vous aideront à bien déterminer le risque de contagion posé par la COVID-19 pour vous et vos proches afin de pouvoir prendre les précautions nécessaires. Le site [GOV.UK](#) et [le site internet du NHS](#) font partie des sources d'informations fiables. Vérifiez les nouvelles recueillies sur les flux d'actualités, réseaux sociaux et auprès d'autrui.

Pensez également à la façon dont les informations erronées pourraient affecter autrui. Essayez de ne pas partager d'informations sans les avoir au préalable vérifiées auprès de sources crédibles.

### **Consacrez-vous aux activités que vous aimez**

Lorsque vous êtes dans un état d'anxiété ou que vous vous sentez seul(e) ou déprimé(e), vous risquez de consacrer moins de temps ou plus de temps du tout à des activités qui vous plaisaient habituellement. Vous consacrer à votre loisir préféré, apprendre quelque chose de nouveau ou tout simplement vous accorder du temps pour vous détendre devrait vous permettre de vous

débarrasser des pensées et des émotions à l'origine de votre anxiété. Cela peut également vous remonter le moral.

Si vous ne pouvez pas effectuer vos activités habituelles, essayez de les adapter ou d'en adopter de nouvelles. Vous trouverez des tutoriels et des cours en ligne, ainsi que des activités amusantes sur Internet, telles que des quiz et des concerts.

### **Fixez-vous des objectifs**

En se fixant des objectifs et en les atteignant, on a la sensation de maîtriser la situation et d'avoir un but. Réfléchissez aux activités que vous souhaitez ou devez réaliser, particulièrement à la maison, comme lire un livre ou apprendre quelque chose de nouveau en ligne.

### **Restez mentalement actif(-ve)**

Ceci peut vous aider à vous sentir maître(sse) des choses et moins angoissé(e) ou déprimé(e). Choisissez les activités qui vous correspondent le mieux : lire, écrire, jouer à des jeux, faire des mots croisés, jouer au sudoku, dessiner ou peindre.

### **Prenez le temps de vous détendre et de vous focaliser sur l'instant présent**

Ceci peut vous aider à gérer les émotions négatives, les inquiétudes quant à l'avenir et généralement à vous sentir mieux. Les techniques de relaxation peuvent également aider certaines personnes à affronter leur anxiété. Pour obtenir des ressources utiles, consultez le site [Every Mind Matters](#) et la [page du NHS consacrée à la pleine conscience](#).

### **Si vous le pouvez, sortez. Si ce n'est pas possible, faites entrer la nature**

Passer du temps dans les espaces verts est bénéfique à votre bien-être mental et physique. Si vous ne pouvez pas sortir, vous pouvez obtenir les mêmes effets positifs en ouvrant les fenêtres pour aérer votre intérieur, en trouvant un endroit où vous asseoir pour admirer la vue (le cas échéant) et en profitant de la lumière naturelle.

## Difficultés auxquelles vous êtes susceptible d'être confronté(e)

Il se peut que vous traversiez des épreuves qui affectent votre santé mentale. Les conseils suivants peuvent vous aider à affronter ces difficultés éventuelles et à établir un plan d'action. Celui-ci peut vous aider à protéger ou à améliorer votre santé mentale pendant cette période difficile.

### Biens de première nécessité

Si vous n'êtes pas en mesure de sortir, réfléchissez à la façon d'obtenir des produits comme vos courses alimentaires, vos médicaments ou autres produits de base. Vous pouvez peut-être contacter vos magasins de quartier par téléphone ou e-mail pour qu'ils vous livrent vos courses ou encore passer commande en ligne ou faire appel à vos ami(e)s, à vos proches ou à vos voisins. Si personne ne peut vous aider à obtenir de produits essentiels, renseignez-vous auprès du [programme des intervenants d'urgence bénévoles du NHS](#) ; un des intervenants pourrait vous assister.

Si vous éprouvez des difficultés financières pour vous nourrir, [renseignez-vous pour savoir si vous pouvez bénéficier de l'allocation Universal Credit](#). Si vous avez des enfants, ils peuvent peut-être bénéficier de [repas scolaires gratuits](#). Demandez des [bons Healthy Start](#) si vous êtes enceinte de 10 semaines ou plus ou si vous avez un enfant âgé de moins de 4 ans. Vous pouvez obtenir un complément d'information sur l'[accès à la nourriture et aux produits de première nécessité](#).

### Préoccupations financières

Les préoccupations d'ordre professionnel et financier peuvent avoir un impact important sur votre santé mentale. Pour obtenir des conseils concernant vos droits au travail, les allocations auxquelles vous pouvez prétendre et comment obtenir une aide supplémentaire, consultez [conseils et assistance relatifs au travail](#) ou obtenez des conseils auprès de [Citizens Advice](#) ou [National Debtline](#).

## Traitement et services de soutien

Il est important que vous continuiez à recevoir les soins et le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à rester en bonne santé. Nous vous encourageons à continuer à utiliser les services du NHS et des autres prestataires de santé pour gérer vos problèmes de santé existants et nouveaux.

Vous pouvez accéder à une gamme de [services du NHS](#) à domicile, notamment le renouvellement de vos ordonnances ou la prise de contact avec votre professionnel de santé via une consultation par téléphone ou en ligne. Contactez votre équipe thérapeutique ou votre thérapeute pour connaître les options vous permettant de commencer ou de poursuivre un dialogue thérapeutique.

## Accès aux médicaments

Vous êtes peut-être en mesure de renouveler votre ordonnance de médicaments par téléphone ou en ligne par le biais d'une application ou d'un site internet si votre cabinet médical propose cette option.

- consultez votre pharmacie pour savoir s'il est possible de vous livrer vos médicaments ou envisagez que quelqu'un les récupère en votre nom en cas de confinement ou d'isolement. Le site internet du NHS offre des informations supplémentaires sur la [collecte des médicaments pour un tiers](#) et vous permet de vérifier si vous [devez payer pour obtenir vos médicaments sur ordonnance](#)
- continuez de renouveler de votre ordonnance de médicaments dans les délais habituels. Il n'est pas nécessaire de commander des médicaments pour une durée supérieure ou en plus grande quantité
- votre cabinet médical (ou votre équipe soignante) peut assigner vos ordonnances aux dispositions sur les renouvellements automatiques (repeat dispensing) de sorte qu'il vous suffise de contacter votre pharmacien pour obtenir un renouvellement de vos médicaments au lieu de votre cabinet médical
- soyez vigilant(e) si vous achetez des médicaments en ligne. Achetez-les uniquement auprès de pharmacies agréées. Vous pouvez vérifier qu'une pharmacie est bel et bien agréée en consultant le [site internet du General Pharmaceutical Council](#)
- en Angleterre, vous pouvez appeler le [NHS 111](#) si vous avez des inquiétudes quant à l'accès à vos médicaments



## Prendre soin de tiers

Vous vous demandez peut-être comment vous allez continuer à aider les personnes qui dépendent de vous, qu'il s'agisse de personnes à charge à votre domicile ou de personnes auxquelles vous rendez régulièrement visite. Si les soins ou l'assistance que vous apportez à une personne avec laquelle vous ne vivez pas sont interrompus en raison de la COVID-19, parlez-en à votre [mairie \(local authority\)](#). Pour savoir comment établir un plan d'urgence et identifier des sources de soutien, adressez-vous à [Carers UK](#).

## Où obtenir de l'aide pour votre santé mentale

Si vous souffrez de stress, d'anxiété ou d'un état dépressif, vous pouvez consulter la [page du NHS sur la santé mentale et le bien-être](#) où vous trouverez une auto-évaluation ainsi que des guides audio et des outils pratiques. [Every Mind Matters](#) propose également des astuces et des conseils pour mieux prendre soin de votre santé mentale.

Si cette situation affecte votre vie quotidienne, appelez le [NHS 111](#) ou parlez-en à votre médecin traitant. Les services de santé mentale du NHS restent ouverts. Vous trouverez de plus amples informations sur la manière d'[accéder aux services de santé mentale](#) et de localiser [les services disponibles dans votre quartier](#). Les organisations caritatives consacrées à la santé mentale peuvent également vous aider.

Si vous avez besoin d'aide pour faire face à une crise de santé mentale, une urgence ou un accès dépressif, demandez immédiatement des conseils spécialisés et une évaluation.

Consultez [NHS.UK pour obtenir une aide urgente en lien avec la santé mentale](#). En cas d'urgence médicale, [composez le 999](#). Ce numéro doit être composé si une personne est gravement malade ou blessée et que sa vie est en danger. Une urgence en matière de santé mentale doit être prise au sérieux, au même titre qu'une urgence physique.

# Conseils destinés aux groupes avec des besoins supplémentaires ou des problèmes spécifiques de santé mentale

## Problèmes de santé mentale existants

Si vous souffrez de problèmes de santé mentale existants, la pandémie de COVID-19 peut s'avérer particulièrement difficile pour vous. Les conseils ci-dessus peuvent être utiles, mais vous trouverez ci-après des pistes supplémentaires.

Celles-ci s'inspirent des [recommandations de Mind](#). [Rethink Mental Illness](#) a également créé un [portail en ligne](#) proposant des conseils et une assistance pour les personnes souffrant de maladie mentale et celles qui les soutiennent.

Si vous êtes déjà pris(e) en charge pour votre santé mentale, contactez l'équipe qui s'occupe de vous pour savoir comment vos soins vont pouvoir continuer ou s'adapter à vos nouveaux besoins, et pour mettre à jour vos plans d'action relatifs à votre sécurité et à vos soins.

Si vous souffrez de problèmes de santé mentale, mais que vous n'êtes pas actuellement pris(e) en charge par une équipe spécialisée et estimez ne plus pouvoir gérer vos problèmes seul(e), parlez-en à votre médecin traitant pour connaître vos options ainsi que l'assistance disponible. Vous pouvez également [vous inscrire à un dialogue thérapeutique](#) lié à l'anxiété et à la dépression en contactant les [services de psychothérapies du NHS \(services IAPT\)](#).

## Gérer les émotions ou les comportements difficiles liés à l'hygiène, à la toilette et à la peur de l'infection

Certains problèmes de santé mentale peuvent entraîner des émotions ou des comportements indésirables liés à l'hygiène ou à la toilette. Si c'est votre cas, il est peut-être difficile pour vous d'entendre les conseils concernant le lavage des mains.

Il est important de respecter les directives du gouvernement pour éviter la propagation de la COVID-19. Toutefois, si vous jugez que vous en faites trop, si cela vous stresse ou vous angoisse ou si ces pensées vous préoccupent constamment, voici quelques suggestions :

- parlez aux autres de vos problèmes, en leur demandant par exemple de ne pas aborder les actualités en votre compagnie
- effectuez des exercices de respiration pour vous aider à gérer vos émotions et à reprendre le contrôle de la situation. Vous trouverez un [exercice de respiration simple sur le site du NHS](#) et des pages consacrées à la [relaxation](#) avec des conseils et des exercices sur le site de Mind
- fixez-vous des limites, par exemple contentez-vous de vous laver les mains pendant 20 secondes, c.-à-d. la durée recommandée
- prévoyez de faire quelque chose après vous être lavé(e) les mains, pour vous distraire et vous faire penser à autre chose
- il peut également être utile de lire les conseils de Mind concernant les [troubles obsessionnels-compulsifs \(TOC\)](#) ou les conseils de [OCD UK](#)

### **Surmonter les crises de panique et l'anxiété**

Si vous souffrez de crises de panique ou de flashbacks, créer un « endroit sûr » à la maison peut vous aider.

Il existe d'autres moyens de vous reconforter si vous souffrez d'anxiété. Par exemple, Mind propose des [jeux et des puzzles](#) qui vous permettront de vous distraire et des [exercices de respiration](#) utiles.

### **Surmonter l'impression d'être piégé(e) et la claustrophobie**

Si vous passez plus de temps à la maison, vous êtes plus susceptible de souffrir de claustrophobie ou de vous sentir pris(e) au piège. Essayez par conséquent de sortir si vous le pouvez. Vous pouvez également ouvrir les fenêtres pour aérer votre intérieur, trouver un endroit où vous asseoir pour admirer la vue sur l'extérieur ou vous asseoir sur votre pas de porte ou dans votre jardin (le cas échéant). Si vous le pouvez, ne passez pas tout votre temps dans la même pièce. Changer de pièce vous procurera une sensation d'espace.

## Surmonter les troubles de l'alimentation

Si vous pensez souffrir de troubles de l'alimentation, contactez votre médecin traitant au plus vite. Si vous souffrez de troubles de l'alimentation ou avez des problèmes à vous nourrir, la situation actuelle peut être difficile à vivre, en raison par exemple de la disponibilité réduite de certains aliments, de l'isolement social et des changements importants apportés à votre routine. [BEAT](#), l'association caritative spécialisée dans les troubles de l'alimentation, propose des conseils en ligne et une ligne d'assistance téléphonique gratuite pour les adultes au 0808 801 0677.

Votre médecin traitant ou l'équipe locale du NHS en charge des troubles de l'alimentation peut également vous fournir des conseils et de l'assistance, le cas échéant.

## Personnes souffrant de troubles de l'apprentissage

Si vous souffrez de troubles de l'apprentissage, la pandémie de COVID-19 peut s'avérer stressante. Vous vous inquiétez peut-être des changements éventuels, notamment le fait de devoir rester davantage à la maison. Vous vous préoccupez peut-être également pour votre famille ou vos amis.

Un guide facile à lire pour [être à l'écoute de vos émotions et de votre corps](#) est disponible. [Mencap](#) propose des informations sur la COVID-19 et sur la manière de [gérer les sentiments complexes](#) qui pourraient vous envahir.

Il existe des moyens de prendre soin de vous :

- restez en contact avec les personnes auxquelles vous faites confiance (ami(e)s, proches, employeur, par exemple) par téléphone ou en ligne. Suivez les conseils de [distanciation sociale](#) et les [recommandations pour les foyers potentiellement infectés par la COVID-19](#). Ces recommandations sont disponibles [en version facile à lire](#).
- Il existe peut-être des associations dans votre région qui peuvent vous aider par téléphone ou en ligne. Demandez à votre famille ou à vos aidants de rechercher ce type de groupes pour vous.

Il est essentiel d'être conscient(e) des risques de la COVID-19, mais il ne faut pas pour autant oublier les autres problèmes de santé dont vous pourriez souffrir. Prenez vos médicaments prescrits, allez à vos rendez-vous médicaux (sauf si on vous a demandé de ne pas vous y rendre) et en cas d'impossibilité, prévenez les services en question.

## **Soutenir les personnes souffrant de troubles de l'apprentissage**

L'aide nécessaire dépend de la nature des troubles. Les personnes souffrant de troubles faibles ou modérés de l'apprentissage ont peut-être besoin d'informations supplémentaires et de plus de temps pour comprendre ce qu'elles doivent faire pour se protéger et rester en bonne santé en cette période. Les personnes souffrant de troubles graves, profonds ou multiples de l'apprentissage ont davantage besoin d'aide pour s'assurer qu'elles suivent les recommandations sur la COVID-19, comme le lavage des mains, et qu'elles disposent des moyens de communication adéquats. La situation varie d'une personne à l'autre. Il est également essentiel de maintenir, si possible, une certaine normalité, de faire des activités plaisantes et de permettre à ces individus d'exprimer leurs émotions. Des conseils utiles sur l'expression de ses sentiments sont disponibles sur le site internet de [Skills for Care](#).

## **Personnes atteintes d'autisme**

Si vous êtes autiste, la pandémie de COVID-19 peut être une situation stressante. Vous avez peut-être peur de contracter le virus ou des changements inhérents, notamment ceux liés à vos habitudes. Cette situation peut affecter votre santé mentale, mais il existe des moyens de prendre soin de vous.

Réfléchissez à la manière dont vous pouvez adapter vos habitudes pour continuer à effectuer les activités que vous feriez normalement pour vous sentir bien. Trouvez par exemple des moyens de continuer à pratiquer vos loisirs et vos activités en ligne et à faire de l'exercice. Vous connaissez des stratégies qui vous ont déjà aidé(e) dans les moments difficiles ; utilisez-les à nouveau.

Si vous bénéficiez du soutien d'autres personnes, prévoyez avec elles un plan vous permettant de rester en bonne santé et détendu(e). Il existe également d'autres méthodes pour gérer vos émotions si vous sentez que vous perdez pied :

- tenir un journal
- apprendre des techniques de relaxation
- mettre en place un plan avec votre aidant vous gérer les situations d'anxiété

[La création d'un passeport de santé \(My Health Passport\)](#) peut vous servir. Il est facile à remplir et vous pouvez le présenter dans n'importe quelle situation (personnel des services sociaux, personnel médical ou employeurs/recruteurs). Si vous ne vous sentez pas bien et avez besoin de soins médicaux, montrez votre passeport de santé ou votre diagnostic d'autisme au personnel pour qu'il puisse vous aider en fonction de vos besoins.

Si vous êtes toujours inquiet(-ète) et souhaitez une aide supplémentaire, contactez la [National Autistic Society](#).

### **Aider une personne autiste**

N'oubliez pas qu'elle est susceptible d'avoir des difficultés à identifier les [symptômes de la COVID-19](#) et à exprimer les émotions qui en découlent. Soyez vigilant(e) quant aux changements de comportement qui peuvent vous aider à identifier son état émotionnel, ainsi qu'aux symptômes physiques.

Il est important de lui expliquer clairement la situation, la façon dont elle peut se protéger et les symptômes du virus. Essayez d'éviter les formules pouvant être prises littéralement ou les déclarations catégoriques ; la situation actuelle évolue rapidement et une personne autiste peut être encore plus angoissée si les choses changent alors que vous l'aviez assurée du contraire.

### **Personnes âgées**

La COVID-19 peut tous nous affecter gravement, mais [pour certaines personnes le risque est plus grand](#). Les personnes de plus de 70 ans présentent un risque plus élevé de développer des pathologies graves liées à la COVID-19. Si vous appartenez à ce groupe et plus particulièrement, si vous souffrez également [d'une pathologie augmentant le risque de maladie grave](#), il est naturel que vous soyez inquiet(-ète) ou perturbé(e) par les changements qui affectent votre vie quotidienne.

Comptez sur vos proches, vos ami(e)s et vos autres réseaux.

Essayez de rester en contact avec les personnes autour de vous, par téléphone, courrier ou en ligne. Si l'on vous a conseillé de rester chez vous, faites-leur savoir comment vous souhaiteriez rester en contact et intégrez ces prises de contact dans votre routine quotidienne.

Si vous avez besoin d'aide, mais ne savez pas qui contacter, [Age UK](#) propose des informations, ainsi qu'une ligne de contact amical et de conseils au 0800 678 1602 qui peut vous mettre en contact avec les services locaux.

## Personnes atteintes de démence

Pour les personnes atteintes de démence, ainsi que leurs aidants et familles, la pandémie de COVID-19 engendre de nombreuses difficultés dans la vie quotidienne et un stress supplémentaire. Rester connecté(e), conserver une routine et des activités, et disposer de distractions permettent, dans la mesure du possible, d'encourager une bonne santé mentale et le bien-être des personnes souffrant de démence ainsi que de leurs aidants.

Si vous vous occupez d'une personne souffrant de démence, celle-ci est susceptible de rencontrer des difficultés à comprendre les instructions relatives au confinement, à la distanciation physique ou au lavage des mains. Il est important que vous simplifiez le plus possible ces informations et que vous les répétiez, le cas échéant. Les personnes souffrant de démence peuvent être moins conscientes des symptômes ou moins à même de les signaler en raison de troubles de la communication. Vous devez rester vigilant(e) quant à la présence des [symptômes de la COVID-19](#).

L'Alzheimer's Society a publié des informations sur la COVID-19 à l'attention des personnes atteintes de démence et propose une ligne d'assistance téléphonique au 0333 150 3456 ([des frais téléphoniques](#) peuvent s'appliquer). Si vous souhaitez entrer en contact avec d'autres personnes touchées par la démence, consultez [Talking Point](#), la communauté en ligne de l'Alzheimer's Society.

Des informations sur la démence sont disponibles sur le site [Alzheimer's Research UK](#). Vous pouvez également parler à une infirmière spécialisée en démence (Admiral Nurse) sur la [ligne d'assistance téléphonique de Dementia UK](#) en composant le 0800 888 6687.

## **Vivre un deuil ou une grande peine**

Nous sommes tous amenés à perdre un être cher au cours de notre existence. Quand cela se produit, la perte d'un être cher peut être une épreuve très difficile. C'est également le cas lorsque cela se produit pendant la pandémie de COVID-19.

Le choc peut vous sembler insurmontable non seulement en raison du deuil, mais aussi du fait que vous n'avez pas pu dire au revoir de la manière que vous auriez souhaitée. Cela peut s'avérer particulièrement difficile si vous vous confinez seul(e) chez vous et il peut-être plus difficile de contacter vos réseaux de soutien habituels.

Les personnes endeuillées sont probablement submergées par des vagues d'émotions intenses au cours du processus de deuil. Elles peuvent être assaillies par la tristesse, la culpabilité, la consternation et la colère. Toutes ces émotions sont normales et naturelles et il n'y a pas de sentiments corrects ou incorrects. Le deuil nous affecte tous de manière différente, mais le plus important est de faire son deuil et de bénéficier d'un accompagnement adapté.

Vous pouvez obtenir [plus d'informations sur le deuil et l'assistance disponible via le NHS](#). [Cruse Bereavement Care](#) propose des conseils et de l'aide pour gérer la peine et le deuil durant la pandémie de COVID-19, et [At a Loss.org](#) offre des conseils sur des services dans l'ensemble du Royaume-Uni.

## **Si vous avez une dépendance à la drogue ou à l'alcool**

La consommation de stupéfiants et d'alcool peut avoir des répercussions sur votre santé mentale. De même, des problèmes de santé mentale peuvent engendrer une augmentation de la consommation de stupéfiants et d'alcool. Le stress de devoir rester à la maison peut compliquer le contrôle de cette consommation.



Réduire ou arrêter votre consommation de stupéfiants et d'alcool peut vous aider à reprendre le contrôle de vos émotions et de votre humeur.

Il est recommandé de [consulter un médecin](#) avant de réduire votre consommation d'alcool ou de stupéfiants. En effet, un arrêt trop rapide peut s'avérer dangereux, voire mortel, si vous ne disposez pas du soutien adapté. Des informations sont disponibles sur [l'arrêt de l'alcool pour les personnes dépendantes](#).

Il peut également être dangereux ou très inconfortable d'arrêter l'usage de stupéfiants trop rapidement ou sans le soutien adapté. [Consultez l'avis d'un médecin](#) avant de réduire ou d'arrêter votre consommation de stupéfiants, en particulier si vous éprouvez des symptômes de sevrage.

Toutes les municipalités disposent de services destinés à venir en aide aux personnes dépendantes de stupéfiants et d'alcool. Vous trouverez toutes les informations relatives aux services disponibles dans votre ville grâce à [l'outil de localisation des services liés aux stupéfiants et à l'alcool du NHS](#).

Si vous suivez actuellement un traitement de la dépendance aux stupéfiants et à l'alcool, vous pouvez parler avec les services en question de vos inquiétudes éventuelles à vous rendre aux rendez-vous, ou à obtenir les médicaments qui vous sont prescrits. Si vous ne pouvez pas accéder à vos réseaux de soutien habituels, certaines organisations offrent un soutien de groupe. C'est le cas de [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) et [Marijuana Anonymous](#).

## **Soutien aux employés du NHS et des services sociaux**

Un soutien spécifique pour la santé mentale est disponible pour les employés du NHS sur [NHS People](#) et pour les employés des services sociaux s'occupant d'adultes sur [l'application CARE workforce](#). Ce soutien comprend des informations liées au bien-être et une écoute confidentielle de la part de professionnels formés dans plusieurs

domaines : aide relative au deuil, à la santé mentale et à la protection sociale.

Pour obtenir un soutien confidentiel concernant le bien-être auprès des [Samaritans](#), composez le 0800 06 96 222. Vous pouvez contacter Hospice UK pour obtenir de [l'aide concernant le deuil et les traumatismes](#) en appelant le 0300 303 4434 ([des frais téléphoniques](#) peuvent s'appliquer).

Le personnel de santé et des services sociaux peuvent également consulter des applications consacrées au bien-être telles que [Silvercloud](#), [Sleepio](#) et [Daylight](#), pour obtenir des conseils sur la manière de gérer le stress et d'améliorer ses habitudes de sommeil, ainsi que des suggestions autour de la pleine conscience.

## Soutien aux étudiants

Si vous étudiez à l'université, cette année s'avère sûrement très différente de ce que vous en attendiez. La pandémie de COVID-19 a probablement eu un impact sur votre vie et vos études, et vous vous sentez peut-être seul(e), frustré(e), angoissé(e) ou stressé(e). Si votre emploi à temps partiel a été affecté par la pandémie, vous rencontrez peut-être également des problèmes financiers, et l'incertitude professionnelle une fois votre diplôme en poche peut être source d'inquiétudes.

C'est dans ces moments-là que vous devez pouvoir parler à quelqu'un et partager vos sentiments. Obligez-vous à échanger régulièrement avec vos ami(e)s et vos proches par SMS, téléphone et chats vidéo. Si vous sentez que votre santé mentale et votre bien-être sont menacés, votre lieu d'étude devrait pouvoir vous informer sur les aides disponibles dans ces domaines, et vous fournir les coordonnées de services de bien-être ou de conseils, de services de conseils aux étudiants, de réseaux de soutien et d'autres ressources.

Pour obtenir une aide en matière de santé mentale auprès du NHS, contactez votre médecin traitant ou inscrivez-vous à un dialogue thérapeutique lié à l'anxiété et à la dépression en contactant les [services de psychothérapies du NHS \(IAPT\)](#). Ces services sont gratuits et les thérapies peuvent se dérouler efficacement en ligne et par téléphone.

Les étudiants peuvent accéder à l'IAPT partout en Angleterre en passant par leur médecin traitant, y compris le médecin traitant de leur famille s'ils n'en ont pas dans la ville où ils étudient. Si vous avez besoin d'aide pour lutter contre l'anxiété ou la dépression, vous pouvez également contacter votre [service local de médecin traitant](#). Le site internet [Student Space](#) propose des conseils et des informations d'aide aux étudiants durant la pandémie de COVID-19.

1. Certains des liens renvoient à des recommandations, ressources et services disponibles uniquement en Angleterre. Pour les administrations décentralisées, des directives spécifiques sont disponibles sur les pages suivantes pour l'[Écosse](#), le [pays de Galles](#) et l'[Irlande du Nord](#).

Withdrawn 19 July 2021