



Covid-19

Prenez soin de votre bien-être mental

La crise sanitaire qui s'éternise peut devenir une source de souffrance psychique. Comment préserver au mieux son équilibre? Où trouver de l'aide pour rebondir? Éclairage de deux psychologues cliniciennes de l'Institut de Myologie, Ariane Herson et Sabrina Sayah.

Bénédicte Haquin



Sabrina Sayah, psychologue clinicienne à l'Institut de Myologie

Comment vos patients vivent-ils la pandémie?

SABRINA SAYAH: Il y a eu deux moments très différents : le premier confinement et l'après. Au printemps 2020, certains patients étaient très angoissés. Ils avaient peur de la contamination, de l'indisponibilité des soignants en cas de problème médical lié à leur maladie neuromusculaire, peur que leurs aides à domicile ne viennent plus... Il y a eu des situations de crise aiguë, mais plutôt chez des personnes qui présentaient déjà une fragilité psychologique avant la pandémie.

Et aujourd'hui?

ARIANE HERSON: Désormais, la crise affecte la plupart des personnes que nous suivons, même celles qui avaient plutôt bien vécu le premier confinement. La prolongation des incertitudes, des restrictions, des renoncements, et donc des frustrations, est plus difficile à supporter. L'absence de stimulations sociales peut susciter une vraie détresse chez certaines personnes, notamment celles qui vivent seules et télétravaillent depuis des mois...

S.S.: La pandémie s'est installée et, avec elle, les difficultés psychologiques qui y sont liées : isolement, anxiété, difficultés à se concentrer, à dormir... Les contraintes dues au couvre-feu, au reconfinement, la nécessité de s'adapter tout le temps sont compliquées à vivre, surtout pour les personnes malades, dont le quotidien est souvent encore plus lourd à gérer qu'à l'ordinaire.

Comment essayer de prévenir ce mal-être?

A.H.: Il est important de continuer à structurer ses journées et de conserver un rythme biologique normal : avoir des activités, se coucher aux heures habituelles... Mais aussi maintenir la continuité des liens sociaux essentiels pour soi. Chacun peut s'autoriser à aménager

N'hésitez pas à faire appel à un psychologue.

Poursuivez vos soins quels qu'ils soient.

Continuez à vivre!



des moments de rencontres et d'interactions, tout en respectant de façon stricte les gestes barrières et les restrictions sanitaires : se balader dehors avec des amis en portant le masque et en se tenant à distance les uns des autres, par exemple.

Quelle aide peut apporter un psychologue et quels signes doivent inciter à en consulter un ?

A.H. : Cette période de crise sanitaire vient parfois fissurer des défenses qu'on avait mises en place et qui permettaient de tenir. Si une personne est plus anxieuse que d'habitude, présente des troubles du sommeil, si elle ressent une tension interne inhabituelle, de la tristesse ou d'autres signes d'une dégradation de son état psychique, un ou quelques entretiens avec un psychologue peuvent l'aider à rebondir.

S.S. : Il n'y a rien d'étonnant à aller moins bien en ce moment et il faut s'autoriser à en parler. Peur de la Covid-19, de la mort, isolement... Les difficultés engendrées par la pandémie peuvent réactiver des problématiques du passé extrêmement personnelles, liées, par exemple, à son histoire familiale ou amoureuse, à l'histoire de sa maladie neuromusculaire... Un psychologue peut aider la personne à travailler sur ces aspects.

Est-ce important pour les enfants aussi ?

A.H. : Oui, et d'autant plus qu'un enfant ne formalisera pas de façon claire qu'il est angoissé par l'épidémie, qu'il souffre des tensions et difficultés que provoque la crise sanitaire dans sa famille, ou de ne pas voir suffisamment ses copains... En revanche, il peut développer des troubles de l'alimentation, du sommeil, du comportement, auxquels il faut être attentif. Dans ce cas, il est important qu'il soit aidé par un psychologue.

En résumé ?

S.S. : Un, ne pas hésiter à faire appel à un psychologue. Deux, ne pas rester seul avec ses questions sur la Covid-19 ou la vaccination et les angoisses qu'elles suscitent. Prenez contact avec l'équipe médicale de la consultation ou avec votre médecin traitant pour avoir des réponses. Et, surtout, poursuivez vos soins quels qu'ils soient : soutien psychologique, kinésithérapie, orthophonie, rendez-vous médicaux... Leur continuité est essentielle pour votre santé physique et mentale. Trois, même s'il faut composer avec des contraintes, continuez à vivre, à essayer de vous faire plaisir, à maintenir des liens... Ne mettez pas votre vie en pause! •



Ariane Herson, psychologue
clinicienne à l'Institut de Myologie

Où trouver un soutien psychologique ?

Vous ne pouvez pas être suivi en direct ou en téléconsultation par un psychologue du Centre de référence ou de compétence neuromusculaire et vous n'avez aucune solution de proximité? L'AFM-Téléthon a réactivé la cellule nationale Psy-Covid-19. Ce dispositif permet de bénéficier d'un soutien psychologique par téléphone ou en visio. Depuis sa réouverture, en novembre, il assure en moyenne 30 consultations par mois, avec des situations souvent plus lourdes qu'au printemps 2020.

Pour y accéder, contactez votre Service Régional, la Délégation départementale, votre Groupe d'intérêt ou la ligne Accueil familles au 0 800 35 36 37 (appel et service gratuits). Les psychologues-conseils de l'Association analyseront votre demande dans les plus brefs délais et, selon la situation, assureront eux-mêmes la consultation de soutien ou vous orienteront vers un des psychologues libéraux membres de la cellule.

