



PsychoRessources
face à la Covid et ses
conséquences
Université de Reims
Champagne-Ardenne

Préambule

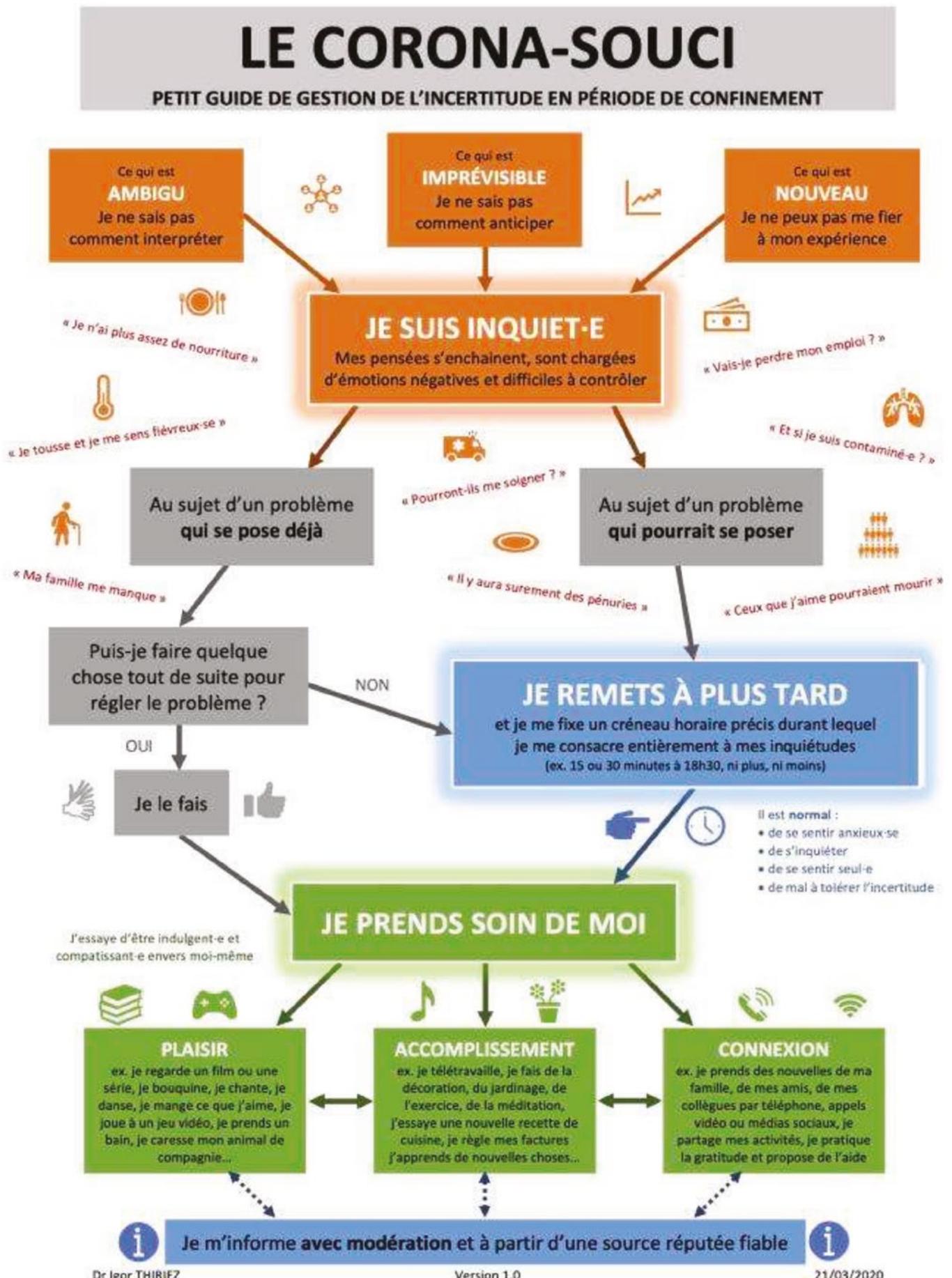
Ce document a pour objectif de vous présenter différentes ressources disponibles afin de vous permettre de traverser au mieux cette période particulière liée à la crise de la COVID 19. Vous y trouverez notamment des informations sur le stress, plus particulièrement présent en cette période, mais également sur les inquiétudes qui surgissent face à l'incertitude dans laquelle nous pouvons être plongés. La peur, l'anxiété sont des émotions que nous pouvons donc tous ressentir, auxquelles peuvent s'ajouter, en cette période, un sentiment de solitude et d'ennui propices au développement de signes de détresse psychologique, de troubles du sommeil et de troubles émotionnels (Mengin et al., 2020). De façon plus générale, nous savons que le confinement altère le bien-être mental (Franck, 2020), et que certains facteurs pourraient le limiter tels que des dispositions à la pleine conscience (Formoso, 2020). Certaines populations peuvent, par leur situation, les modalités que le confinement implique spécifiquement pour elles, ses conséquences sociales et économiques, être plus vulnérables. Lors du 1^{er} confinement, 31% (contre 20% en 2016) des étudiant.e.s ont présenté des signes d'une détresse psychologique (Belghith et al., 2020, Cao et al., 2020, Le Monde Campus du 11-12 novembre 2020). Nous vous parlerons donc aussi des outils pour maintenir l'engagement dans vos études.

Dans ce contexte, il nous semble important de vous proposer des pistes, des outils gratuitement à disposition qui peuvent vous aider à surmonter cette période et les difficultés qu'elle peut causer. Bien entendu, cela ne peut en aucun cas remplacer une prise en charge psychologique si celle-ci est nécessaire. Dans ce cas, il faut vous rapprocher de votre médecin généraliste et/ou des services d'urgences.

Avant de vous proposer différentes rubriques pouvant vous être utiles, commençons par un schéma (Thiriez, 2020) qui nous permet de comprendre la survenue du sentiment d'inquiétude lors des périodes de confinement et qui résume les émotions associées à l'incertitude de la crise sanitaire et les moyens que nous pouvons utiliser pour y faire face.

LE CORONA-SOUCI

[Petit guide de gestion de l'incertitude en période de confinement]



COMMENT RESTER MOTIVÉ.E CHEZ SOI ?

Rester chez soi toute la journée et, qui plus est, en travaillant et restant motivé.e n'est pas une chose aisée. Plusieurs pistes peuvent vous aider à atteindre cet objectif :

1) Conserver un rythme régulier

Le rythme du sommeil peut facilement être modifié par le confinement. Du mieux que vous pouvez, essayez de conserver votre rythme d'avant confinement (heure du coucher et heure de réveil fixes). Dormez suffisamment, ni trop ni trop peu, 7h à 8h de sommeil sont généralement recommandées.

Faites régulièrement des pauses et profitez-en pour détendre vos muscles, vous étirez, vous détendre... De même, pensez à vous nourrir et boire de l'eau régulièrement dans la journée.

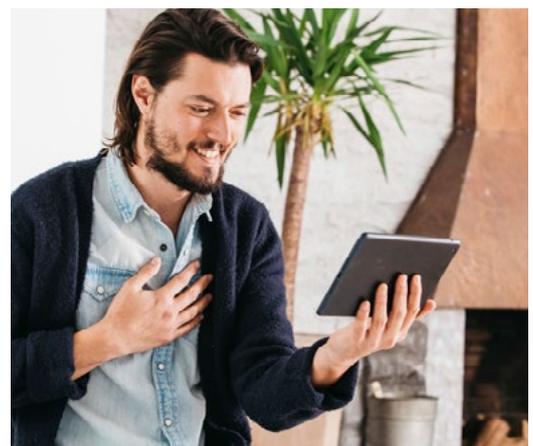


Si vous pratiquez une activité sportive, n'hésitez pas à la poursuivre (seul.e. en ligne, sur les réseaux sociaux, profitez de l'heure de sortie autorisée pour pratiquer une activité sportive) ou à réfléchir à une nouvelle activité qui pourrait vous permettre de retrouver des émotions positives telles que la détente, l'amusement, prendre l'air, décharger les tensions musculaires et ou émotionnelles de la journée. Pratiquer de l'exercice

physique réduira votre niveau de stress, vous aidera à réguler les émotions et facilitera le sommeil.

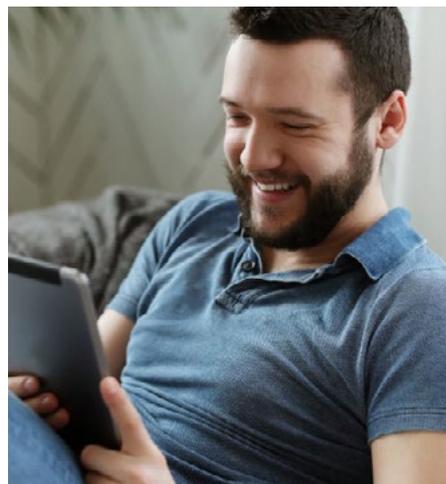
2) Il est urgent de se faire plaisir, mais aussi de faire preuve de compassion envers soi-même

La nature aime l'équilibre et votre corps aussi ! Durant cette période de confinement source de peurs, d'incertitudes et de frustrations, votre moral a besoin de petits moments de joie, de plaisir, de détente. Pour cela, demandez-vous simplement : qu'est-ce que j'aime faire ou que j'aimais faire qui m'apporte du plus ? Écouter de la musique, marcher, danser, sauter, regarder une comédie, faire un puzzle, dessiner, appeler un.e ami.e, faire une réunion en ligne avec ma famille. De façon générale, il est bon de rester en contact avec les personnes proches pour prendre des nouvelles et échanger. Autrement dit, comment mettre un peu de joie dans ma journée et tentez de programmer ces moments régulièrement. Favoriser les activités qui augmentent votre confiance en vous.



Voici quelques idées dont chacun.e pourra s'emparer en fonction de ses centres d'intérêts :

- Des visites virtuelles de musées :
 - [COVID-19 : 12 musées virtuels pour voir des expositions d'à travers le monde en toute sécurité](#)
 - [Tour du monde des visites virtuelles les plus bluffantes](#)
- Comédie française / Comédie d'automne :
 - [Comédie-Française](#)
- Le théâtre en vidéo (théâtres parisiens associés) :
 - <https://www.theatresparisiensassocies.com/streaming-captation-theatre>
- Institut national de l'audiovisuel : [Ina - Institut national de l'audiovisuel - Ina - ina.fr](#)
- Accès à des livres et films :
 - [Page d'accueil de la Bibliothèque numérique mondiale](#)
 - [Tous les Ebooks gratuits - Petit prix et bons plans ebooks - eBook](#)
 - [Open Culture : The best free cultural & educational media on the web](#)



3) S'entraîner à la méditation ou à la relaxation ?



Vous avez envie de vous entraîner à la méditation ou la relaxation dont les effets sont connus pour apaiser le stress ?

Plusieurs applis gratuites peuvent vous y aider. Il y a par exemple l'appli « *Breath Zen* » qui vous permet de vous initier à la méditation et à la relaxation ainsi que « *Petit bambou* », toutes deux disponibles sur Android ou Apple store.

L'application « Better Self » offre plusieurs possibilités ciblées sur :

- Apprendre à se connaître
- Prendre soin de moi
- Me concentrer



FOCUS STRESS

Nous faisons tous l'expérience de la réaction au stress à divers moments de notre vie. Il s'agit d'une réaction normale, qui permet le plus souvent de s'adapter à un événement perturbateur, menaçant. Cela se produit typiquement dans les situations que l'on contrôle peu et qui peuvent être imprévisibles (ex. ma connexion internet est instable en plein confinement), ainsi que dans les situations où l'on manque d'expérience, notamment lorsque nos compétences sont mises à l'épreuve (ex. mon premier exposé oral en visio-conférence). L'exposition répétée à des facteurs de stress sur une longue période de temps a des conséquences néfastes pour la santé et le bien-être, c'est pourquoi il importe de savoir gérer le stress. Les 3 leviers de la gestion du stress sont les suivants : la prise de conscience, la résolution de problèmes, la gestion de ses propres réactions.



La prise de conscience

Il est parfois difficile de faire le lien entre un mal être diffus et un stresser, c'est pourquoi la première étape consiste à identifier les situations stressantes présentes dans notre quotidien et à prendre conscience de nos réactions aux stress. La réalisation du tableau suivant peut vous y aider :

Situation stressante	Ce que je ressens	Ce que je me dis	Ce que je fais
-	-	-	-

La résolution de problèmes

Il est parfois possible d'agir directement sur l'environnement et de résoudre le problème à l'origine du stress. Les étapes à suivre sont : (1) définir le problème et formuler un objectif, (2) identifier les solutions possibles, (3) prendre une décision et (4) appliquer la solution et évaluer le résultat.

La gestion de ses propres réactions

Sur le plan physique, la relaxation est recommandée (voir application « [RespiRelax](#) » ci-dessous pour une mise en pratique). Sur le plan cognitif et comportemental, différentes attitudes anti-stress peuvent être appliquées telles que : éviter de réagir sur le champ,



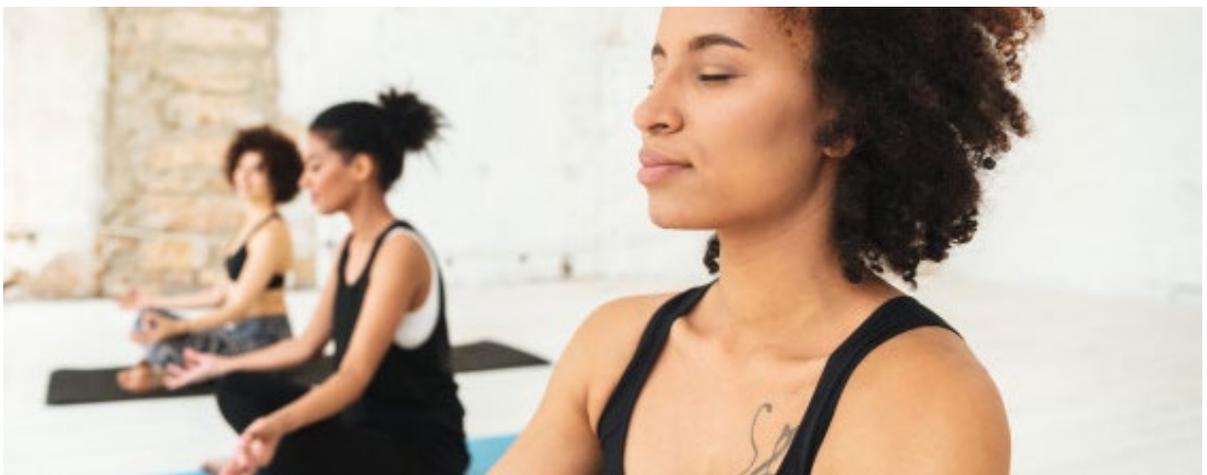
surtout si l'on sait que l'on met systématiquement une pression inutile ; se dire en fin de journée une ou deux petites choses positives que l'on a réalisées et qui ont été utiles ou qui nous semblent intéressantes ; prendre chaque jour une heure personnelle totalement débranchée (sans écran) et garder du temps à la fois pour soi et pour ses proches. La gestion des émotions et de l'emploi du temps sont deux éléments fondamentaux de la gestion du stress, particulièrement approfondis dans les sections suivantes de ce document : « Incertitude, inquiétude et anxiété » et « Engagement dans ses études ».

Voici ci-dessous quelques applications pour apprendre à gérer son stress :

- « *RespiRelax* » est une application gratuite basée sur la cohérence cardiaque. C'est très simple : vous observez une bulle qui monte et qui descend. Quand elle monte, vous inspirez et quand elle descend, vous expirez. Vous pouvez en faire 30 secondes plusieurs fois par jour et observez comment vous vous sentez.



- si vous tapez « cohérence cardiaque » sur YouTube, vous aurez également plusieurs autres ressources avec des paysages, des figures animées... Expérimentez et observez les effets sur votre niveau de stress à la fin de la journée. Par exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>
- les applications « *Breath zen* » ou « *Petit bambou* », déjà mentionnées plus haut, peuvent vous permettre de suivre un programme de pleine conscience gratuitement.
- Les séances de sophrologie proposées par le SUMPPS de notre université (séance virtuelle tous les mardis à 17h30) : <https://www.univ-reims.fr/vie-des-campus/securite-sante-social/sante/sante-des-etudiants-sumpps/actualite/actualite-du-sumpps,18402,31754.html#SOPHROLOGIE>



FOCUS INCERTITUDE, INQUIÉTUDE ET ANXIÉTÉ

Dans cette période d'incertitude notamment sur les risques encourus pour notre santé, ou encore notre avenir en tant qu'étudiant.e, nous avons tendance à nous inquiéter davantage. Cela est normal. Certaines pensées peuvent nous aider et nous permettre de mettre en place des stratégies adaptées (prise d'informations sur la situation sanitaire en ayant conscience de l'effet nocif des informations continues et/ou des fausses infos sur les réseaux sociaux, organisation de notre emploi du temps, etc.). Cependant, celles-ci peuvent devenir excessives et incontrôlables, dans ce cas, elles ne nous sont plus utiles, bien au contraire, elles vont nous empêcher de fonctionner comme nous le faisons auparavant. Nous pouvons alors être envahi.e par nos inquiétudes et ressentir de l'anxiété.



Si vous vous rendez compte que vos inquiétudes sont devenues excessives et vous impactent, le plus simple est d'en parler à un professionnel de santé. Nous vous invitons à vous rendre à la rubrique « *Pour davantage d'aide* »

Vous pouvez également apprendre à gérer votre anxiété en suivant ces quelques petits conseils. En premier lieu, n'hésitez pas face à une inquiétude

à vous informer correctement (sélectionner les bonnes sources)

Ensuite imaginez-vous à la place de quelqu'un que vous connaissez et demandez-vous ce qu'il penserait de cette inquiétude.

Enfin, questionnez-vous dans certaines situations sur l'utilité de s'inquiéter, il arrive parfois, et encore plus dans la situation actuelle, que cela soit une mauvaise démarche.

Voici une application qui peut également vous aider :

L'application « [E-CASA](#) » est une application gratuite qui permet de faire face aux changements de vie difficiles. Initialement créée pour aider et accompagner les personnes souffrant de maladies somatiques, elle s'adapte parfaitement au contexte sanitaire actuel. A tester !



CONSEILS POUR CONSERVER SON ENGAGEMENT DANS LES ÉTUDES

L'enseignement à distance n'est pas une nouveauté, il existait bien avant le confinement. La nouveauté c'est la généralisation de cette modalité pédagogique, son caractère imposé et donc non choisi, et le fait qu'il soit associé à un confinement. Comme nous l'avons vu auparavant, la pandémie et ses conséquences entraînent une charge



émotionnelle, mais aussi cognitive qu'il ne faut pas sous-estimer et qui peut affecter la motivation et la productivité. Selon l'enquête de l'Observatoire de la Vie Etudiante (Belghith et al., 2020), durant le 1^{er} confinement, 51% des étudiant.e.s ont rencontré des difficultés dans l'organisation de leur travail personnel et de leur temps. Ces difficultés n'ont donc rien d'exceptionnel.

Des facteurs tels que la durée et la qualité du sommeil, une alimentation suffisante, diversifiée et équilibrée, le moment de la journée et notre fatigue, la pratique d'un exercice physique, le stress et les émotions peuvent impacter, dans le bon ou mauvais sens, nos capacités d'attention, de concentration, de mémorisation et donc notre sentiment d'efficacité personnelle, notre charge mentale voire notre confiance en soi.

Vous avez besoin de temps pour vous adapter à ce nouveau rythme, il faut donc faire preuve de réalisme sur les objectifs à atteindre. Il est important de préparer un planning pour chaque jour afin de mieux identifier les tâches à réaliser. Maintenez le contact entre étudiant.e.s, mais aussi avec nous.

Quelques conseils pour faciliter sa concentration, son attention et son sentiment d'efficacité

- Eviter les sources de distraction (désactiver les notifications de votre téléphone, musique, sauf si elle vous apaise, TV, etc.), privilégiez une pièce calme
- Alternier les tâches et les champs d'intérêts mais éviter le switching trop fréquent : changer sans arrêt de tâches augmente votre charge mentale et fatigue votre système attentionnel
- Effectuer les tâches demandant une attention soutenue lorsque le niveau d'éveil est à son maximum
- Découper les travaux à réaliser en sous-tâches que vous pouvez réaliser en 30 à 60 mn
- Effectuer les tâches à votre rythme et les prioriser
- Préparer une liste d'activités
- Faire des pauses pour éviter la saturation : travaillez de manière intense, puis faites une pause avant d'y revenir
- Une vraie pause, c'est laissé le temps à la rêverie...
- Octroyez-vous une vraie journée sans travail



Quelques conseils pour faciliter la mémorisation

- Répéter, reformuler l'information apprise et/ou créer des images mentales
- Créer des outils mnémotechniques pour s'aider à apprendre et à organiser son travail
- Alternier les cours « faciles » versus « difficiles », commencer par ceux que vous préférez, ou au contraire « s'attaquer » à ceux qui vous semblent les plus difficiles, etc.

Si vous avez des difficultés à prioriser le travail à réaliser voire à l'initier

- Planifier le travail sur de courtes périodes
- Établissez des buts spécifiques et à court terme
- Évaluer les effets positifs de vos réalisations

Si vous voulez entraîner davantage vos fonctions cognitives en vous amusant, vous pouvez utiliser le site HappyNeuron : [HAPPYneuron : Entraînement cérébral, jeux mémoire logique concentration](#) ou encore l'application « *Neurostation* »



POUR DAVANTAGE D'AIDE

Ressources pour s'auto-évaluer

- pour évaluer son état psychologique : <https://www.stopblues.fr/fr/detente/covid-19>
- pour s'évaluer, pour s'informer : <https://www.home-stress-home.com>
- pour comprendre le stress et s'évaluer : <https://www.stresshumain.ca>

Ressources pour être écouté.e

- CovidÉcoute [CovidÉcoute - Soutien psychologique gratuit pendant la crise du Covid-19](#). De 1 à 4 consultations vous sont proposées par des psychologues, psychiatres, addictologues volontaires
- Association France Dépression - Téléphone : 01 40 61 05 66, tous les jours de 9h à 23h. Site internet : [France Dépression Blog](#)
- Fil santé-jeunes réservé au 12-25 ans - Téléphone : 0 800 235 236 / 01 44 93 30 74 (depuis un portable) tous les jours de 9h à 23h - service gratuit et anonyme. Site internet : [Fil santé jeunes | Fil santé jeunes](#)



Un service dédié en langue des signes du lundi au vendredi de 9h à 19h

- PasApas : <https://www.pasapas-jeunes.com>
- Croix rouge écoute - Téléphone : 0 800 858 858 (numéro vert gratuit), tous les jours de 8h à 20h
- Services de soutien à destination des étudiant.e.s avec des ressources par académie : <https://www.soutien-etudiant.info>

N'oubliez pas, dans le plan d'organisation déployé à partir du 30 octobre dernier par notre université, l'accès aux services de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS) est possible sur rendez-vous. Les consultations psychologiques sont maintenues, de préférence à distance <https://www.univ-reims.fr/vie-des-campus/securite-sante-social/sante/sante-des-etudiants-sumpps/medecine-preventive-universitaire-sumpps.18397.31746.html?>

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Belghith, F., Ferry, O., Patros, T., Ténret, E. (2020). La vie étudiante au temps de la pandémie de Covid-19: Incertitudes, transformations et fragilités. *OVE Infos*, 42, 1-12.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.

Formoso, O. (2020). Impact du confinement sur la santé mentale au sein de la population générale en France. *Mémoire de Master 2 « Psychologie clinique, psychopathologie et psychologie de la santé »*, réalisé sous la direction de Chrystel Besche-Richard.

Franck, N. (2020). Covid-19 et détresse psychologique. 2020, l'odyssée du confinement. Paris: Odile Jacob.

Le Monde Campus. *La jeunesse en détresse psychologique*. 11-12 novembre 2020.

Mengin, A., Allé, M.C., Rolling, J., Ligier, F., Schroder, C., Lalanne, I., ..., Giersch, A. (2020). Conséquences psychopathologiques du confinement. *L'Encéphale*, 46, S43-S52.

Thiriez, I. (2020). *Le corona-souci. Petit guide de gestion de l'incertitude en période de confinement*. <https://igorthiriez.com/portfolio/le-corona-souci-petit-guide-de-gestion-de-lincertitude-en-periode-de-confinement>