COVID-19 et Patients atteints de maladies auto-immunes ou auto-inflammatoires

Vivre le confinement au quotidien

Organiser son propre confinement

- Je conserve un rythme de vie qui structure mon quotidien et celui de la famille
- Je maintiens ou je mets en place un temps d'exercice physique quotidien
- Je reste informé mais je me préserve de la surinformation des actualités et je limite mon temps d'exposition aux médias qui ont tendance à augmenter l'anxiété et l'inquiétude
- Je me détends en faisant des activités que j'apprécie *(méditer, faire du yoga, lire, peindre, écouter de la musique...)*
- Je suis à l'écoute de moi-même, je repère mes émotions et exprime mes ressentis
- Je maintiens voire j'améliore l'attention que je porte à mon hygiène de vie dans sa globalité *(alimentaire, corporelle, qualité et durée du sommeil)*

Concilier confinement vie de famille et vie de couple

Être à l'écoute des enfants

- Je maintiens un environnement sécurisant et bienveillant
- Je mets des mots sur la situation et réponds à leurs questions, j'écoute leurs inquiétudes éventuelles
- Je les aide à exprimer leurs émotions grâce à des activités comme le jeu, le dessin...
- Je maintiens une routine proche de celle habituelle *(temps de veille, de repos, de repas, temps pédagogiques, temps de jeu...)*

Être à l'écoute de mon couple

- Je profite de ce temps à deux pour retrouver une intimité, des temps de dialogue plus nombreux et plus posés

Prendre soin de sa famille, ses amis, ses proches

Je trouve des occasions de partager, de rester en contact. J'appelle, j'envoie des mails, des SMS, j'utilise les réseaux sociaux

J'organise des visioconférences *(Skype, Whatsapp, Face time...)*

Je suis à l'écoute des besoins de mes proches, mes voisins ou les personnes que je sais isolées

Structurer ma journée de confinement : Que retenir ?

Un temps de vie collectif *(repas, jeu, discussion familiale)*

Un temps de contact extérieur avec les autres en particulier si je suis confiné seul *(réseaux sociaux, SMS, appels, visioconférence...)*

Un temps pour soi *(lecture, prendre soin de soi, méditation, activités plaisantes...)*

Un temps pédagogique pour les enfants *(activités manuelles, devoirs...)*

Un temps pour la vie de couple

Un temps d'exercice physique *(pourquoi pas en commun)*

Un temps d'information sur l'actualité *(1 à 2 temps sur la journée maximum)*

Un temps dédié pour maintenir un environnement agréable *(tâches ménagères tri, rangement, bricolage...)*

- « **Petit guide du confinement en famille** » de Louis BONLARRON et Clémence GARNIER : http://www.polyarthrite-andar.com/IMG/pdf/guide_confinement_en_famille.pdf
- **Traduction libre des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** « Santé mentale et considérations psychosociales en temps de pandémie COVID-19 » par les Dr Astrid CHEVANCE et David GOURION *(« Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak» OMS 12/03/2020)* : http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- **Traduction libre de la fiche du SAMHSA** ***(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)*** « Prendre soin de votre santé psychique en cas de distanciation sociale, de quarantaine ou d'isolement durant une pandémie » par le Dr Laetitia JAMET, relue par les Dr Astrid CHEVANCE et Fabien VINCKIER : www.encephale.com

filière de santé maladies rares

fai2r

Vous avez des questions sur le coronavirus ?
www.gouvernement.fr/info-coronavirus
ou numéro d'information gratuit 0 800 130 000