FICHE REPÈRE
D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE - COVID-19

Troubles du comportement (alimentation, repli sur soi, agressivité)

Le risque de troubles du comportement – conduites alimentaires, repli sur soi, comportement agressif… – se trouve accru par la crise sanitaire actuelle qui modifie le quotidien de chacun et majore le stress et l'anxiété.

Quels sont les facteurs de risque ?

Un certain nombre d'habitudes et de comportements se retrouvent bouleversés par l'épisode épidémique, touchant notamment :

- ☑ **La vie professionnelle** (surcharge de travail, pression temporelle, charge émotionnelle…).
- ☑ **Les relations familiales** (équilibre mis à mal, tensions, conflits, crainte de contaminer ses proches…).
- ☑ **La gestion des denrées alimentaires** (manque de temps pour les courses, stockage réalisé par crainte de pénuries, difficultés à organiser les repas…).
- ☑ **L'activité physique** (pratique limitée par le confinement ou par le manque de temps).

Ces bouleversements induisent des risques :

- ☑ **De perturbation dans les conduites alimentaires** : restriction, perte d'appétit, crises boulimiques, grignotage intensif.
- ☑ **De manifestations d'ordre comportemental et/ou interpersonnel :** repli sur soi, comportement agressif, parfois violent, impulsivité, hostilité à l'égard des collègues…

Quels signes peuvent alerter ?

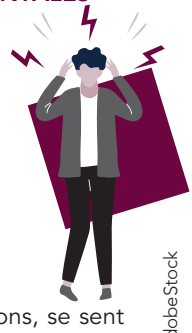
LA PERTE D'APPÉTIT

Elle peut être associée à un amaigrissement (perte de poids rapide et régulière, visible sur le visage, aux vêtements dans lesquels on flotte), une fatigue et un manque d'énergie, des problèmes de sommeil, des troubles de l'humeur (tristesse, humeur dépressive ou profonde détresse).

LA CRISE DE BOULIMIE

Elle combine l'ingestion d'une grande quantité d'aliments dans un temps court, avec le sentiment d'une perte du contrôle alimentaire (ne pas contrôler la quantité, ne pas pouvoir s'arrêter). Elle peut s'accompagner d'un comportement compensatoire pour prévenir la prise de poids (vomissements, jeûne, prise de médicaments, exercice physique excessif), d'une sensation de malaise physique (sensation d'avoir trop mangé), mais aussi psychique (culpabilité, autodépréciation).

LES MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES ET/OU INTERPERSONNELLES



Elles peuvent se traduire par un repli sur soi, un isolement social, une perte d'envie et de plaisir, une moindre implication dans les relations et dans les activités que l'on aime, des réactions phobiques en lien avec le travail, une dépersonnalisation, une diminution de l'empathie, de l'impulsivité, de l'hostilité à l'égard d'autrui, des comportements addictifs... La personne a du mal à gérer ses émotions, se sent triste, préfère rester seul, ne prend plus de plaisir à rien, ou bien ressent de la colère, est irritable, a un comportement agressif… Ces manifestations peuvent s'accompagner de changements dans le sommeil (insomnie) et l'alimentation.

Ces troubles du comportement peuvent être les signes d'un épuisement professionnel (ou burn-out) ou d'une dépression qui nécessitent d'être pris en charge sans attendre.

Réalisé par l'Agence Profession Santé - © AdobeStock

En partenariat avec

FICHE REPÈRE
D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE - COVID-19

Troubles du comportement (alimentation, repli sur soi, agressivité)

Comment anticiper et prévenir ?

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
(PERTE D'APPÉTIT, CONDUITES DE RESTRICTION, GRIGNOTAGE INTENSIF, CRISES BOULIMIQUES)

Organiser les courses et les repas

- ☑ Ne pas mettre toutes les courses achetées dans le même placard.
- ☑ Faire une réserve de la moitié ou du tiers des courses achetées.
- ☑ Mettre les aliments « plaisirs » en arrière du frigidaire ou du placard.
- ☑ Faire les menus sur la semaine pour tout l'entourage en fonction des réserves et du nombre de personnes prenant les repas.
- ☑ Faire au moins un repas en famille par jour et respecter les horaires.
- ☑ Si vous êtes seul(e) au moment du repas, appeler en visioconférence un(e) ami(e), un(e) collègue, une personne de la famille.

Gérer les grignotages et les crises de boulimie

- ☑ Garder un apport alimentaire quantitatif et qualitatif régulier et suffisant.
- ☑ Ne s'interdire aucun aliment pendant les repas.
- ☑ Faire des pauses détentes et des exercices de relaxation.
- ☑ Fractionner et faire des collations sur la journée.
- ☑ Retrouver les sensations de faim et de satiété.

AUTRES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Boire régulièrement pour éviter la déshydratation, qui favorise la perte d'appétit (1 l à 1,5 l/jour).

Favoriser les activités qui permettent de se détendre et de gérer le stress : exercice physique, yoga, exercices de relaxation et de respiration, méditation (méditation pleine conscience), sophrologie…

Adopter des comportements et un environnement qui favorisent le sommeil, assurent un repos suffisant : courte sieste en début d'après-midi ; consommation limitée de cafés, sodas, boissons énergisantes ; activités relaxantes avant de se coucher…

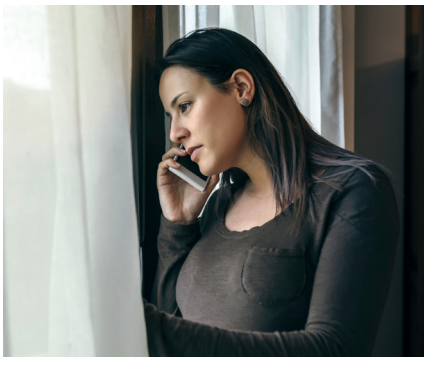
REPLI SUR SOI, AGRESSIVITÉ

Réguler sa consommation d'alcool ou d'autres substances psychoactives : les consommations répétées d'alcool ou de drogues, toute addiction, sont susceptibles de modifier le comportement et les relations avec les autres.

Prendre soin de soi pour éviter l'épuisement professionnel : repli sur soi, isolement social, comportement agressif, impulsivité, hostilité… peuvent être les manifestations d'un *burn-out* :

– Faire des pauses, même courtes ; s'économiser dès que cela est possible.
– Veiller à manger, boire, dormir régulièrement.
– Communiquer entre collègues, se retrouver et échanger ensemble sur le vécu de la situation, se soutenir, s'épauler mutuellement.

Entretenir les liens sociaux – familiaux, amicaux, professionnels – même virtuels : ils sont un point d'appui, de soutien.



En cas de difficulté à se sortir de sa situation, de symptômes qui durent, **ne pas hésiter à demander l'aide de professionnels ;** les groupes de soutien sur les réseaux sociaux peuvent également apporter aide et réconfort.

En partenariat avec

association SPS Soins aux Professionnels de la Santé · COVID presse pro 19 · MNH · LE QUOTIDIEN DU MEDECIN www.lequotidiendumedecin.fr · Infirmiers.com

Réalisé par l'Agence Profession Santé - © AdobeStock

FICHE REPÈRE
D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE - COVID-19

Troubles du comportement (alimentation, repli sur soi, agressivité)

3/3

Qui solliciter pour trouver aide et soutien ?

L'ASSOCIATION SPS (Soins aux Professionnels en Santé)
Reconnue d'intérêt général avec 100 % d'appels décrochés, elle propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique à tous les professionnels en santé, aux étudiants, à leur famille. **Disponible 24 h/24, 7 j/7.**

0 805 23 23 36 Service & appel gratuits **+ Une application mobile ASSO SPS*, avec 1000 psychologues en soutien.**

Réseau national du risque psychosocial, composé de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres, en téléconsultations ou consultations (liste départementale accessible depuis le site SPS).

LA CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
Mise en place par le ministère des Solidarités et de la Santé afin d'accompagner tous les personnels soignants en première ligne dans la lutte contre l'épidémie de coronavirus.

0 800 73 09 58 Service & appel gratuits **Disponible de 8 h à minuit, 7 j/7**

LES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL
Ils veillent au quotidien sur la santé de tous les personnels hospitaliers, notamment lorsqu'ils sont malades, fragiles. Ils sont en première ligne pour épauler les professionnels impliqués dans cet épisode épidémique d'ampleur.

LE MÉDECIN TRAITANT
Il peut aider ou orienter la personne en souffrance vers un spécialiste en psychiatrie ou un psychologue.

LES PAIRS, PSYCHIATRES ET PSYCHOLOGUES, disponibles sur le terrain, qui peuvent être contactés en cas de besoin.

ANOREXIE BOULIMIE INFO ÉCOUTE 0 810 037 037 (service anonyme. Prix d'un appel local + 0,06 €/min).
Ligne téléphonique de La Fédération Française Anorexie Boulimie. Des psychologues, des associations spécialisées, des médecins répondent aux questions de 15 h à 18 h.

TABAC INFO SERVICE 39 89 (service gratuit + coût de l'appel), pour poser toutes les questions sur le tabac, se faire aider à préparer et réussir l'arrêt, bénéficier d'un suivi gratuit et personnalisé par un tabacologue (du lundi au samedi de 10 h à 18 h),
– **application Ecoaching Tabac info service,** téléchargeable gratuitement, accompagnement personnalisé 24 h/24,
– **www.tabac-info-service.fr** : bénéfices de l'arrêt, comment arrêter, fiches pratiques, annuaire des consultations de tabacologie en France…
– page Facebook Tabac info service pour bénéficier du soutien de toute une communauté, à tout moment.

ALCOOL INFO SERVICE 0 980 980 930 (7j/7 de 8 h à 2 h, appel non surtaxé),
– espace Questions / Réponses sur le site **www.alcool-info-service.fr/** pour poser ses questions directement aux professionnels du dispositif,
– service de chat individuel en direct (ouvert de 8 h à minuit 7j/7) ou forums de discussion via www.alcool-info-service.fr.

DROGUE INFO SERVICE : 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7 de 8 h à 2 h). Ligne gérée par Santé publique France.
www.drogues-info-service.fr : tout connaître sur les drogues, savoir si sa consommation est un problème, comment faire pour arrêter…

Autres liens utiles

- **http://cn2r.fr** : ressources et recommandations mises en ligne par le Centre national de ressources et de résilience, pour préserver les professionnels de santé et les équipes.
- **www.asso-sps.fr :** dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique pour les professionnels de santé développé par l'association Soins aux Professionnels en Santé.
- **https://travail-emploi.gouv.fr :** informations sur les risques psychosociaux (santé au travail/prévention des risques/risques psychosociaux).
- **www.has-sante.fr :** publications émanant de la Haute Autorité de santé pour aider à repérer et prendre en charge le burn-out (professionnels/repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out).
- **www.inrs.fr :** dossier sur l'épuisement professionnel ou burn-out proposé par l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (risques psychosociaux/ épuisement professionnel).
- **www.ffab.fr :** tout sur les troubles du comportement alimentaire, où trouver de l'aide, veille scientifique… mis en ligne par la Fédération Française Anorexie Boulimie.
- **http://abaipfrance.free.fr :** site de l'association Anorexiques Boulimiques Anonymes qui utilise la méthode des Alcooliques Anonymes pour se rétablir et s'alimenter correctement (groupes de parole…).
- **www.alcooliques-anonymes.fr :** témoignages, liste de réunions, publications, aider un proche…
- **www.tabac-info-service.fr :** bénéfices de l'arrêt, comment arrêter, fiches pratiques, annuaire des consultations de tabacologie en France…
- **www.alcool-info-service.fr :** évaluer sa consommation, recevoir des conseils pour diminuer ou arrêter, accéder à la liste des structures d'aide, échanger avec des personnes vivant des difficultés similaires…
- **www.drogues-info-service.fr :** tout connaître sur les drogues, savoir si sa consommation est un problème, comment faire pour arrêter…

En partenariat avec

Réalisé par l'Agence Profession Santé - © AdobeStock