

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

@HOME

QUAND VIENT L'HEURE DE RETOURNER EN CLASSE

Les cours, la vie sociale et les loisirs reprennent petit à petit. Pour une majorité de personnes, le déconfinement est synonyme de libération. Pourtant, il se peut que certains élèves éprouvent un malaise.

DE QUOI PEUT VENIR CE MALAISE ?

- **Une réalité parfois en décalage par rapport aux attentes**

Les élèves doivent s'habituer à de nouvelles conditions d'apprentissage, dans le respect des gestes barrière. Ils peuvent avoir peur de se faire contaminer ou de contaminer autrui.

La reprise des classes peut engendrer des incertitudes : vais-je réussir à retrouver le rythme ? Réussirai-je mes examens ?

Les liens sociaux ont pu être coupés. Dès lors, la reprise demande à réapprendre à fonctionner ensemble.



- **De possibles conséquences des difficultés vécues pendant le confinement**

La période de confinement a été propice au développement ou à l'accroissement de problèmes psychologiques ou sociaux (voir [covid19-psy.lu](https://www.covid19-psy.lu)). Certains élèves peuvent avoir développé des troubles anxieux ou un épisode dépressif, des troubles du sommeil, un trouble de la consommation de substances ou de l'exposition aux écrans, été témoins ou victimes de violences domestiques, etc.

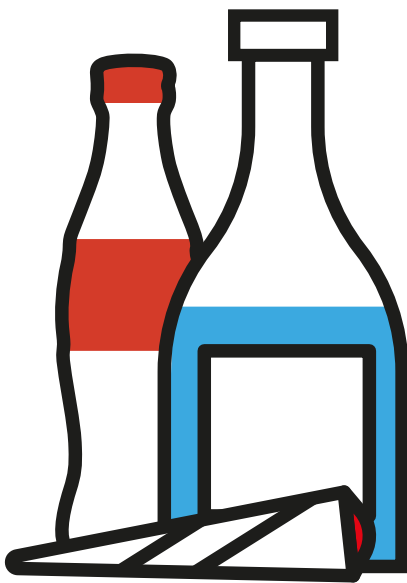
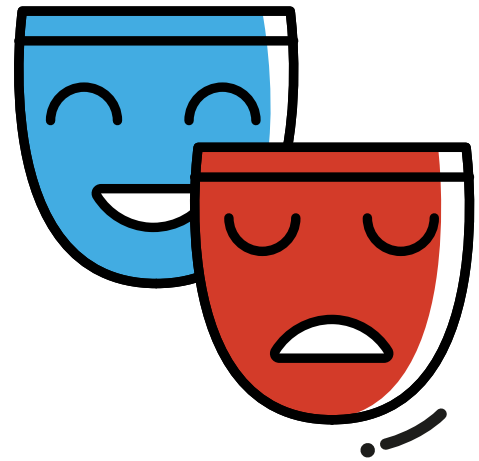
CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

À QUELS SIGNAUX ÊTRE ATTENTIF ?

Il est certes normal de ne pas se sentir exactement pareil qu'auparavant à l'issue d'une expérience de confinement. Notre cerveau a besoin de temps pour se réadapter.

Cependant, tout changement d'attitude ou de comportement qui tend à s'installer voire à s'intensifier dans la durée doit alerter. Par exemple :

- Retrait, isolement inhabituel
- Plaintes physiques répétées : maux de ventre, maux de tête...
- Opposition systématique, provocations
- Agressivité
- Désinvestissement scolaire, baisse des résultats, absentéisme



- Allusions directes au suicide telles que „Je vais me foutre en l'air“
- Allusions indirectes telles que «Je ne vous embêterai plus...» ou «Vous allez avoir la paix»...
- Prises de risques
- Consommation de toxiques

Les principaux risques liés à ces symptômes sont le développement d'un trouble de santé mentale ou le risque de passage à l'acte suicidaire.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

COMMENT RÉAGIR ?

Tout le monde est capable d'aider une personne en souffrance. Si vous avez un doute, parlez-en directement et simplement avec le/la jeune.

EXEMPLE D'APPROCHE

-Est-ce que tu as quelques instants pour parler ?

-...

-Depuis le retour en classe, je te trouve changé(e). Tu te tiens à l'écart des discussions, tu ne participes plus, tu ne fais plus rire tes camarades. On dirait que quelque chose te préoccupe. Dis-moi comment cela se passe pour toi en ce moment...



Votre écoute bienveillante et sans jugement est précieuse. Le/la jeune doit comprendre que vous tenez à lui/elle et qu'il y a toutes les chances de penser à une issue positive. Ne restez pas seul-e avec ces informations : démontrez-lui l'importance d'en parler à un professionnel et si besoin, n'hésitez pas à l'accompagner.

Vous trouverez sous ce lien ([prevention-suicide.lu/lentourage/comment-reagir/](#)) de nombreuses astuces sur la manière de communiquer avec une personne en détresse psychologique, y compris en cas de crise suicidaire.

Contribution: Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale - www.llhm.lu

CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG