



FLASH COVIDÉCOUTE

Chers Montalboisiennes, chers Montalboisiens,

La Crise sanitaire que nous traversons à pu faire émerger plusieurs douleurs morales :

- Le stress du confinement, l'ennui et la frustration liés à l'isolement ou encore l'angoisse et la tristesse de la solitude,
- L'inquiétude par rapport à l'avenir, la peur d'être contaminé par le virus ou encore de contaminer votre entourage,
- La tristesse et l'angoisse de ne pouvoir être aux côtés d'un proche malade ou la peur qu'un proche hospitalisé décède,
- La peur ou l'épreuve d'une perte d'activité ou d'emploi et leurs conséquences,
- La peur de perdre le contrôle de votre consommation d'alcool ou d'une autre substance,
- L'épuisement dû à votre implication dans cette crise sanitaire ou encore à la difficulté de concilier vos engagements professionnels, la continuité scolaire à assurer auprès de vos enfants, en plus de vous occuper de la maison (ménage, courses...),
- Les sentiments d'impuissance et de culpabilité ressentis par les soignants lorsqu'ils n'ont plus les moyens de sauver un patient ou lorsqu'ils sont confrontés à la détresse des familles de patients hospitalisés.

Ces différentes douleurs morales n'ont rien de pathologique, ce que vous ressentez est profondément humain. Afin d'éviter que votre douleur ne se transforme en souffrance, nous vous conseillons de :

- Communiquer avec vos proches: appelez-les, prévoyez des visioconférences via les applications,
- Prévoir un emploi du temps pour rythmer vos journées,
- Maintenir une bonne hygiène de vie : prenez soin de vous comme si vous alliez travailler ou étudier, veillez à manger équilibré et faites du sport grâce aux applications qui vous proposent des programmes adaptés,
- Ne pas regarder en continu les chaînes d'information,
- Faire des activités qui vous procurent du plaisir et de la détente, marcher dans la limite autorisée faire du jardinage, etc ...

Nous devons être solidaires et attentifs à nos proches, nos voisins et amis, il est très important de pouvoir être à l'écoute des uns et des autres et d'en parler et à consulter notre médecin traitant et à nous faire aider.

Vous avez une question, besoin de **parler**, d'une **aide**, de **nous rencontrer**, Philippe Pernette et l'équipe municipale sont à votre écoute par téléphone, mail, ou en rendez-vous alors **n'hésitons pas à en parler...**

Mairie : ☎ 01.34.75.38.35

Ph.Pernette Maire : ☎ 06.87.03.14.75

M. Wotin 1er Adjoint : ☎ 06.81.64.50.59 -

#COVID19

COMMENT REPÉRER
UN ÉTAT DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE ?

1

Votre sommeil est perturbé ?

2

Vous vous sentez stressé, irritable, avec des ruminations anxieuses ?

3

Vous avez des troubles de la concentration, une tristesse, une perte d'appétit, un manque d'énergie ?

4

Vous avez augmenté votre consommation d'alcool et/ou de tabac ?