



## 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** ou un **manque d'énergie** ?

4

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