

1. essayez d'expliquer le mot "confinement"!
2. quels sont les problèmes de santé liés à la pandémie?
3. selon cet article combien de jeunes se sont sentis plus anxieux?
4. combien de jeunes ont été déprimés?
5. quelles sont, selon vous, les raisons de ces problèmes de santé?
6. qu'est-ce qui a changé avec la pandémie?
7. quelle est l'initiative de la Maison des Adolescents de Strasbourg?
8. pourquoi recruter des jeunes?
9. quels moyens utilise-t-on pour contacter ces jeunes en détresse?
10. comment a-t-on formé ces ambassadeurs?
11. les ambassadeurs sont très différents les uns aux autres, pourquoi? expliquez!
12. que pensez-vous de cette initiative? cela existe en Suède aussi?
13. trouvez des situations de la pandémie qui peuvent résulter à des problèmes

Allen (tous les prénoms des adolescents ont été modifiés), 20 ans, n'a pas supporté de vivre reclus avec sa famille. Habitant Brumath, il a squatté chez des potes dès le début du confinement. Puis les parents des amis lui ont demandé de partir. Le jeune homme a disparu quelques jours. Il a trouvé du travail et il est parti dans une autre région.

Sara, 14 ans, est une élève studieuse mais elle ne répond plus à ses profs. La Strasbourgeoise n'a pas rendu un devoir depuis deux semaines. Louise, de Strasbourg également, 15 ans, a quitté la maison une fois le confinement fini. Un départ de trois jours et trois nuits. De retour, elle n'a pas voulu dire où elle était allée.

Ces témoignages épars recueillis au cours de cette période de propagation du virus et de confinement, interrogent : les adolescents ont-ils été particulièrement atteints par cette crise sans précédent ?

14. est-ce que les jeunes ont été plus touchés que les adultes à votre avis?
15. comment aider une personne qui déprime à cause du confinement?
16. et vous personnellement, avez-vous senti des effets négatifs du confinement?

La santé mentale des Français est mise à mal depuis le début la pandémie de **Covid-19**. [L'enquête CoviPrev](#) menée par **Santé publique France** depuis mars 2020 a attesté de la dégradation de la santé mentale de la population à cause de ses répercussions (confinement, isolement, perte d'emploi...). Quelle est la **définition de la santé mentale** ? **Que faire pour la préserver** ? Conseils du

17. commentez ces chiffres:

Santé mentale et covid-19 : les statistiques et chiffres en France

Selon la 24ème vague (17-19 mai 2021) de l'enquête CovidPrev, a rapporté que pour la première fois depuis octobre 2020 (vague 16), une diminution significative des états dépressifs a été observée. La **santé mentale des personnes interrogées reste cependant dégradée** sans évolution significative sur les autres indicateurs (satisfaction de vie, états anxieux, problèmes de sommeil et pensées suicidaires). L'étude précise :

- 80 % des Français se déclarent actuellement satisfaits de leur vie. Niveau bas, -5 points par rapport au niveau hors épidémie, +13 points par rapport au niveau du début du 1er confinement, tendance stable.
- **19 % des Français souffrent d'un état dépressif.** Niveau élevé, +9 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance à la baisse.
- 21 % des Français souffrent d'un état anxieux. Niveau élevé, +6 points par rapport au niveau hors épidémie, -6 points par rapport au niveau du premier confinement, tendance stable.
- 64 % des Français déclarent des problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours. Niveau élevé, +14 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable.
- 8,5 % des Français ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année. Niveau élevé, +4 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable.

Les chiffres clés en France au 17/09/2021, arrêtés à 14h (mis en ligne en fin de journée)



Comment préserver sa santé mentale ?

"La santé mentale *peut être altérée chez chacun d'entre nous, on peut tous entrer dans le mal-être c'est pourquoi on doit tous préserver notre santé mentale si on veut continuer à vivre bien*" prévient le psychiatre.

Pour prendre soin de sa santé mentale, il conseille :

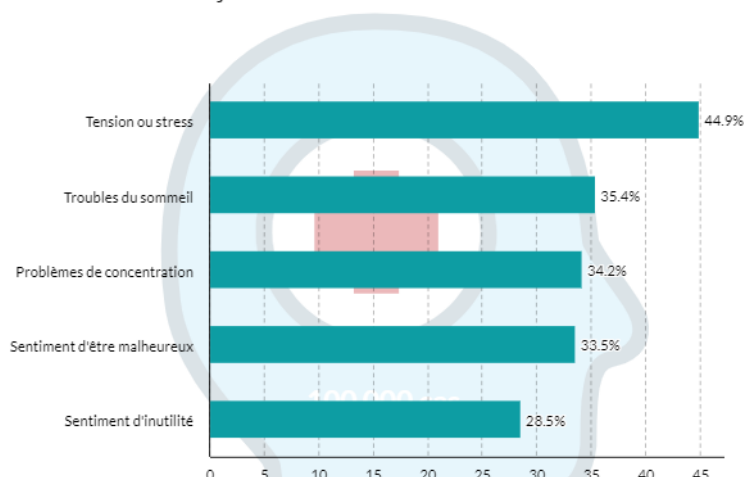
- d'éviter de s'isoler.
- de **structurer** ses journées.
- de **se fixer un projet**, "un projet que l'on mène d'un bout à l'autre de la période pour essayer de l'appréhender plus positivement et de retrouver du contrôle."
- de **garder une activité physique** : "Le sport est un élément important de notre santé mentale. Le sport est à lui-seul un antidépresseur et peut même suffire à traiter la dépression légère à modérée."

Merci au Professeur Nicolas Franck, psychiatre et Professeur des Universités et praticien hospitalier à l'Université Lyon et auteur du livre *Covid-19 et détresse psychologique* publié aux Editions Odile Jacob (2020).

18. faites une liste avec des effets négatifs et positifs du confinement; pour vous est-ce que la pandémie et le confinement ont apporté quelque chose de positif?

L'impact psychologique du confinement en chiffres

Les principales difficultés rencontrées par les Français durant le confinement :



Enquête Coclivo de l'Institut de recherche et documentation en économie de la santé (IRDES), réalisée en avril 2020.

Les Français & leurs dépenses PENDANT ET APRÈS CONFINEMENT*

Le confinement fragilise le budget des Français

37%

des Français ont vu leurs rentrées d'argent **diminuer**

vs **53%**
rester stables

vs **8%**
augmenter

Dans ce contexte,

58%

des Français déclarent **dépenser moins**



19%

beaucoup moins



Une transformation des habitudes de consommation des Français qui devrait se pérenniser

2% seulement estiment qu'une fois déconfinés, ils consommeront **plus qu'avant**

46%

considèrent à l'inverse que suite au confinement, ils consommeront **moins qu'avant** :

PAR IDÉOLOGIE



55%

d'entre eux car le confinement les a amenés à penser que « **de manière générale, on consomme trop** »

... soit **25%**
de l'ensemble des Français

POUR ÉPARGNER



37%

d'entre eux pour **faire des économies**

... soit **17%**
de l'ensemble des Français

MAIS AUSSI PAR CONTRAINTE



28%

d'entre eux ont subi ou anticipent des **pertes de revenus**

... soit **14%**
de l'ensemble des Français

76% avaient un projet d'achat qu'ils ont dû **reporter** du fait de l'épidémie de Covid-19

Dépenses de loisirs
(vacances, sorties culturelles ou sportives...)

60%



Dépenses de santé
(lunettes, prothèses auditives ou médicaments...)

37%



Dépenses pour améliorer le logement
(isolation, double vitrage...)

33%



Les Français appréhendent le monde post confinement

À L'ÉCHELLE GLOBALE

82%

redoutent une **hausse des prix** importante des produits de première nécessité

89%

redoutent une **crise économique** qui dure sur le long terme



À L'ÉCHELLE PERSONNELLE

80%

ont peur que la crise économique à venir ait un impact sur leur **niveau de vie**

74%

pensent qu'ils vont perdre de leur **pouvoir d'achat**

* Le Sofinscope reflète la perception qu'ont les Français de leurs dépenses pendant et après confinement. Étude réalisée lors du confinement lié à la lutte contre la Covid-19.

Étude OpinionWay pour Sofinco réalisée auprès d'un échantillon de 1092 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence. Les interviews ont été réalisées en ligne du 14 au 16 avril 2020 par questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview).

CONFINEMENT : COMMENT LIMITER LES CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES

Depuis le printemps dernier et l'apparition de la Covid-19, les Français vivent à moitié, entre couvre-feu, confinement, distanciation physique... Une période particulièrement éprouvante pour nombre d'entre eux, qui n'est pas sans conséquences psychologiques, parfois graves. Mais ces dommages peuvent être évités et ne sont pas irréversibles.

Voici comment...

COMPRENDRE

Les impacts du confinement sur la santé mentale

Identifier les symptômes inquiétants

Reconfinement. Un voyage éprouvant en terre domestique

Les meilleurs challenges du confinement

L'impact psychologique du confinement en chiffres

S'INSPIRER

Les réseaux sociaux ont-ils participé à la solidarité pendant le confinement ?

Confinement et sexe

Parler du Covid aux enfants

Géographie de la maison

Les étudiants et le confinement

AGIR

Réserve citoyenne de Cugnaux

#Pour eux

1 lettre, 1 sourire

SOS Amitiés

Notre sélection d'applications

ANPAA addiction

Hausse de la consommation de médicaments liés aux troubles mentaux et psychiques

+1,1 million

de traitements anxiolytiques délivrés entre la mi-mars et la mi-septembre



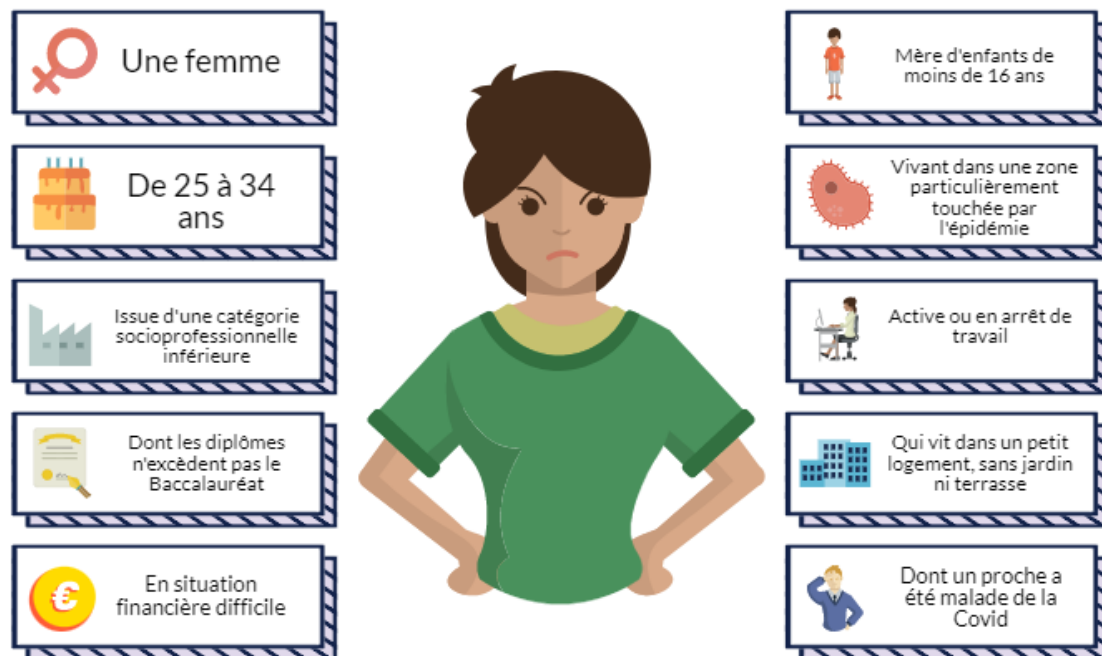
+480 000

traitements hypnotiques (somnifères) entre la mi-mars et la mi-septembre



Etude Epi-Phare sur la dispensation de médicaments depuis le début de l'épidémie en France, publiée le 13 septembre 2020.

Profil type du Français devenu anxieux durant le confinement :



Enquête "La santé mentale des Français face au Covid-19", réalisée par Santé Publique France, en avril 2020.

Pendant le confinement, les Français ont été stressés et avouent :

41%



Avoir vécu des périodes de stress, de nervosité ou d'anxiété intense

29%



Avoir eu des difficultés à travailler en présence des autres membres de leur foyer

22%



Avoir souffert des différences de rythme de vie entre les personnes vivant sous le même toit

17%



Avoir souffert de la promiscuité, d'un manque d'intimité

11%



Avoir souffert du bruit du voisinage

11%



Avoir vécu des épisodes de dépression, des pensées suicidaires