

Fiche traduite & adaptée
de Center for Study of Traumatic Stress, www.CSTSonline.org
par S Guillaume, Ph Courtet, E Olié, Dpt UPUP CHU Montpellier grâce
à la veille du Dr A Chevance (U Paris)

Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus : Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale

Le potentiel de propagation rapide des maladies infectieuses est une menace croissante. Dans les premiers stades d'une épidémie de maladie infectieuse telle que le Coronavirus (COVID-19), il y a souvent une incertitude quant à la nature de la maladie, sa propagation, sa portée et son impact. **Cela est souvent source d'une détresse émotionnelle, même chez ceux qui n'ont pas été directement exposés à la maladie.**

Les réactions psychologiques et comportementales les plus courantes sont **les réactions de détresse** (insomnie, anxiété, perception d'insécurité, colère, recherche de boucs émissaires et recours accru aux dispositifs de santé par crainte de la maladie) **et des comportements à risque pour la santé** (consommation accrue d'alcool et de tabac, modification de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, isolement social, augmentation des conflits familiaux et des comportements violents). Les enfants et les adolescents peuvent également être en détresse, ce qui peut se manifester par des troubles du comportement, un isolement social ou une baisse des résultats scolaires.

Une **minorité d'individus** pourront dans ce contexte développer des troubles, tels qu'un épisode dépressif, un trouble anxieux ou un trouble de stress post-traumatique, qui nécessiteront un traitement spécifique.

Lors de l'épidémie de COVID-19, la plupart des patients souffrant de troubles mentaux vont vivre la situation de manière adéquate et certains pourront même améliorer leur fonctionnement face aux défis et aux besoins des autres. Cependant, les Professionnels de santé mentale sont susceptibles de rencontrer des patients dont la détresse émotionnelle est accrue en raison de l'impact de l'épidémie sur eux, leurs familles et leurs communautés.

Durant leur entretien avec leurs patients, les professionnels de santé mentale devraient :

- 1) **reconnaître les préoccupations et les incertitudes concernant les maladies émergentes,**
- 2) **partager des connaissances médicales précises et opportunes,**
- 3) **aider le patient à identifier les mesures qu'il/elle peut prendre** pour réduire sa détresse, et maintenir des comportements de santé sains, en particulier au niveau du sommeil.

Soutenir / conseiller les professionnels de santé

Les psychiatres doivent également jouer un rôle important en soutenant les professionnels de santé, en conseillant les décideurs sur les interventions favorisant des comportements responsables de la population et en aidant au maintien des acteurs essentiels de la vie communautaire (police, pompiers, écoles et familles).

Les éléments suivants peuvent aider à soutenir les patients pendant l'épidémie COVID-19 :

Rester informé. Obtenez les dernières informations sur l'épidémie auprès de ressources de santé publique crédibles, telles que les ARS (<https://www.ars.sante.fr/>), afin de fournir des informations précises à vos patients.

Corriger la désinformation. La désinformation peut se répandre rapidement, provoquant un état d'alerte inutile. Si des patients vous présentent des informations inexacts concernant l'épidémie, corrigez leurs idées fausses et indiquez-leur des ressources de santé publique fiables.

Limiter l'exposition aux médias. Encouragez les patients à limiter l'exposition aux médias. La disponibilité de l'information en continu 24 h/ 24h n'aide pas à prendre de la distance. Il a été montré qu'une exposition médiatique excessive à un événement stressant augmente son impact délétère sur la santé mentale. Recommandez aux patients (et aux soignants) d'utiliser ponctuellement des sources médiatiques fiables et uniquement pour recueillir les informations nécessaires.

Éduquer. De part leur fonction, les psychiatres peuvent influencer les comportements individuels en éduquant les patients, en collaborant avec les soins primaires et d'urgence et en conseillant les décideurs. Parmi les informations utiles, éduquez sur les réactions psychologiques et comportementales courantes en cas d'épidémies, sur les interventions pour gérer la détresse et les comportements à risque pour la santé, et sur l'importance d'une communication adaptée en ce qui concerne les risques (voir les ressources ci-dessous pour informations complémentaires sur ces sujets).

Informé sur les réactions liées au stress. La détresse est fréquente dans le contexte de peur et d'incertitude provoquées par les épidémies:

- a) Reconnaître et rassurer sur les réactions de stress ("Je vois que vous êtes stressé, et c'est compréhensible. Beaucoup de gens se sentent ainsi en ce moment").
- b) Apprendre aux patients à identifier leurs propres réactions de stress et leurs comportements à risque pour la santé, les encourager à s'auto-évaluer et/ou à se faire aider pour cela par des membres de leur famille ou amis. La gestion précoce de ces réactions peut faire en sorte d'éviter qu'elles s'aggravent.
- c) Discuter des stratégies visant à réduire le stress, notamment :
 - i. Soyez prêt (par exemple, élaborer un plan d'action personnel/familial dans le contexte de l'épidémie).
 - ii. Prendre des mesures préventives quotidiennes (par

- exemple, se laver fréquemment les mains, respecter les mesures barrières). iii. Ne pas manquer de sommeil, prendre des repas réguliers et faire de l'exercice. iv. Limiter la consommation d'alcool, de tabac et d'autres drogues.
- v. Parler à ses proches de ses inquiétudes et de ses préoccupations. vi. Pratiquer des exercices apaisants, notamment la respiration diaphragmatique et la relaxation musculaire.
- vii. S'adonner à des passe-temps et des activités agréables.
- d) Faire appel à des spécialistes (psychiatre, psychologue) si un patient :
- a. Présente une détresse émotionnelle sévère,
 - b. Présente une récurrence ou une aggravation d'un trouble psychologique préexistant
 - c. A une consommation régulière des substances pour gérer les émotions négatives
 - d. A des pensées auto- ou hétéro agressives

Les soignants doivent Identifier et soutenir les patients à risque.

Les patients avec des idées délirantes, des pensées et des comportements obsessionnels compulsifs, des symptômes somatiques prédominants, d'autres symptômes actifs et incontrôlés, ou les patients qui ont été précédemment exposés à un traumatisme grave peuvent être particulièrement vulnérables.

Des contacts cliniques plus fréquents peuvent aider à répondre aux préoccupations émergentes, ce qui peut permettre d'éviter des exacerbations graves ou des hospitalisations. Veiller à ce que les patients disposent de réserves suffisantes de médicaments pour éviter l'interruption des prises, et les perturbations potentielles des chaînes d'approvisionnement des pharmacies.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Les soignants ne sont pas imperméables à la détresse émotionnelle durant une épidémie, et cette détresse peut être aggravée par la prise en charge de patients en détresse ou malades. Veillez à prendre soin de vous : vous hydrater, manger, dormir, faire des pauses, prendre des nouvelles de vos proches, pratiquer des stratégies de réduction du stress . Surveiller vos réactions au stress. Assurez-vous que votre institution dispose d'un plan pour surveiller le déroulement de l'épidémie et pour adapter les messages au respect des recommandations les plus récentes.

Préserver le bien-être du personnel de santé lors des épidémies de coronavirus

*Fiche traduite & adaptée
de Center for Study of Traumatic Stress, www.CSTSonline.org
par Ph Courtet, S Guillaume, E Olié, Dpt UPUP, CHU Montpellier
grace à la veille du Dr A Chevance (U Paris)*

Le stress extrême, l'incertitude et la nature médicale souvent difficile des épidémies mondiales telles que le coronavirus (COVID-19), nécessitent une attention particulière aux besoins du personnel de santé. Prendre soin de soi-même et encourager les autres à pratiquer l'auto-soins permet de maintenir la capacité à prendre soin de ceux qui en ont besoin.

Défis pour le personnel de santé lors des flambées de maladies infectieuses

- Augmentation des demandes de soins. Beaucoup plus de personnes se présentent pour les soins, alors que le personnel soignant est de plus en plus malade ou s'occupe de sa famille.
- Risque permanent d'infection. Risque accru de contracter la maladie redoutée et de la transmettre à sa famille, ses amis, et ses collègues.
- Défis en matière d'équipement. L'équipement peut être inconfortable, limite la mobilité et la communication, et être d'une utilité incertaine ; les pénuries se produisent en raison d'une utilisation accrue, et parfois inutile.
- Fournir simultanément un soutien psychologique et des soins médicaux. La détresse des patients peut être de plus en plus difficile à gérer pour le personnel de santé.
- Le stress psychologique dans le contexte de l'épidémie. Aider les personnes dans le besoin peut être gratifiant, mais c'est également difficile car les professionnels peuvent éprouver de la peur, du chagrin, de la frustration, de la culpabilité, de troubles du sommeil et de l'épuisement.

Stratégies de maintien du bien-être du personnel de santé

- Répondre aux besoins fondamentaux. Veillez à manger, boire et dormir régulièrement. Le fait d'être biologiquement dérégulé vous met en danger et peut également compromettre votre capacité à soigner les patients.
- Faites des pauses. Accordez-vous un peu de repos sans avoir à vous occuper des patients. Dans la mesure du possible, permettez-vous de faire quelque chose sans rapport avec votre travail que vous trouvez réconfortant, amusant ou relaxant. Faire une promenade, écouter de la musique, lire un livre ou parler avec un ami peut vous aider.
- Certaines personnes peuvent se sentir coupables si elles ne travaillent pas à plein temps ou prennent le temps de se détendre alors que d'autres souffrent. Acceptez

que le fait de prendre un temps de repos approprié permet de prendre soin des patients par la suite.

- Au sein des équipes, restez en contact avec vos collègues. Parlez à vos collègues et recevez du soutien les uns des autres. Les épidémies infectieuses peuvent isoler les gens dans la peur et l'anxiété. Exprimez vous et écoutez les autres.
- Prenez soins de vos collègues. Assurez vous qu'ils soient en bonne santé psychologique et mentale. Le cas échéant pourvoir leurs exprimer de manière empathique le besoin de se reposer et prendre un peu de distance
- Communiquez de manière constructive. Communiquez avec vos collègues de manière claire et optimiste. Identifiez les erreurs ou les lacunes de manière constructive et corrigez-les. Se compléter mutuellement : les compléments peuvent être de puissants facteurs de motivation et modérateurs de stress. Partagez vos frustrations et vos solutions. La résolution de problèmes est une compétence professionnelle qui procure souvent un sentiment d'accomplissement, même pour les petits problèmes.
- Contactez votre famille. Contactez vos proches, si possible. Ils sont un point d'appui en dehors du système de santé. Partager et rester connecté peut les aider à mieux vous soutenir.
- Respectez les différences. Certaines personnes ont besoin de parler alors que d'autres ont besoin d'être seules. Reconnaissez et respectez ces différences en vous-même, en vos patients et en vos collègues.
- Restez informés. Fiez-vous à des sources d'information fiables. Participez à des réunions pour vous tenir au courant de la situation, des plans et des événements.
- Limitez l'exposition aux médias. Les images graphiques et les messages inquiétants augmenteront votre stress et peuvent réduire votre efficacité et votre bien-être général.
- Auto-surveillance. Surveillez votre état de santé au fil du temps afin de déceler tout symptôme de dépression ou stress pathologique : tristesse prolongée, difficultés à dormir, souvenirs envahissants, désespoir. Parlez à un pair, à un supérieur ou demandez l'aide d'un professionnel si nécessaire.
- Honorez votre service. Rappelez-vous que malgré les obstacles ou frustrations, vous remplissez une noble mission en prenant soin des personnes les plus vulnérables. Félicitez vos collègues - de manière formelle ou informelle - pour leur dévouement.
- Si vous en ressentez le besoin, des professionnels sont à votre disposition pour vous s'occuper de vous, vous écouter, vous conseiller.

Prendre soin de soi et encourager les autres à s'occuper d'eux renforce la capacité à s'occuper de ceux qui en ont besoin.