



# Pandémie COVID-19



## Évaluer et accompagner la détresse psychologique en temps de pandémie

Document préparé par

Nicolas Bergeron MD FRCPC

Médecin psychiatre - CHUM

Professeur adjoint de clinique - Université de Montréal

Président - Médecins du Monde Canada

Montréal, version du 30 mars 2020



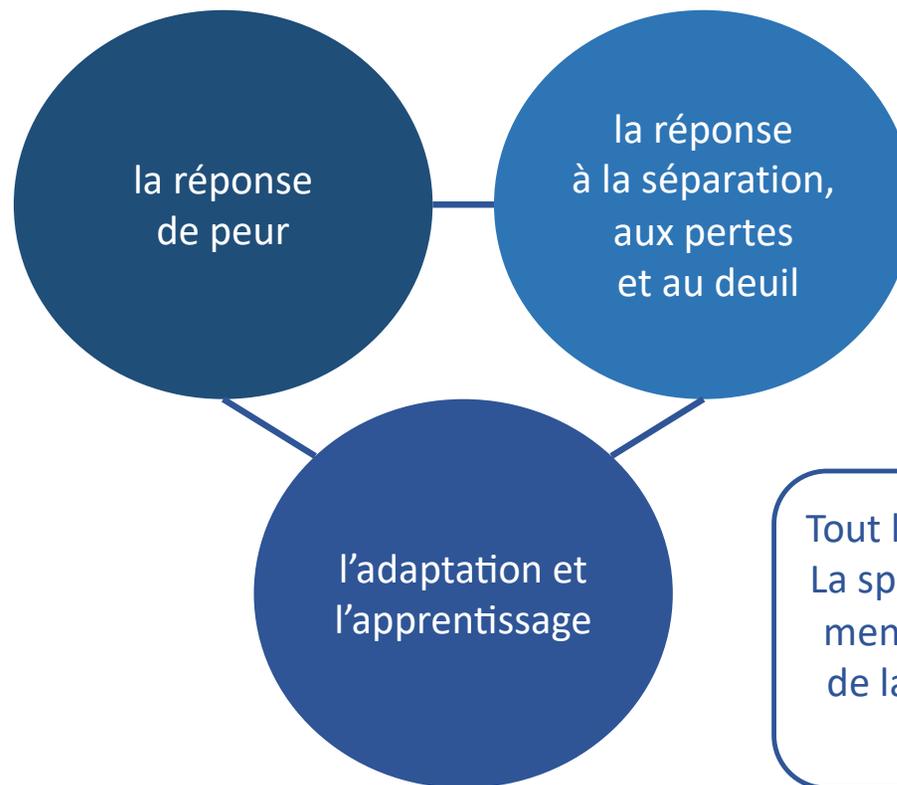
## Avant-propos

La pandémie de coronavirus est un événement stressant pour les personnes et les communautés. Bien que les réactions de peur et d'anxiété soient normales, légitimes et attendues, la maladie COVID-19 peut causer une grande détresse émotionnelle.

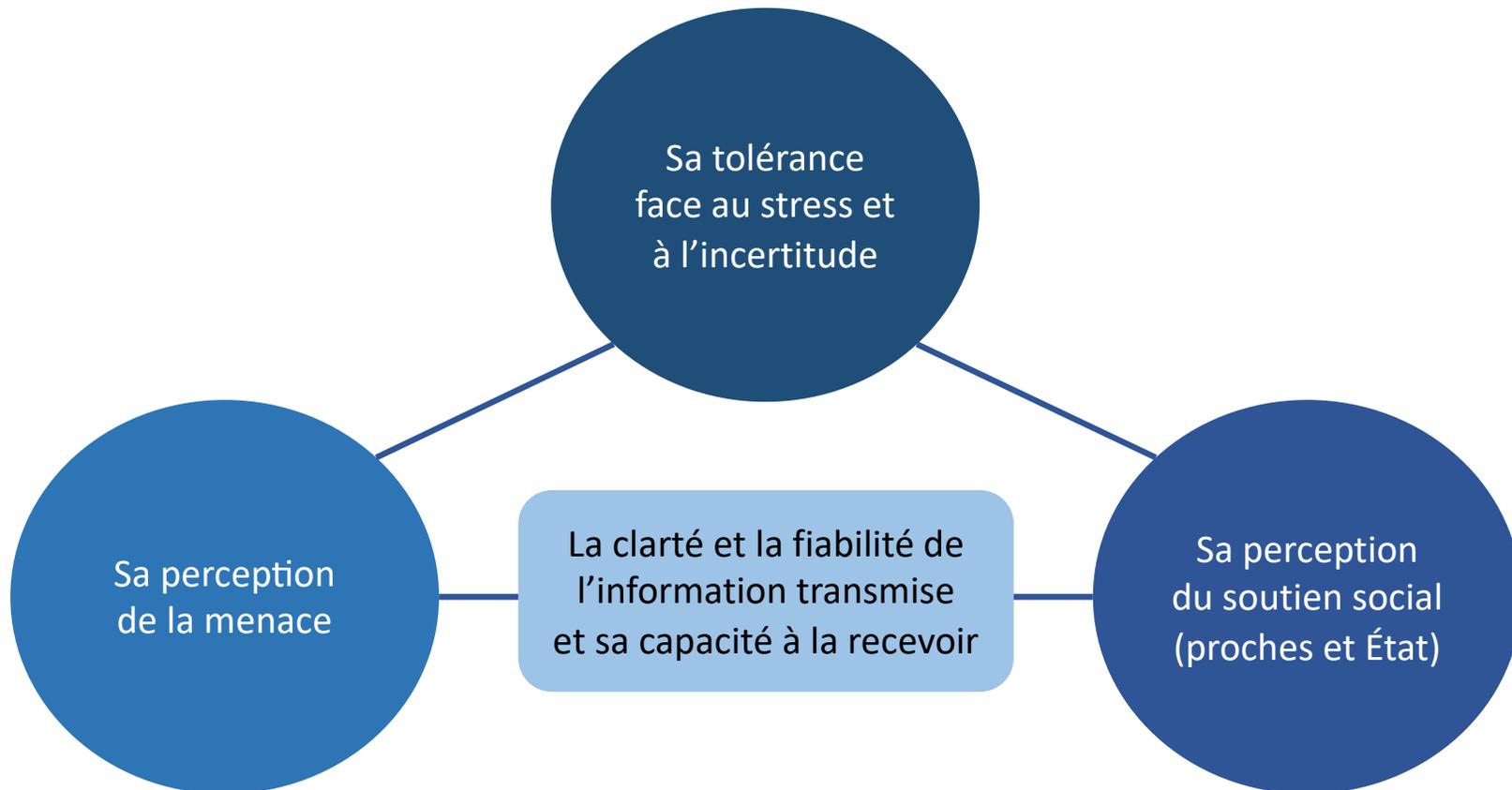
L'évolution de la crise dépend des mesures de santé publique et de la communication de masse, mais les soins de proximité sont aussi déterminants.

Ce document souhaite offrir des repères à tous les soignants et à tous les intervenants qui donnent du soutien psychosocial aux personnes contrariées, inquiètes ou perturbées par la pandémie.

Les réponses neuro-hormonales universelles après une catastrophe sont modulées par l'interaction entre:



Le niveau de détresse d'une personne est intimement lié à:



# Les réactions individuelles

## Directement liées à l'infection

- Peur d'être infecté, de contaminer autrui, de tomber gravement malade et de mourir
- Peur de la mise en quarantaine et de la séparation de ses proches
- Se sentir démuni face à l'isolement et l'exclusion sociale
- Se sentir blessé par la stigmatisation et le racisme associés à l'infection
- Impuissance à protéger ses proches
- Culpabilité d'avoir pu contaminer un proche
- Évitement des milieux de soins malgré un état de santé instable
- Accumulation de matériel de protection individuelle ou d'agents désinfectants
- Dénier ou indifférence avec une absence de suivi des mesures de santé publique

## Indirectement liées à l'infection

- Anxiété liée à l'incertitude sur la transmission et la contagion et aux messages rapidement changeants ou contradictoires
- Peur de perdre son revenu ou son emploi
- Désorganisation en réaction aux changements de la routine et des repères sociaux
- Colère ou érosion de la confiance vis-à-vis de l'État ou des autorités en santé
- Souvenirs angoissants de l'expérience traumatique d'une infection grave déjà vécue ou d'un autre trauma
- Accumulation de matériel ou de denrées pour un confinement prolongé

# Les réactions de détresse

## Réactions émotionnelles

Peur, anxiété, impuissance, tristesse, colère, culpabilité, désespoir, déni, indifférence

## Réactions interpersonnelles

Méfiance, irritabilité, agressivité, contrôle excessif, sentiment de rejet ou d'abandon, dépendance

## Réactions physiques

Palpitations, étourdissements, transpiration, perte d'appétit, sensation de souffle coupé, fatigue, maux de tête, tension musculaire, douleurs, paresthésies, nausées, diarrhées

## Réactions cognitives

Confusion, désorientation, incapacité à prendre une décision, blâme dirigé contre soi ou les autres

## Changements de comportement

Prise exagérée de substances, surinvestissement dans le travail ou les secours, comportements perturbateurs, régression

## Symptômes de la COVID-19

Fièvre, toux, essoufflement, fatigue  
*Moins fréquents: expectorations, hémoptysies, perte de goût ou d'odeur, maux de tête, douleurs musculaires ou thoraciques, sensations de picotement, nausées, diarrhées*

Les réactions physiques de l'anxiété peuvent se manifester comme des symptômes de la COVID-19, la fièvre et la toux en moins

# Les réactions de masse

## **Épidémie de symptômes médicalement inexpliqués** (ou maladie sociogénique de masse)

Phénomène social où des personnes, a priori saines, manifestent des symptômes similaires qu'elles attribuent à l'exposition à un agent biologique sans que l'on puisse démontrer une pathologie.

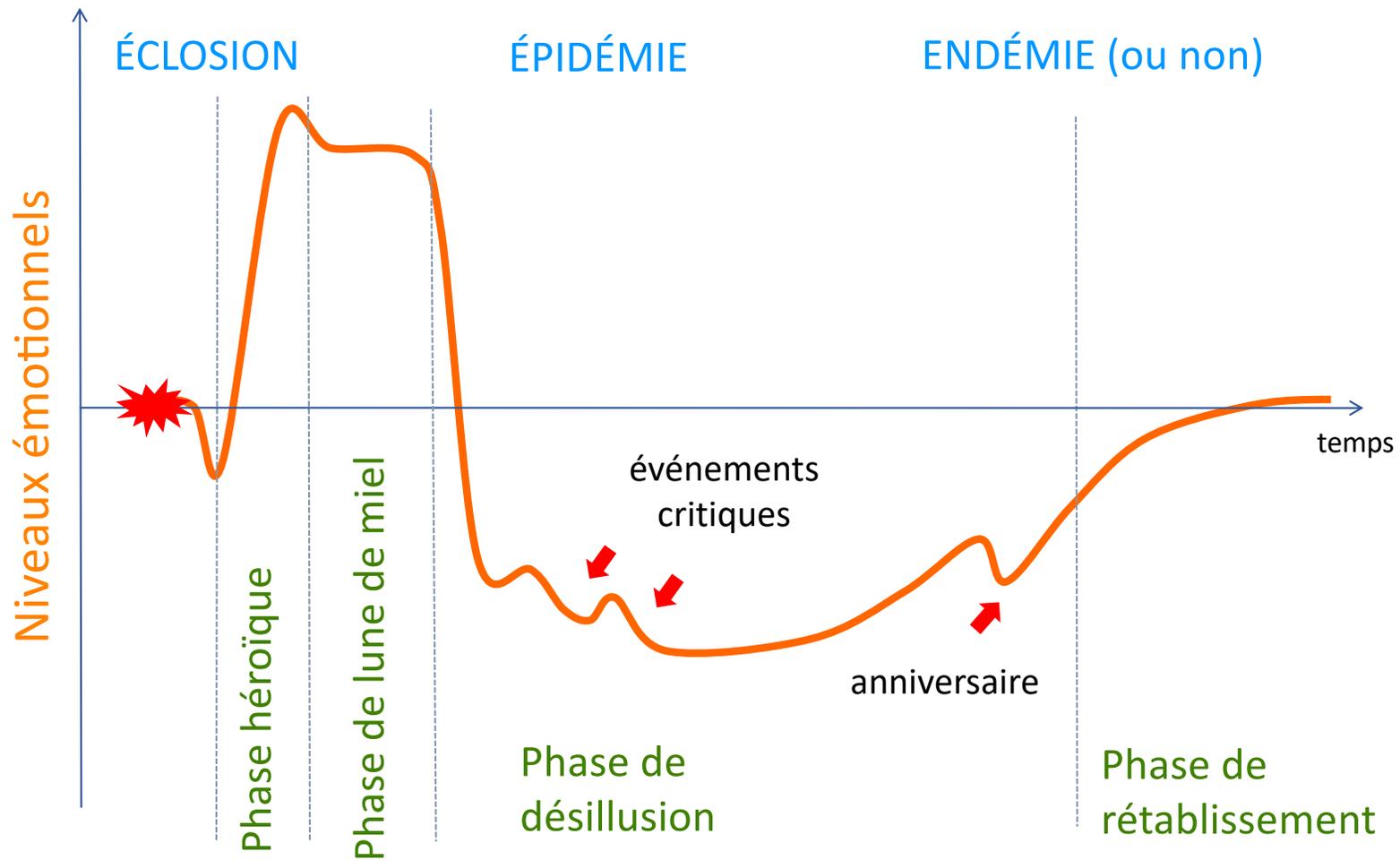
Leur apparition est aussi rapide que leur rémission. Le phénomène est peu fréquent, mais peut contribuer à l'engorgement des services d'urgence.

## **Panique de masse**

Phénomène social où la peur contagieuse et la terreur accablante amènent un groupe de personnes à perdre la raison et à n'agir que pour eux-mêmes.

Le phénomène est rare.

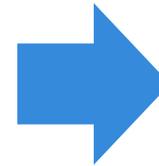
# L'évolution du niveau des émotions pendant une épidémie



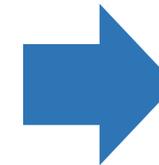
## Quelques conditions de santé mentale pour lesquelles une référence vers les soins spécialisés est recommandée

**La détresse psychologique est a priori  
ni anormale ni mésadaptée**

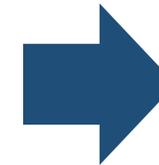
- Difficultés importantes d'adaptation ou d'organisation de la vie quotidienne
- Isolement social significatif ou besoin de protection
- Difficultés psychologiques ou trouble mental, préexistant à la pandémie, instables ou dont les soins ont été suspendus en raison du confinement
- Des symptômes modérés à graves, persistants et incapacitants
- Une dangerosité envers soi ou autrui



Service social



Psychologie



Psychiatrie

Quelques conditions de santé mentale pour lesquelles une référence vers les soins spécialisés est recommandée

### **État de stress post-traumatique**

- État d'alerte avec peur démesurée d'être infecté, non rassurable
- Hypervigilance disproportionnée aux symptômes de la COVID-19
- Pensées intrusives d'infection ou de personnes gravement malades
- Détachement émotionnel inhabituel
- L'évitement est approprié en temps d'épidémie, mais serait anormal si, par exemple, utilisé à chaque nouvelle sur l'épidémie pour se protéger de crises d'anxiété ou de pleurs incoercibles

### **Symptômes inquiétants liés à l'infection**

- Obsessions de contamination voire délire d'infestation jumelés ou non à des compulsions maladives de lavage ou de stérilisation
- Crainte excessive et envahissante d'avoir la COVID-19 (trouble à symptôme somatique) ou croyance intense d'en être atteint (délire de type somatique)
- Délire paranoïde avec méfiance envers les institutions médicales et adhésion marquée aux théories conspiratrices

Pendant une épidémie, la santé mentale globale de la population repose d'abord et avant tout sur:

Des mesures de **santé publique** rigoureuses, déployées rapidement et adéquatement soutenues

Un **leadership** politique et communautaire

Une **communication** transparente et régulière sur les risques et la sécurité

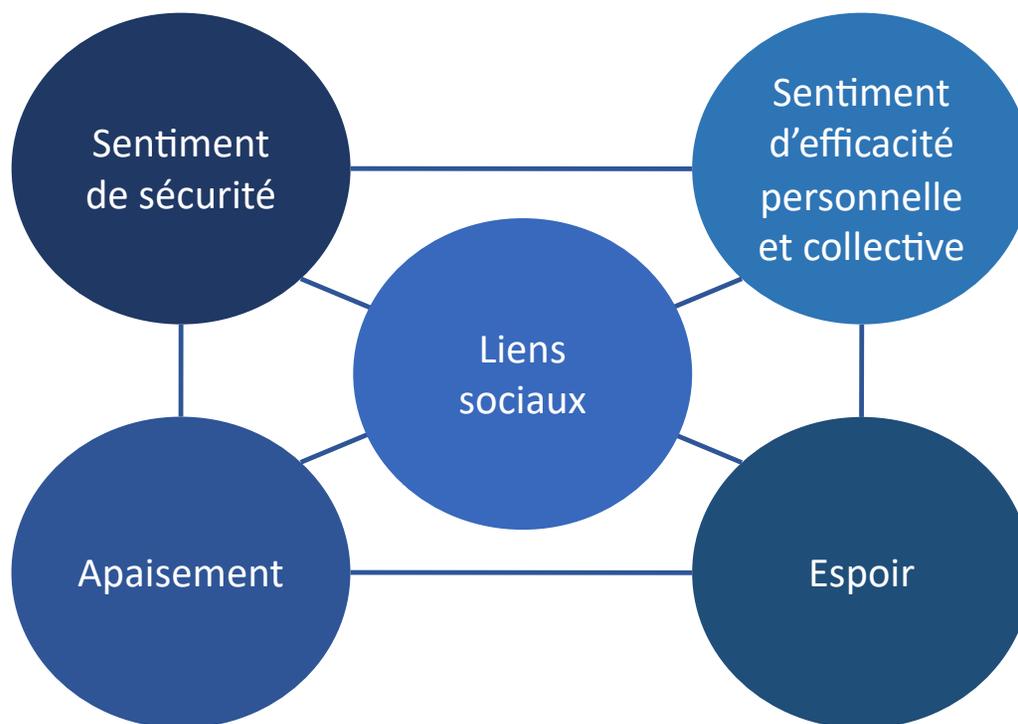
Une sollicitation auprès de chaque citoyen à collaborer accompagnée d'une **reconnaissance**

Une **planification** de la réponse aux points de bascule ou aux événements critiques

Une **approche éducationnelle** claire favorisant la compréhension et l'évaluation individualisée de la menace

Une attention aux personnes les plus **vulnérables** à l'infection et au stress

Les interventions en santé mentale et en soutien psychosocial visent principalement à promouvoir les cinq dimensions suivantes:



# Les premiers soins psychologiques

Les premiers secours psychologiques ne sont ni une intervention clinique ni une technique thérapeutique.

C'est une approche structurée et décrite comme une intervention de soutien émotionnel, humaine et pragmatique qui vise à réduire la détresse, à répondre aux besoins actuels et à encourager l'adaptation

# Premiers soins psychologiques – COVID-19

## Promouvoir le sentiment de sécurité

- Répondre aux questions relatives à la contagion et aux risques spécifiques à leur santé
- Rassurer sur l'efficacité des mesures de santé publique
- Partager des sources fiables d'information

## Faciliter les liens sociaux

- Encourager le rapprochement avec les proches en respectant la distanciation sociale
- Pour les personnes seules, identifier des personnes à contacter dans la communauté ou avec une équipe soignante
- Faciliter la liaison vers soins

## Favoriser l'apaisement

- Apaiser les états de détresse
- Faciliter l'orientation
- Rassurer sur le caractère normal et adaptatif des réactions de stress
- Rétablir une routine de vie incluant des exercices physiques et des activités de détente
- Encourager une *diète média*
- Donner des conseils sur la consommation d'alcool et des autres substances

## Soutenir le sentiment d'efficacité

- Encourager l'expression des besoins
- Offrir une assistance pratique et inviter à planifier les étapes pour résoudre des problèmes
- Renforcer les stratégies d'adaptation déjà utilisées lors d'épreuves antérieures
- Reconnaître la contribution de la personne dans l'effort collectif

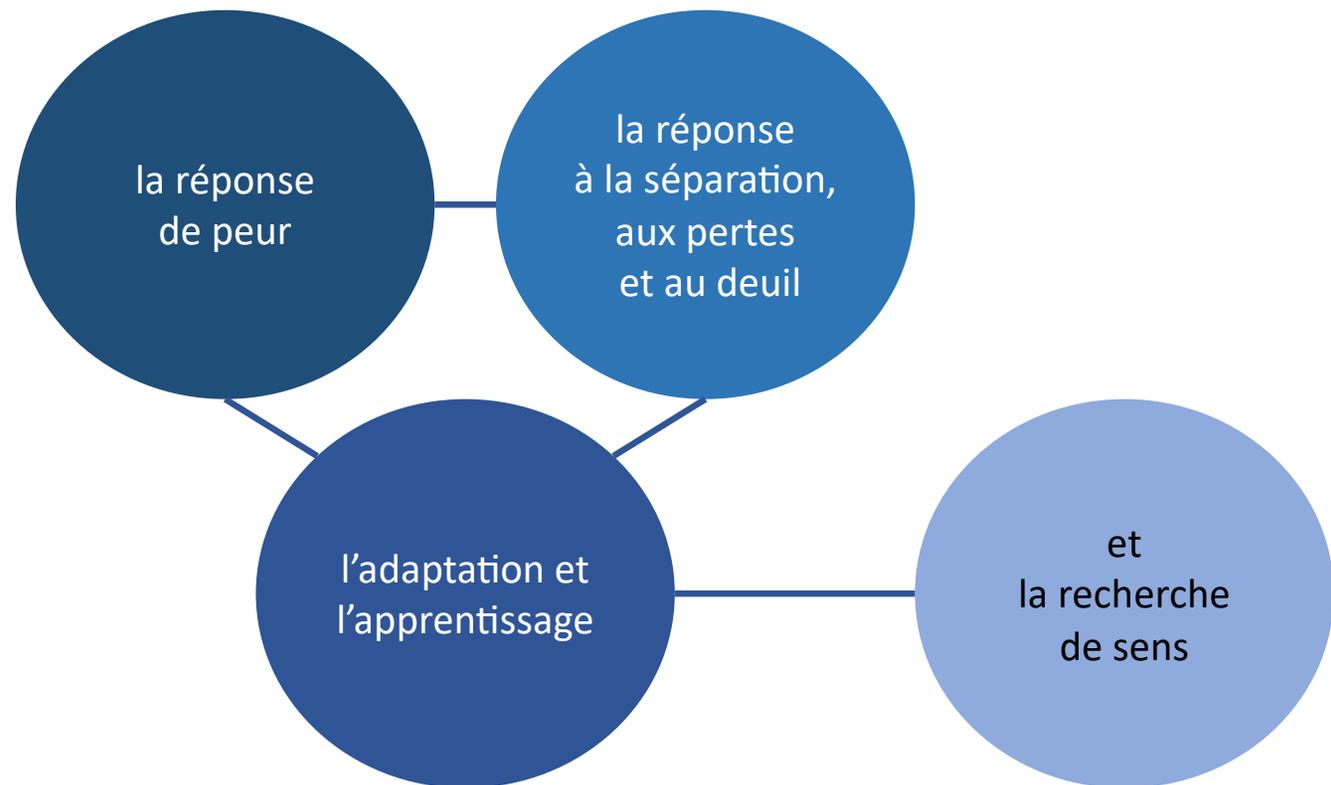
## Nourrir l'espoir

- Souligner la présence d'événements favorables et de changements positifs
- Rappeler que la pandémie prendra fin un jour

## Adopter une sensibilité culturelle

Selon l'appartenance ethnique ou culturelle, questionner la perception de l'épidémie, l'expression de la détresse et l'accueil de l'assistance

Les réponses universelles après une catastrophe sont modulées par l'interaction entre:



## Premiers soins psychologiques pour **une personne malade en isolement infectieux à l'hôpital**

### Promouvoir le sentiment de sécurité

- Répéter les informations relatives à la contagion et aux mesures de protection mises en place
- Rassurer sur l'observation en continu de l'état clinique

### Favoriser l'apaisement

- Apaiser les états de détresse et accompagner la survenue d'un délirium
- Reconnaître la position difficile dans laquelle se trouve la personne exposée à des contraintes majeures et valider son expérience émotionnelle
- S'intéresser à son confort et permettre la présence d'objets personnels ou familiers
- Faciliter une routine
- L'apaisement offert par le personnel soignant pourrait être dénaturé par la peur de l'infection, l'embarras des vêtements de protection et le blocage des expressions par les masques. Renforcer la qualité et la durée des échanges avec tous. Aborder aussi des enjeux non médicaux dans la conversation.

### Faciliter les liens sociaux

- Encourager la communication régulière avec les proches
- Soutenir les proches et accompagner l'incertitude, les peurs, l'évitement, l'impuissance, la culpabilité, la honte familiale, le déni, la colère, etc.
- Pour les personnes seules, inviter, si possible, un bénévole ou un intervenant en soins spirituels
- Offrir (gratuitement) un environnement relié au monde extérieur (fenêtre, radio, télévision, internet)

### Soutenir le sentiment d'efficacité

- Encourager l'expression des besoins
- Offrir une assistance pratique pour les problèmes concrets
- Inviter à mobiliser les stratégies d'adaptation déjà utilisées lors d'épreuves antérieures
- Stimuler leur participation dans le plan de soins

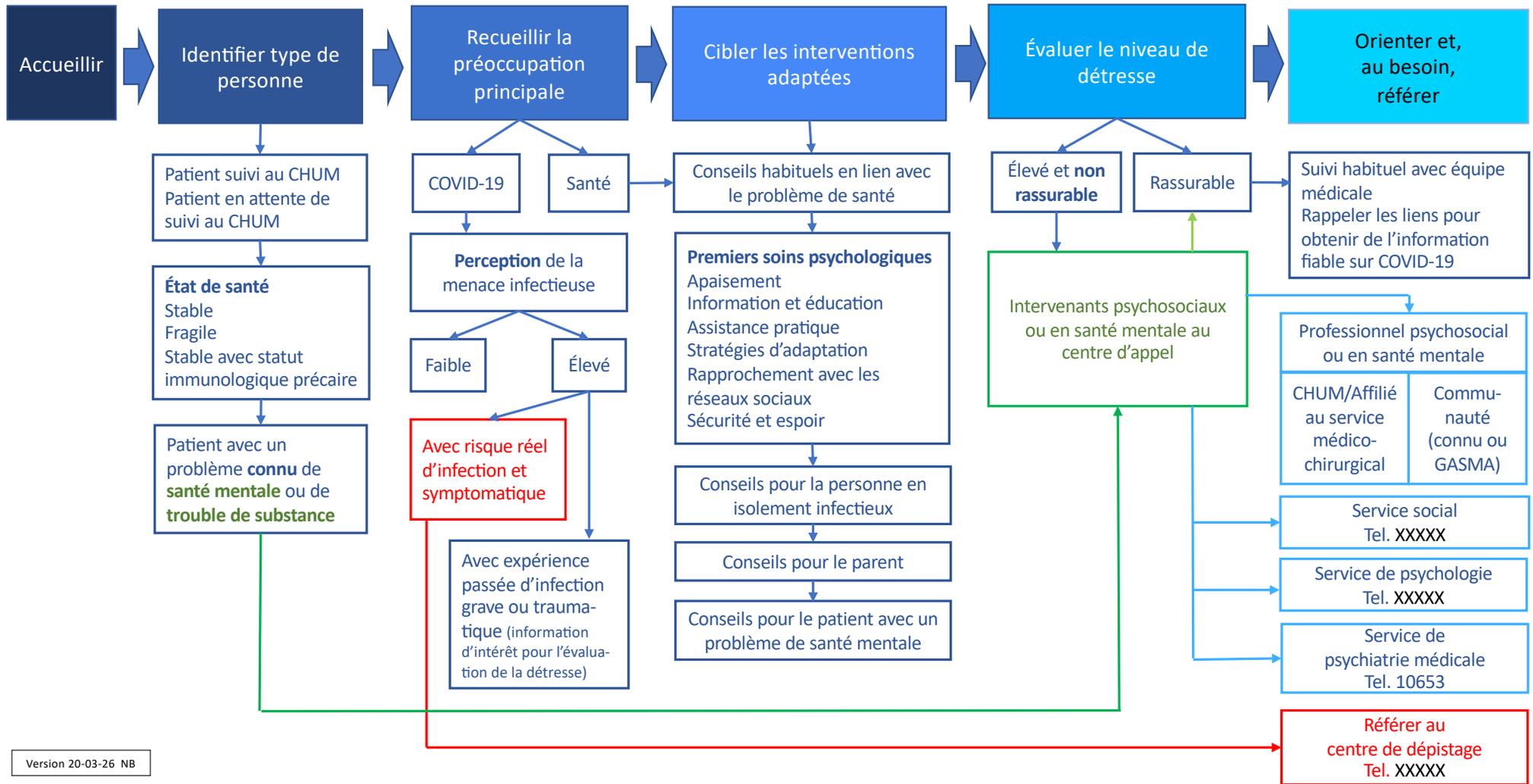
### Nourrir l'espoir

- Souligner les évolutions favorables et les événements positifs

### Adopter une sensibilité culturelle

Selon l'appartenance ethnique ou culturelle, recueillir les croyances entourant l'épidémie, la contagion et les mesures d'isolement

# COVID-19 / Centre d'appel- Algorithme pour la santé mentale



# COVID-19 / Premiers soins psychologiques adaptés pour une intervention téléphonique avec algorithme

Soin	Action ou conseil
Apaiser	Engager une conversation détendue avec une voix réconfortante S'assurer du confort (notamment respiratoire) immédiat de la personne Orienter les personnes confuses Apaiser les états de détresse en invitant la personne à se calmer par des respirations plus profondes ou par des exercices d'ancrage ( <i>décrivez moi où vous êtes en ce moment</i> )
Informier et éduquer	Écouter et accueillir avec empathie les besoins et les préoccupations Répondre avec clarté et en langage simple aux questions spécifiques sur la santé ou le COVID-19 S'assurer que les informations demandées ont été obtenues en s'intéressant aux interprétations culturelles Valider l'expérience émotionnelle (peur, anxiété, tristesse, impuissance, colère, etc) Donner de l'information sur le caractère normal et adaptatif des réactions de stress
Offrir une assistance pratique et faciliter la liaison vers soins	Aider de façon concrète pour les besoins immédiats comme la prise d'un rendez-vous de suivi, l'obtention d'une ordonnance, la prise d'un médicament, etc. Clarifier les étapes vers une visite médicale
Soutenir l'adaptation et l'efficacité personnelle	Malgré les perturbations inhérente à la crise, encourager le maintien d'une routine avec des repas sains et réguliers ainsi qu'un temps de sommeil suffisant Stimuler l'engagement dans des activités plaisantes ou des exercices, habituellement sources de détente Éviter les excès de caféine et d'alcool et les abus de tabac ou de drogues Diète média: limiter le temps consacré aux nouvelles sur COVID-19, particulièrement si cette activité cause de l'anxiété
Rapprocher des réseaux sociaux	Encourager la mobilisation vers les proches par les moyens respectant les consignes de distanciation sociale Pour les personnes seules, identifier des personnes significatives à contacter dans la communauté ou au sein de l'équipe soignante
Rétablir un sentiment de sécurité et redonner l'espoir	Rassurer sur l'état de santé (le cas échéant) Instiller l'espoir et l'optimisme sans nier le danger et les risques