



COVID-19

Accompagner la détresse psychologique en temps de pandémie



Pendant une catastrophe, les interventions pour le bien-être visent principalement à aider les personnes à se sentir en sécurité, calmes et apaisées, à se relier aux autres, à être capables de s'aider elles-mêmes et d'obtenir le soutien dont elles ont besoin. Les interventions servent aussi à cultiver l'optimisme et l'espoir sans nier les risques et le danger.

Les *premiers soins psychologiques* sont une intervention de soutien émotionnel, humaine et pragmatique. Elle vise à réduire la détresse, à répondre aux besoins prioritaires et à encourager l'adaptation. La verbalisation du vécu émotionnel n'est pas sollicitée comme dans le débriefing psychologique (qui n'est pas recommandé).

Rappelez-vous aussi que chaque soin physique, chaque moment offert pour informer ou éduquer, chaque expression de reconnaissance pour avoir suivi les mesures de santé publique, chaque attention pour protéger une personne, est bon pour la santé mentale.

Voici des exemples d'interventions développées autour de 5 dimensions essentielles qui sous-tendent les *premiers soins psychologiques*.

Adaptez-les selon la situation ou la personne. Prenez aussi le temps d'échanger sur des enjeux non médicaux et sur le sens donné à l'expérience.

Pour 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 comme le lavage prolongé des mains, la distanciation sociale et le confinement.

Pour favoriser l'apaisement :

- Calmer et orienter les personnes en détresse;
- Rassurer sur le caractère normal et adaptatif des réactions de stress (vivre des émotions, c'est normal!);
- Rétablir une routine de vie incluant des repas réguliers, un sommeil d'une durée suffisante, des exercices et des activités de détente; il est aussi possible de planifier des échanges réguliers avec les proches;
- Encourager une diète média en limitant l'exposition médiatique;
- Donner des conseils sur la consommation d'alcool et d'autres substances. L'alcool, le tabac ou le cannabis peuvent procurer de l'apaisement, mais les excès peuvent avoir l'effet contraire.

Pour 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 au sein d'une équipe soignante;
- Faciliter la liaison vers les services.

Pour soutenir le sentiment d'efficacité :

- Encourager l'expression des besoins et la demande d'aide;
- 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 (prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres).

Pour nourrir l'espoir :

- Souligner les événements favorables alors que la pandémie progresse et les éléments positifs que les événements nous permettent d'apprendre ou d'apprécier;
- Rappeler que la pandémie prendra fin un jour.

En adoptant une sensibilité culturelle :

Questionner sur les spécificités ethniques ou culturelles entourant la perception de l'épidémie, l'expression de la détresse et l'accueil de l'assistance.