

Pandémie COVID-19

Informations et interventions pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS)

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 22 mars 2020

Avant-propos

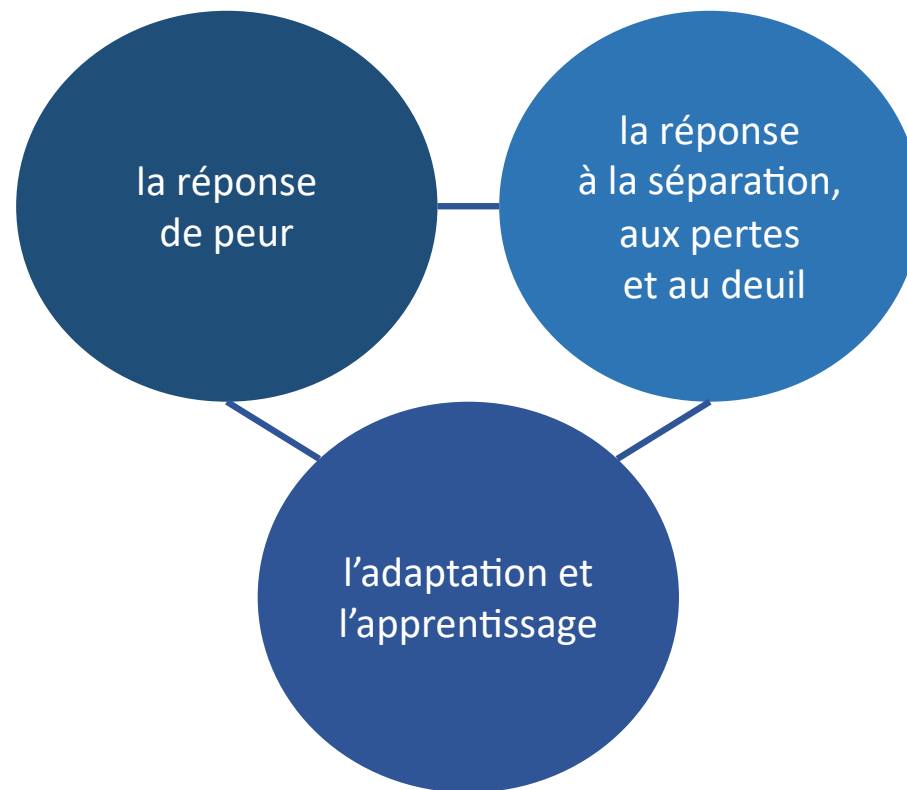
La pandémie de coronavirus est un événement stressant pour les personnes et les communautés. Bien que les réactions de peur et d'anxiété soient normales, légitimes et attendues, la maladie COVID-19 peut causer une grande détresse émotionnelle.

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 en santé mentale pour tous les intervenants et les intervenantes en santé qui seraient appelés à offrir des soins et de l'assistance à des personnes contrariées, inquiètes ou perturbées par la pandémie.

Plan

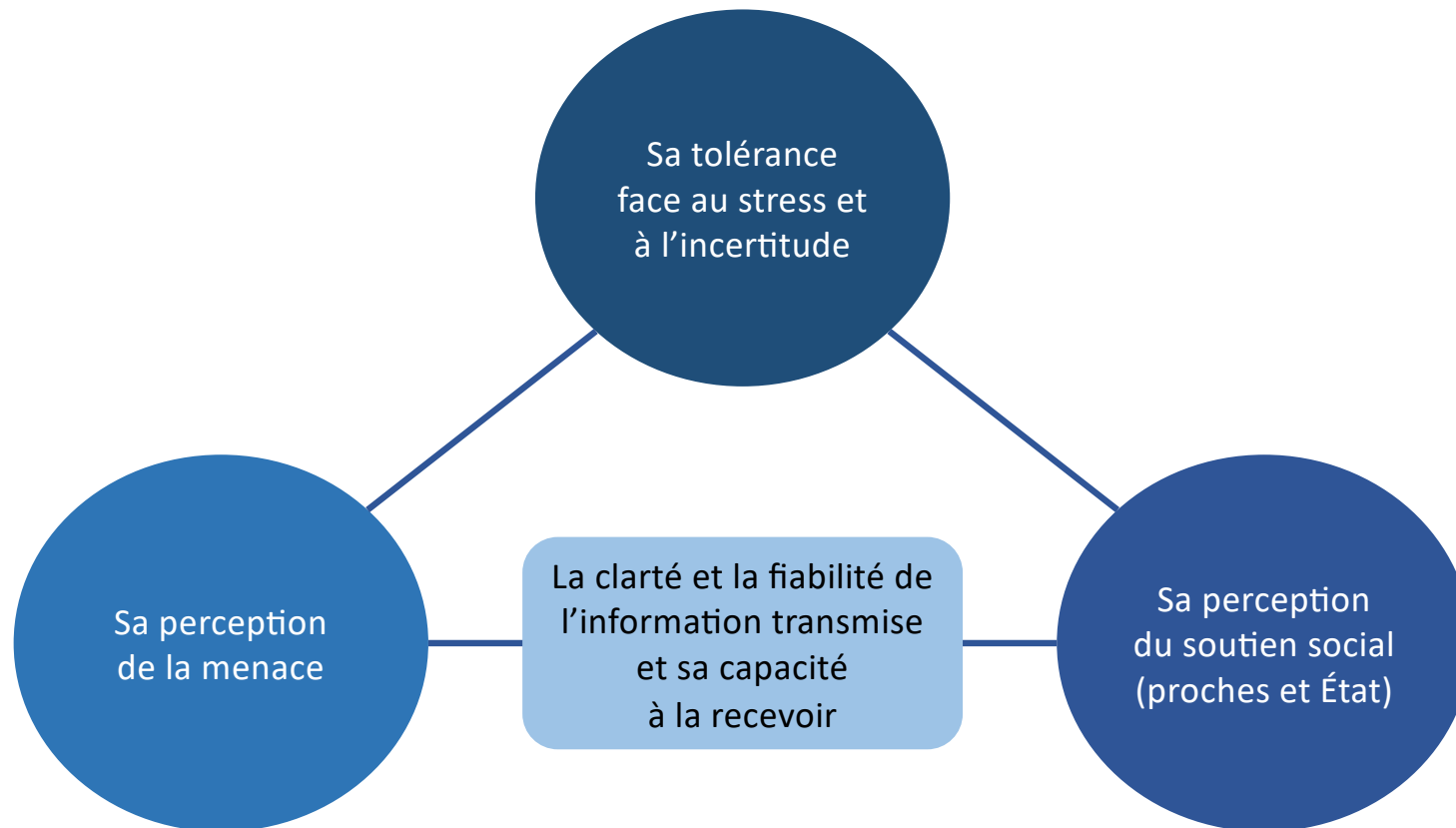
- Réactions
- Interventions
- Personne en isolement septique à l'hôpital
- Algorithme pour un centre d'appel à l'hôpital

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



La spécificité culturelle sera exprimée dans les expressions de la détresse, les croyances et les styles d'adaptation

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



Les réactions de masse

Épidémie de symptômes médicalement inexplicables

(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.

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, l'exclusion sociale ou même la stigmatisation associée 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

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
- Réviviscences angoissantes de l'expérience traumatique d'une infection grave déjà vécue
- Accumulation de matériel ou de denrées pour un confinement prolongé

Les réactions de détresse

Réactions émotionnelles

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

Réactions cognitives

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

Réactions interpersonnelles

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

Changements de comportement

Prise exagérée de caféine, de tabac, d'alcool ou de drogues, surinvestissement dans le travail ou les secours, comportements perturbateurs ou de dépendance

Réactions physiques

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

Symptômes de la COVID-19

Fièvre, toux, essoufflement, fatigue

Moins fréquemment: maux de tête, douleurs musculaires ou thoraciques, sensations de picotement, nausées, diarrhées, expectorations, hémoptysies

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

La détresse est *a priori* ni anormale ni mésadaptée. L'intensité des symptômes ne devrait pas être un critère majeur parce qu'elle pourrait être normale face aux risques réels ou aux importantes perturbations de vie rencontrées.

Les conditions de santé mentale pour lesquelles une référence en psychiatrie est recommandée

Une référence vers des soins spécialisés en santé mentale serait appropriée pour:

- Des symptômes graves, persistants et incapacitants sur plus de 10 jours
- Tout trouble psychiatrique, préexistant à la pandémie, instable ou dont le traitement est suspendu en raison du confinement
- Une dangerosité envers soi ou autrui, associée à un état mental altéré

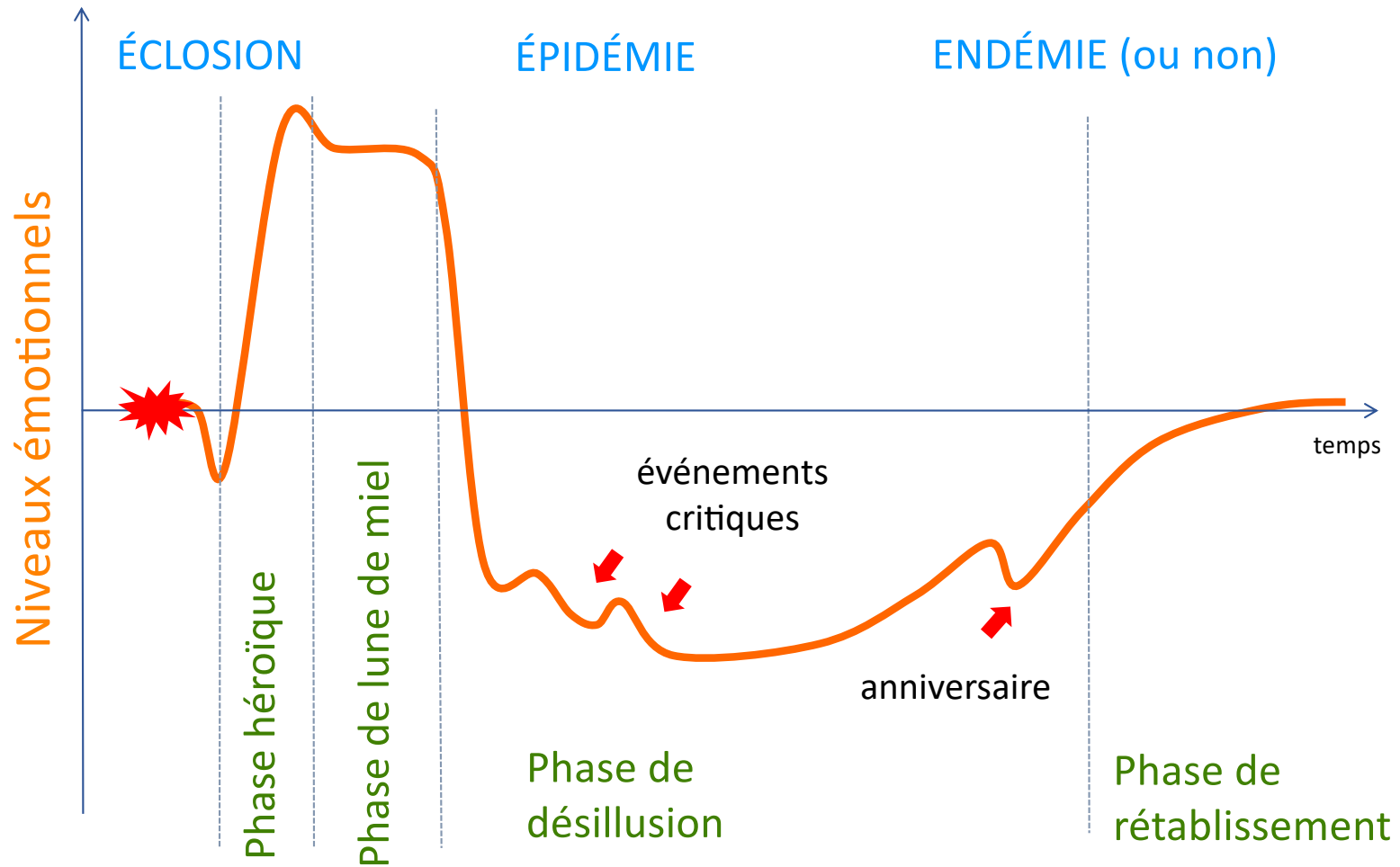
Symptômes inquiétants liés à l'infection

- Obsessions de contamination voire délire d'infestation jumelés ou non à des compulsions malades 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

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

L'évolution du niveau des émotions pendant une épidémie



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

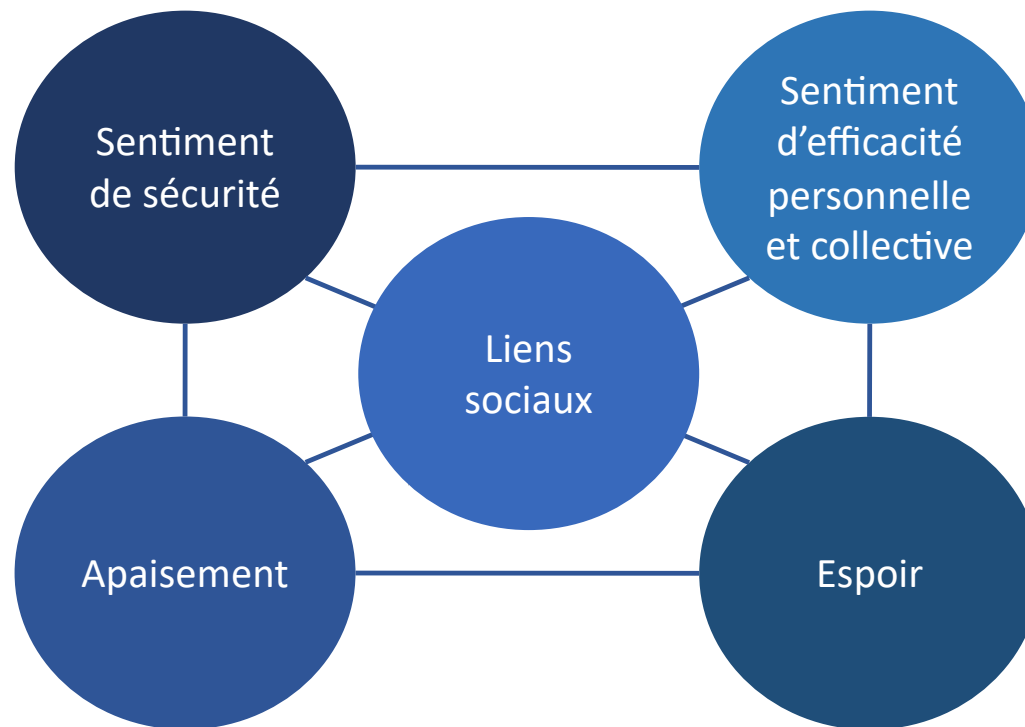
Une **approche éducationnelle** claire favorisant la compréhension et l'évaluation individualisée de la menace

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 (ex.: décès de nombreux enfants, pénurie de soignants)

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:



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 d'hygiène, la distanciation sociale et le confinement
- 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 vers les services
- Rassurer sur le caractère normal et adaptatif des réactions de stress
- Rétablir une routine de vie
- 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
- 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

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
- Rassurer sur l'observation en continu de l'état clinique

Favoriser l'apaisement

- Apaiser les états de détresse incluant la stigmatisation et l'aliénation
- 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 familiaux
- 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
- 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

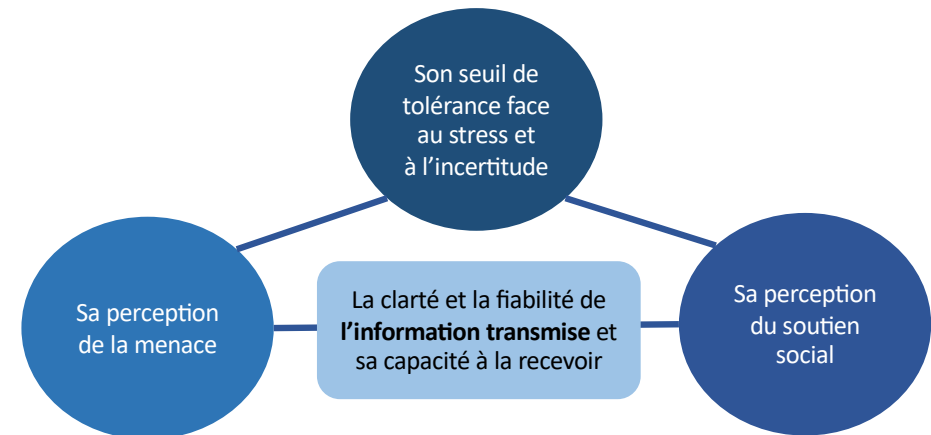
- Souligner les évolutions favorables et les événements positifs

Adopter une sensibilité culturelle

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

La communication

La communication est un élément déterminant à la fois pour la santé publique et la santé mentale



- Faciliter l'accès à de l'information fiable, basée sur la science, claire, vulgarisée, cohérente et utile
- Attention au cadre prônant le sensationnalisme médiatique qui mobilise l'attention, mais fait perdurer inutilement le stress
- Équilibrer les mauvaises nouvelles (nombre de personnes infectées ou décédées) avec des histoires plus positives sur la récupération d'une infection ou l'entraide
- Éviter les messages dont les mots portent la discrimination ou la stigmatisation (ex.: le virus chinois, la famille COVID-19)
- La dissimulation ou le camouflage des faits pour protéger la population a l'effet contraire et altère la confiance envers toute autorité
- Filtrer ou nuancer les nouvelles provenant de l'étrangers ou d'autres contextes socio-culturels
- Encourager la « diète média » i.e. chercher l'information par intervalles réguliers plutôt qu'en continu

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

