

## **Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus : Un guide pour les psychiatres**

Le potentiel de propagation rapide des maladies infectieuses est une menace croissante. Dans les premiers stades d'une épidémie de maladie infectieuse, comme le nouveau Coronavirus (COVID-19), il y a souvent une incertitude quant à la nature de la maladie, sa propagation, sa portée et son impact. Cela entraîne souvent 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, diminution de la perception de la sécurité, colère, désignation de boucs émissaires et augmentation de la présentation aux structures de soins de santé par crainte de la maladie), les 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 de la violence). Les enfants et les adolescents peuvent également être en détresse, ce qui peut se manifester par des "mauvais comportements", un isolement social ou une baisse des résultats scolaires. Une minorité d'individus développera des troubles, tels que la dépression, l'anxiété ou le stress post-traumatique, qui nécessiteront un traitement adéquat.

Lors de l'épidémie de COVID-19, la plupart des patients souffrant de troubles mentaux préexistants seront pris en charge de manière adéquate et certains pourront améliorer leur fonctionnement face aux difficultés et aux besoins des autres. Cependant, les psychiatres sont susceptibles de rencontrer certains patients dont la détresse émotionnelle s'est accrue en raison de l'impact de l'épidémie sur eux, leur famille et leur communauté. Dans leur travail avec leurs patients, les psychiatres devraient :

- 1) reconnaître les préoccupations et l'incertitude concernant les maladies émergentes,
- 2) partager les connaissances médicales qui sont exactes et opportunes, et
- 3) identifier les mesures que le patient peut prendre pour réduire sa détresse et maintenir des comportements de santé sains, en particulier concernant le sommeil.

Les psychiatres peuvent également jouer un rôle important en soutenant les soignants, ainsi qu'en conseillant les dirigeants communautaires sur les interventions qui encouragent les comportements sains de la population et soutiennent les besoins des sous-groupes spécifiques de la communauté, notamment la police, les pompiers, les écoles et les familles. Les éléments suivants peuvent aider les professionnels de la santé à soutenir les patients pendant l'épidémie de COVID-19 et d'autres épidémies de maladies infectieuses :

**Se tenir informé.** Obtenez les dernières informations sur l'épidémie auprès de ressources fiables en matière de santé publique, telles que le site de l'OMS, afin de fournir des informations précises à vos patients.

**Corrigez les informations erronées.** La désinformation peut se répandre rapidement et facilement, provoquant une alerte inutile. Si des patients vous présentent des informations inexactes concernant l'épidémie, corrigez les fausses idées et orientez-les vers des ressources de santé publique contrôlées.

**Limitez l'exposition aux médias.** Encouragez les patients à limiter leur exposition aux médias. L'accès aux chaînes d'information en continu peut rendre difficile une mise à l'écart des médias, mais des recherches ont montré qu'une exposition médiatique excessive lors de la couverture d'événements stressants augmente les effets négatifs sur la santé mentale. Recommandez aux patients (et aux soignants) d'utiliser des sources médiatiques fiables pour recueillir les informations nécessaires, puis éteignez-les.

**Informé et sensibiliser.** Les psychiatres sont bien placés pour influencer les comportements des patients afin de protéger la santé individuelle, familiale et publique en informant les patients, en collaborant avec les prestataires de soins primaires et d'urgence et en offrant des consultations aux responsables des soins de santé et de la communauté. Parmi les informations utiles, citons les réponses psychologiques et comportementales courantes lors des épidémies infectieuses, les interventions visant à gérer la détresse et les comportements à risque pour la santé, et l'importance d'une communication adéquate sur les risques dans la gestion de la santé mentale de la population (voir les ressources ci-dessous pour de plus amples informations sur ces sujets).

**Informé sur les réactions de stress.** La détresse est fréquente dans le contexte de peur et d'incertitude provoquées par les épidémies. Aider les collègues médicaux non spécialisés en santé mentale à anticiper et à réagir :

- A) Reconnaître et normaliser les réactions de détresse (« Je vois que vous êtes en détresse, et c'est compréhensible. »)
- B) Enseigner aux patients à reconnaître leurs propres réactions de détresse et leurs comportements à risque pour la santé, et les encourager à s'autosurveiller et/ou à être vigilent l'un l'autre avec les membres de leur famille ou leurs amis. La gestion précoce de ces réactions peut aider à éviter qu'elles ne s'aggravent.
- C) Discuter de stratégies pour réduire la détresse, notamment :
  - i. Se préparer (par exemple, en élaborant un plan de préparation personnel/familial pour l'épidémie).
  - ii. Prendre des mesures préventives quotidiennes (par exemple, se laver fréquemment les mains, respecter l'étiquette en matière de toux).
  - iii. Maintenir un sommeil reposant, 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 soucis et de ses préoccupations
  - vi. Pratiquer des stratégies d'apaisement, notamment la respiration diaphragmatique et la relaxation musculaire.
  - vii. Pratiquer des loisirs et des activités agréables.
- D) Adresser à des soins de santé mentale spécialisés ou pour une évaluation d'urgence lorsqu'un patient éprouve une détresse émotionnelle importante, développe une récurrence ou une aggravation de sa maladie mentale, consomme régulièrement des substances pour gérer ses émotions négatives ou pense à se nuire à lui-même ou à autrui.

**Identifier et soutenir les patients à haut risque.** Les patients souffrant d'idées délirantes, de pensées et de comportements obsessionnels-compulsifs, d'une prédominance de symptômes somatiques, d'autres symptômes actifs et incontrôlés, ou ceux qui ont déjà été 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 d'un approvisionnement suffisant en médicaments afin d'éviter toute interruption de la posologie en cas de perturbation éventuelle de la chaîne d'approvisionnement des pharmacies.

**Prenez soin de vous et de vos proches.** Les psychiatres ne sont pas épargnés par la détresse émotionnelle pendant les épidémies, et cette détresse peut être aggravée par la prise en charge de patients en détresse ou malades. Veillez à répondre à vos besoins : [vous hydrater](#), [manger et dormir](#), [faire des pauses](#), [prendre des nouvelles de vos proches](#), [pratiquer des stratégies pour réduire la détresse et surveiller vos réactions au stress](#). Assurez-vous que votre bureau ou votre organisation dispose d'un plan pour surveiller le déroulement de l'épidémie et adaptez votre réponse pour garantir le respect des directives les plus récentes.

## Ressources

OMS

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Gouvernement français

[https://www.gouvernement.fr/info-](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus?fbclid=IwAR1s87I9ihAmetmPgeUtFlv3tUkveGM9mx62_GP8NAqvvgQhTnuHrefIR)

[coronavirus?fbclid=IwAR1s87I9ihAmetmPgeUtFlv3tUkveGM9mx62\\_GP8NAqvvgQhTnuHrefIR](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus?fbclid=IwAR1s87I9ihAmetmPgeUtFlv3tUkveGM9mx62_GP8NAqvvgQhTnuHrefIR)  
[Rw](#)

(anglais):

Centers for Disease Control and Prevention COVID-19 Info Page.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/index.html>

Psychological Effects of Quarantine and Mitigation Strategies. (traduit)

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Taking Care of Your Family During Coronavirus (traduit)

<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiverguide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirusdisease-2019>

Healthcare Provider Self-Care During Outbreaks. (traduit)

[https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS\\_FS\\_Sustaining\\_Well\\_Being\\_Healthcare\\_Personnel\\_during.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf)

Educating Leaders about Helpful Communication Interventions During Outbreaks.

[https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS\\_FS\\_Coronavirus\\_Leaders\\_Guide\\_to\\_Risk\\_Communication\\_in\\_the%20Face\\_of\\_Emerging\\_Threats\\_Outbreaks.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Coronavirus_Leaders_Guide_to_Risk_Communication_in_the%20Face_of_Emerging_Threats_Outbreaks.pdf)

## Document original

**Taking Care of Patients During the Coronavirus Outbreak: A Guide for Psychiatrists**

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | [www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)

[https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS\\_FS\\_Sustaining\\_Well\\_Being\\_Healthcare\\_Personnel\\_during.pdf.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf.pdf)

Sabine Caminade (interne psychiatrie Marseille) [sabine.caminade@ap-hm.fr](mailto:sabine.caminade@ap-hm.fr)

Traduit avec l'aide de [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator)

Document traduit et finalisé le 20/03/2020