

Traduction libre des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé

Santé mentale et considérations psychosociales en temps de pandémie COVID-19

12 mars 2020

En mars 2020, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a caractérisé l'épidémie de COVID-19 comme pandémie.

L'OMS et les autorités de santé publique du monde entier travaillent à contenir la pandémie. Cependant, ce temps de crise est source de stress pour la population. L'OMS a développé des recommandations à destination de populations cibles pour soutenir le bien être psychique et psychosocial pendant la pandémie COVID-19.

Recommandations à l'intention de la population générale

1. Le COVID-19 s'est répandu dans de nombreux pays. Cela n'a pas de lien avec l'ethnicité ou la nationalité. Soyons empathique avec tous ceux qui sont affectés dans quelque pays que ce soit. Les personnes affectées par le COVID-19 ne doivent pas être stigmatisées et elles ont besoin de notre soutien, de compassion et de bienveillance.

2. Il faut éviter de parler des personnes malades comme des « cas de COVID 19 » ou des « victimes » ou des « familles COVID 19 ». Ce sont des « personnes qui ont le COVID 19 » ou des « personnes qui sont soignées pour le COVID 19 » ou des « personnes qui ont guéri du COVID 19 ». Après guérison, leur vie professionnelle, familiale et affective reprendra. Il est important de ne pas confondre la personne et la maladie pour réduire le stigma.

3. Il faut minimiser le temps passé à regarder, lire ou écouter les informations qui vous font vous sentir anxieux et stressé. Il faut plutôt essayer de rechercher de l'information de sources fiables, dans le but d'obtenir des conseils pratiques pour vous organiser et pour vous protéger vous et vos proches. Il est préférable de limiter cette recherche d'information à un ou deux moments dédiés dans la journée. Un flot continu d'informations est susceptible d'angoisser n'importe qui. Il faut s'en tenir aux faits, non aux rumeurs et à la désinformation. Vous pouvez consulter le site de l'OMS et les sites des autorités de votre pays pour vous aider à distinguer les faits des rumeurs. La connaissance des faits peut aider à réduire l'inquiétude.

4. Protégez-vous et soutenez les autres. Aider les autres lorsqu'ils ont besoin de vous est bénéfique. Se soutenir les uns les autres est bénéfique (autant pour celui qui aide que pour celui qui la reçoit). Par exemple, vous pouvez téléphoner à vos proches et vos voisins ou bien aux personnes que vous savez isolées et qui pourraient avoir besoin d'aide. Il nous faut travailler ensemble dans la solidarité.

5. Vous pouvez aussi partager les témoignages de ceux et celles qui ont été guéri du COVID 19 et qui veulent bien témoigner et/ou de ceux qui s'en sont occupés avec leur accord.

6. Soyez encourageants et bienveillants envers les professionnels de santé qui soignent les personnes affectées par le COVID-19.

Recommandations à l'intention des professionnels de santé

1. En tant que soignant, il est normal que vous et vos collègues vous sentiez sous pression dans la situation actuelle. Le stress et toutes les émotions qui y sont associés ne doivent en aucun cas être interprétés comme une faiblesse ou une incapacité de votre part à faire votre travail. Votre équilibre psychique en cette période de crise est tout autant important que votre santé physique.

2. Essayer de prendre soin de vous particulièrement en ce moment. Voici par exemple quelques actions visant à vous ménager : essayer d'avoir au moins du répit, sinon quelques vraies pauses lors du travail ; manger équilibré et en quantité suffisante ; maintenir une activité physique pour réduire le stress, garder contact avec votre famille et vos amis. Certaines actions en revanche comme fumer, boire de l'alcool ou consommer des drogues peuvent à moyen terme aggraver votre santé mentale et physique. N'hésitez pas à utiliser des techniques de gestion du stress qui marchent sur vous. Cette situation est sans précédent pour la plupart des professionnels : ce n'est pas un sprint, c'est un marathon.

3. Certains professionnels de santé peuvent malheureusement vivre un évitement de la part de leur entourage à cause de la stigmatisation ou de la peur. Cela peut rendre la situation professionnelle encore plus difficile à vivre. Si possible, essayez de rester connecté à vos proches, par téléphone, appel avec caméra etc. Parlez-en avec vos collègues qui peuvent vivre la même chose que vous.

4. Adapter votre communication avec les personnes qui ont un handicap mental, des troubles cognitifs ou un handicap psychique. Si vous dirigez une équipe de soignant, les informations que vous donnez aux familles ou aux patients ne doivent pas se limiter à un support écrit.

5. A partir des ressources existantes, proposez un soutien adapté pour les personnes affectées par le COVID 19. C'est particulièrement important pour ceux qui ont besoin de soins psychiatriques ou de soutien psychosocial. Le stigma associé aux troubles psychiques peut retarder la prise en charge du COVID 19 et des troubles psychiques. Le Guide d'interventions humanitaires à destination des professionnels de santé (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/180972/9789242548921_fre.pdf;jsessionid=C9992C39C676DD62358CB3D9C3E-817D6?sequence=1) inclut des recommandations cliniques pour prendre en charge les troubles psychiques les plus prioritaires.

Recommandations à destination des responsables de service de santé

1. Si vos équipes sont protégées du stress chronique et des conditions délétères pour la santé, cela les aidera à mieux assurer leurs fonctions. La situation que nous traversons ne s'arrêtera pas d'un jour à l'autre et nous devons plus nous soucier de maintenir nos capacités de travail au long cours plutôt que de réponses de crise à court terme.
2. Assurez-vous que votre équipe dispose d'informations adaptées et actualisées et d'une communication de qualité. Organisez une rotation du personnel entre les postes à haute charge de stress et postes à moindre charge de stress. Organisez des binômes entre professionnels seniors et junior. Ce système de compagnonnage facilite le soutien, la régulation du stress et renforce la sécurité des soins. Les professionnels de santé mobiles devraient fonctionner en binôme (visite aux domiciles, liaison, etc). Soyez à l'initiative de pauses, encouragez-les et assurez leur régularité. Prévoyez des mesures d'assouplissement des contraintes pour les professionnels qui traversent un moment difficile (soit eux-même, soit un membre de leur famille). Essayez de construire sur la durée un système d'entraide et de soutien entre collègues.
3. Si vous êtes responsable d'une structure de santé, assurez-vous que votre équipe soit consciente du fait qu'elle pourrait recevoir des personnes souffrant de troubles psychiques ou ayant besoin d'un soutien psychosocial particulier et facilitez l'accès aux soins de ces populations vulnérables. Les chefs de service et responsables d'équipe font face aux mêmes difficultés que les membres des équipes mais aussi à des pressions supplémentaires due à leur niveau de responsabilité. Il est important que les conseils prodigués dans ce document soient mis en place pour les membres des équipes et pour leur responsable, et que ces responsables puissent être des modèles en termes de gestion du stress.
4. Proposez des ressources pour orienter les infirmiers, les ambulanciers, les responsables locaux et tous ceux qui sont impliqués dans la gestion de la crise à l'échelon local en temps de quarantaine, notamment pour diffuser des conseils de santé mentale (cf guide l'OMS de premier secours psychologiques (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44779/9789242548204_fre.pdf?sequence=1))
5. Prenez en charge les troubles psychiatriques ou neurologiques urgents (sevrage, décompensation de schizophrénie, épisode maniaque, anxiété sévère, dépression sévère, épilepsie...) au sein des urgences et des services de soin. Du personnel qualifié dans la prise en charge de ces pathologies devrait être déployé dans ces service.
6. Assurez la dispensation des psychotropes nécessaires. Les personnes qui vivent un trouble psychique chronique ou une épilepsie ont besoin d'un accès ininterrompu à leur traitement. Une rupture de traitement brutale doit être évitée.

Recommandations à l'intention des personnes qui s'occupent d'enfants

1. Les enfants peuvent répondre au stress de différentes façons : en étant plus « collant », anxieux, évitant, colérique, agité ou pour certains en faisant de nouveau pipi au lit. Essayez de répondre aux réactions de votre enfant de façon bienveillante. Écoutez leurs inquiétudes, qui sont propres à leur âge, et témoignez leur plus d'affection et d'attention que d'habitude.
2. Aidez les enfants à trouver des moyens constructifs pour exprimer leurs émotions comme la peur ou la tristesse. Initier des activités créatives, comme jouer avec eux ou dessiner peut faciliter le partage des émotions. Les enfants se sentent soulagés s'ils ont un espace d'expression et de communication de leurs émotions dans un environnement sécurisant et bienveillant.
3. Gardez l'enfant proche de ses parents et de sa famille si cela est sécurisé pour l'enfant et évitez de séparer l'enfant de ceux qui s'occupent de lui habituellement. Si un enfant doit être séparé de ses parents, assurez vous qu'il reçoive des soins et une attention appropriée et qu'un travailleur social (ou équivalent) suive régulièrement l'enfant. Par ailleurs, si des périodes longues de séparation sont à prévoir, maintenez un contact régulier avec les parents comme par exemple des appels téléphoniques ou avec webcam deux fois par jour ou d'autres moyens de communication adaptés à l'âge de l'enfant (réseau sociaux, etc).
4. En cas de confinement, essayez de maintenir une routine proche de la routine habituelle. Veillez à proposer des activités adaptées à l'âge de l'enfant, notamment des activités pédagogiques. Encouragez les enfants à jouer avec les autres enfants même si ce sont ceux de la famille en cas de confinement.
5. En temps de stress et de crise, il est fréquent que les enfants recherchent plus d'affections et sollicitent plus leurs parents. Parlez du COVID-19 avec votre enfant en étant sincère, honnête et en utilisant un vocabulaire approprié pour leur âge. Si votre enfant a des inquiétudes, essayez de les résoudre avec lui pour soulager son anxiété. Les enfants observent les émotions, les comportements et les réactions des adultes à la recherche d'indices pour gérer leurs propres difficultés émotionnelles dans ce temps de crise.

Personnes âgées, aidants et personnes vivant avec une maladie chronique

1. Les personnes âgées, notamment celles qui sont isolées ou qui ont des troubles cognitifs, ou un syndrome démentiel vont devenir plus anxieuses, stressées, agitées, ou présenter des comportements de retrait pendant l'épidémie ou le confinement. Familles et professionnels de santé sont encouragés à leur apporter un soutien pratique et affectif.
2. Partagez avec ces personnes des faits simples, avec des formules adaptées, sur ce qu'il se passe et sur les moyens de réduire le risque infectieux. N'hésitez pas à répéter l'information aussi souvent que nécessaire. L'information doit être communiquée de façon claire, concise et respectueuse. Il peut être aussi utile de délivrer l'information avec un support écrit et graphique adapté. Incitez les familles et le réseau de soutien autour de cette personne à dispenser cette information et à aider la personne à respecter les consignes.
3. Si vous avez une maladie chronique, assurez-vous d'avoir une réserve de médicaments pour 15 jours. En cas de besoin d'aide, prenez contact avec les personnes de votre entourage.
4. Anticipez vos besoins : préparez une liste « en cas de besoin » avec les numéros des services de santé, de proches qui pourraient vous aider, de livraison de nourriture.
5. Essayez de maintenir une activité physique à domicile et limitez le temps passé au lit.
6. Vous pouvez créer de nouvelles routines avec des activités régulières : exercices physiques, tâches domestiques, chanter, peindre, etc. Aidez les autres, appelez vos proches, vos voisins, encouragez les personnels soignants. Restez en contact régulier avec vos proches par téléphone ou autre moyen compatible avec les consignes sanitaires.

Personnes isolées

1. Restez en contact et entretenez votre réseau de connaissance (email, réseaux sociaux, vidéo conférence et téléphone). Même seul essayez d'avoir une routine de vie.
2. En temps de stress, faites attention à vos propres besoins et ressentis. Essayez de maintenir des exercices physiques, un rythme de sommeil normal et une alimentation équilibrée. Remettez les choses en perspectives : les autorités de santé du monde entier essaient de contenir l'épidémie pour que chacun puisse recevoir les meilleurs soins.
3. Un flot continu d'information crée de l'anxiété chez tout un chacun : tenez-vous informés des actualités diffusées par les autorités de santé uniquement à quelques moments précis dans la journée.

