

	RECOMMANDATIONS REGIONALES COVID 19	Création Date : 18/03/2020
		Validation technique par la Direction Métier : DSP Date : 20/03/2020
		Approbation par la Cellule Doctrines Date : 20/03/2020
		Validation CRAPS Date : 21/03/2020
COVID-19 014	<i>Mise en œuvre des actions de prévention en santé mentale</i>	Version : 1 Date : 21/03/2020 Type de diffusion : Usage interne ARS Diffusion partenaires externes Site internet ARS

PREAMBULE

Si peu de données épidémiologiques sont disponibles concernant les effets de l'épidémie sur la santé mentale, les articles publiés par les équipes de soins en santé mentale des zones les plus touchées rendent compte d'un impact négatif potentiellement important. Cet impact est lié à la période de crise, qui génère du stress dans la population, mais aussi au confinement qui est souvent une expérience désagréable.

Pour la plupart des personnes, les réactions émotionnelles et comportementales font partie d'une réponse adaptative à cet état de stress extraordinaire. Cependant, pour une minorité, la peur et l'incertitude face à une maladie inconnue et, dans la situation de confinement, la séparation d'avec des êtres chers, la perte de liberté et l'ennui peuvent avoir des effets sur la santé plus dramatiques. Ces individus, pourront dans ce contexte développer une détresse psychologique, voire des troubles psychiatriques avérés tels qu'un épisode dépressif, un trouble anxieux ou un trouble ressemblant à du stress post-traumatique.

Grace aux publications récentes, des éléments ont été clarifiés sur les facteurs qui contribuent à atténuer ces effets négatifs et les mesures qui doivent être renforcées pour préserver la santé mentale des personnes, en particulier celles appartenant à des groupes identifiés comme plus vulnérables.

Ces considérations relatives à la prévention en santé mentale seront sujettes à modifications dans le temps en fonction de l'évolution des connaissances sur le COVID-19, de la stratégie nationale et des orientations régionales.

Objet du document

Le document s'adresse aux structures, établissements et professionnels intervenant en prévention en santé mentale auprès de différents types de population. Il vise à apporter des éléments de l'état des connaissances actuel qui peuvent guider les interventions dans le contexte spécifique de l'épidémie.

1. Des spécificités à prendre en compte pour quelques groupes de population

- | | |
|----|--|
| a. | Les professionnels de santé (page 2) |
| b. | Les personnes en contact avec la maladie et, de ce fait, en isolement (page 2) |
| c. | Les familles des personnes touchées par des maladies psychiatriques (page 3) |
| d. | Les personnes vivant avec une maladie psychiatrique (page 3) |
| e. | Les enfants (page 3) |
| f. | Les personnes âgées (page 4) |
| g. | La population générale (page 4) |

a. Les professionnels de santé

Aider les personnes dans le besoin peut être gratifiant, mais c'est également difficile dans des contextes de crise. Plusieurs articles identifient les professionnels de santé de première ligne, avec les autres personnes en contact ou qui peuvent se retrouver en contact avec la maladie (patients, entourage de patients, personnes résidant dans des zones infectées), comme les personnes les plus susceptibles de développer des troubles de santé mentale.

Les facteurs les plus fréquemment identifiés comme pouvant augmenter les sentiments de détresse, au-delà de la proximité au virus (cf. point précédent) sont, comme pour le grand public, la gravité perçue de la maladie, la désinformation (fake news), la mauvaise compréhension des messages de santé, le manque de connaissance et les incertitudes concernant le virus et les comportements à adopter, le manque de confiance dans l'information diffusée, le manque d'efficacité perçue des mesures proposées.

Pour les professionnels de santé, et les personnes atteintes, s'ajoutent la culpabilité (à cause de la peur de contaminer ou d'avoir contaminé) et la stigmatisation dont ils peuvent être victimes du fait de leur proximité avec le virus.

Enfin, d'autres facteurs peuvent augmenter les sentiments de détresse, tels que les défis en matière d'équipement (équipement qui peut être inconfortable, pénuries qui se produisent en raison d'une utilisation accrue...) et/ou les difficultés qui peuvent ressentir certaines personnes pour prendre le temps de faire des pauses et se détendre ou, encore, donner du temps à leurs familles, car elles ressentent de la culpabilité de « profiter » alors que d'autres personnes souffrent.

b. Les personnes en contact avec la maladie et, de ce fait, en isolement

Les personnes dont l'infection COVID-19 est confirmée ou soupçonnée peuvent avoir peur des conséquences d'une infection par un nouveau virus potentiellement mortel. Etant en quarantaine de 14 jours, ils peuvent aussi éprouver de l'ennui, de la solitude et de la colère.

Les nécessaires interventions de santé publique auprès des contacts pourraient accroître l'anxiété et la culpabilité de ces personnes à l'égard des effets de la contagion, de la quarantaine et de la stigmatisation sur leur famille et leurs amis.

c. Les familles des personnes touchées par des maladies psychiatriques

Des difficultés spécifiques sont remontées par des familles des personnes vivant avec des maladies psychiatriques ou un handicap psychique, ce en particulier en lien avec les mesures de confinement.

En effet, le quotidien pour les jeunes frères et sœurs peut être plus difficile et la durée du confinement ressentie comme particulièrement longue.

Par ailleurs, les familles ont remonté des préoccupations sur la manière dont elles peuvent répondre aux besoins des personnes suivies par la psychiatrie qui voient leurs routines changer brusquement.

d. Les personnes vivant avec une maladie psychiatrique

La plupart des personnes touchées par des troubles mentaux vivent la situation de manière adéquate et certains pourront même améliorer leur fonctionnement face aux défis et aux besoins des autres. Cependant, en raison de l'impact de l'épidémie sur eux, leurs familles et leurs communautés, des personnes peuvent ressentir une détresse émotionnelle accrue et présenter une récurrence ou une aggravation du trouble de santé mentale préexistant.

Les personnes avec des idées délirantes, des pensées et des comportements obsessionnels compulsifs, des symptômes somatiques prédominants, d'autres symptômes actifs et incontrôlés, ou les individus qui ont été précédemment exposés à un traumatisme grave peuvent être particulièrement vulnérables.

Des recommandations ont été rédigées au sein de l'Agence concernant les spécificités de cette population.

e. Les enfants

Les enfants peuvent avoir des sentiments perturbants tels que la peur et la tristesse. De plus, des enfants peuvent, par mesure de santé publique, être séparés d'un parent ou de l'adulte référent.

Le confinement à la maison, avec la fermeture des établissements scolaires, altère les routines des enfants ce qui peut générer du stress. Les enfants peuvent se montrer plus irritables, en colère ou plus demandeurs de l'attention des adultes.

Parmi les points à surveiller : des pleurs ou une irritabilité excessifs chez les jeunes enfants ; le retour du « pipi au lit » ; une inquiétude excessive ou de la tristesse ; de l'irritabilité et de l'impulsivité ou des conduites à risques chez les adolescents ; un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir ; des maux de tête ou des douleurs corporelles inexplicables.

Il est important de rappeler que les enfants observeront les comportements et les émotions des adultes pour savoir comment gérer leurs propres émotions pendant les moments difficiles.

f. Les personnes âgées

Les personnes âgées, en particulier isolées et celles souffrant de problèmes cognitifs ou de démence, peuvent devenir plus anxieuses, en colère, stressées, agitées et isolées pendant l'épidémie ou une quarantaine.

g. La population générale

Dans toute crise majeure, des réactions positives de solidarité et d'entraide, des comportements altruistes et faisant preuve de créativité et d'optimisme sont fréquents.

Cependant, la peur, l'incertitude et les problèmes de stigmatisation peuvent produire des réactions de détresse (insomnie, anxiété, perception d'insécurité, colère, recherche de boucs émissaires et recours accru aux dispositifs de santé par crainte de la maladie) et des 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 des comportements violents).

2. Les interventions possibles

- | | |
|----|---|
| a. | Auprès des professionnels de santé de première ligne (page 4) |
| b. | Auprès des personnes vivant avec une maladie psychiatrique et leur entourage (page 5) |
| c. | Auprès des enfants (page 5) |
| d. | Auprès des personnes âgées (page 6) |
| e. | Pour la population générale (page 6) |

Aucune recherche n'a été trouvée ayant testé si la quarantaine obligatoire a un effet différent sur le bien-être par rapport à la quarantaine volontaire. Dans d'autres contextes, cependant, le sentiment que la situation bénéficiera à d'autres personnes peut rendre les conditions stressantes plus faciles à supporter. Il semble probable que cela soit également vrai pour le confinement à domicile et la quarantaine.

Renforcer le fait que ces dispositifs de distanciation sociale contribuent à assurer la sécurité des autres, y compris les personnes particulièrement vulnérables (telles que les personnes âgées ou souffrant de graves problèmes de santé préexistants), et que les autorités sanitaires leur sont sincèrement reconnaissantes, ne peut que contribuer à réduire les troubles mentaux.

En particulier pour les individus touchés directement par la maladie, et en conséquence en quarantaine, il serait important de renforcer le sentiment d'altruisme que ces personnes devraient, à juste titre, ressentir.

a. Auprès des professionnels de santé de première ligne

Pour les professionnels de santé touchés par l'épidémie, ou qui sont ou ont donc été en quarantaine, le soutien des managers est essentiel pour faciliter leur retour au travail.

Plus généralement, afin de préserver la santé mentale des professionnels de santé de première ligne, aux mesures prises par les managers des structures (temps de pause, salles de repos, gestion du stress, faire tourner les travailleurs sur des fonctions à stress élevé vers des fonctions à moindre stress, outils pour rassurer leurs familles tels que des

vidéos...) peut être ajoutée une proposition de soutien psychologique par les équipes de santé mentale qui pourraient se rendre disponibles.

Ce soutien peut être imaginé sur diverses modalités adaptées au contexte telles que celles testées par les établissements en Chine : de l'appui téléphonique, de la mise à disposition d'ateliers de gestion du stress ou des visites régulières de l'aire de repos par des psys pour écouter les difficultés ou histoires rencontrées par les personnels et fournir un soutien en conséquence.

Par ailleurs, des plateformes téléphoniques de soutien spécifiques pour des professionnels de santé sont accessibles (par exemple, Help line COVID-19 pour le soutien psychologique de soignants de l'AP-HP 0142347878)

b.auprès des personnes vivant avec une maladie psychiatrique et leur entourage

Des recommandations ont été rédigées par l'Agence à destination des établissements de santé autorisés en psychiatrie.

Par ailleurs, l'Agence soutient une action d'accompagnement des frères et sœurs, âgés de 7 à 25 ans, des personnes touchées par une maladie psychiatrique chronique. Ce dispositif est maintenu pendant la période de confinement : Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 17h, Tél : 07 66 24 54 11, lesfunambules@oeuvre-falret.asso.fr; www.lesfunambules-falret.org

c. auprès des enfants

En période de stress et de crise, il est courant que les enfants recherchent plus d'attachement et soient plus exigeants envers les parents.

Il est donc pertinent de prévenir les parents de cette spécificité et de leur donner des recommandations qui puissent les aider à répondre aux besoins de leurs enfants. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise pour les personnes assurant la garde d'enfants :

- Discuter du COVID-19 avec les enfants en utilisant des informations factuelles et adaptées à leur âge. Si les enfants ont des inquiétudes, les aborder ensemble peut atténuer leur anxiété.
- Aider les enfants à trouver des moyens positifs d'exprimer ses émotions tels que les activités créatives, comme jouer et dessiner.
- Garder les enfants près de leurs parents et de leur famille, si cela est considéré comme sûr pour l'enfant, et éviter autant que possible de séparer les enfants et leurs tuteurs.
- Si un enfant doit être séparé de son tuteur ou de son adulte référent, s'assurer que pendant les périodes de séparation, des contacts réguliers avec les parents ou les tuteurs soient maintenus, tels que des appels téléphoniques ou vidéo programmés deux fois par jour ou toute autre communication adaptée à l'âge (par exemple, les médias sociaux en fonction de l'âge de l'enfant).
- Maintenir, autant que possible, des routines familiales dans la vie quotidienne, surtout si les enfants sont confinés à la maison. Proposer aux enfants des activités adaptées à leur âge et, dans la mesure du possible, les encourager à continuer à

jouer et à socialiser avec les autres, même si ce n'est qu'au sein de la famille en période de confinement.

d.auprès des personnes âgées

Il convient de fournir aux personnes âgées un soutien pratique et émotionnel par le biais des réseaux informels comme les familles, le voisinage et les professionnels sociaux et de santé.

Pour les aidants, il s'agit d'offrir une information aux aînés avec des faits simples sur ce qui se passe et en donnant des informations claires sur la façon de réduire le risque d'infection en des termes compréhensibles pour les personnes âgées avec ou sans déficience cognitive.

Il peut également être utile de communiquer ces informations en utilisant l'écrit ou des images. Inciter les familles et les autres réseaux de soutien à leur fournir également des informations et à les aider à mettre en place des mesures de prévention (par exemple, le lavage des mains, etc.)

Enfin, il est important d'encourager les personnes âgées possédant l'expertise, l'expérience et les ressources à se porter volontaires dans les efforts de la communauté pour répondre à l'épidémie de COVID-19 (par exemple, en apportant du soutien téléphonique)

e. Pour la population générale

Diffuser très largement les recommandations de l'OMS, comme suit :

Lutter contre la stigmatisation :

- COVID-19 a affecté et est susceptible d'affecter des personnes de nombreux pays, dans de nombreuses zones géographiques. Ce virus ne doit être rattaché à aucune communauté ou nationalité. Faites preuve d'empathie envers ceux qui ont été touchés, dans et depuis n'importe quel pays, ceux qui ont la maladie n'ont rien fait de mal.
- Ne faites pas référence aux personnes atteintes de la maladie en tant que « cas COVID-19 », « victimes », « familles COVID-19 » ou « malades ». Ce sont « des personnes qui ont le COVID-19 », « des personnes qui sont traitées pour un COVID-19 », « des personnes qui se remettent du COVID-19 » et après avoir récupéré du COVID-19, leur vie continuera avec leur travail, leur famille et leurs proches.

Prendre soin de soi-même et de ses proches :

- Même dans des situations d'isolement, essayez autant que possible de garder vos routines quotidiennes personnelles.
- Faites attention à vos propres besoins et ressentis. Participez à des activités saines que vous aimez et que vous trouvez relaxantes. Faites de l'exercice régulièrement, gardez des routines de sommeil régulières et ayez une alimentation saine.
- Évitez d'utiliser des stratégies d'adaptation négatives comme le tabac, l'alcool ou d'autres drogues. À long terme, cela peut nuire à votre bien-être mental et physique.
- Il s'agit d'un scénario unique et sans précédent. Néanmoins, les stratégies que vous avez utilisées dans le passé pour gérer les périodes de stress peuvent vous être

bénéfiques maintenant. Les stratégies pour gérer le stress sont les mêmes, même si le scénario diffère.

Etre bien informé et lutter contre l'anxiété générée par les fake news :

- Le flux soudain et presque constant de reportages sur une épidémie peut inquiéter n'importe qui. Évitez de regarder, de lire ou d'écouter des nouvelles qui vous rendent anxieux ou en détresse; cherchez prioritairement des informations afin de prendre des mesures pratiques en vue de vous protéger ainsi que vos proches.
- Recherchez les mises à jour des informations de protection à des moments précis de la journée, une ou deux fois par jour, auprès de sources fiables comme les émissions tenues par des journalistes professionnels et les plateformes des autorités sanitaires locales afin de vous aider à distinguer les informations sérieuses des rumeurs.

Combattre l'isolement :

- Protégez-vous et soutenez les autres. Aider les autres dans le besoin est bénéfique pour eux, mais aussi à celui/celle qui aide.
- Restez connecté et entretenez vos réseaux sociaux. Si les autorités sanitaires ont recommandé de limiter votre contact social physique pour contenir l'épidémie, vous pouvez rester connecté via la messagerie informatique, les réseaux et médias sociaux, la vidéoconférence et le téléphone.

Reconnaitre et renforcer les comportements altruistes :

- Profitez de chaque opportunité pour diffuser les messages, les témoignages et les images positives des personnes de votre communauté et de votre ville qui ont eu le COVID-19, qui en ont guéri ou qui ont apporté leur soutien à un être cher dans son rétablissement et qui sont disposées à partager leur expérience.
- Saluez les aidants et les professionnels de santé qui prennent en charge et soutiennent les personnes atteintes de COVID-19 dans votre communauté. Reconnaissez le rôle qu'ils jouent pour sauver des vies et protéger vos proches.
- Continuer à mettre en perspective les faits sur cette épidémie. Les agences de santé publique et les experts de tous les pays travaillent sur l'épidémie pour garantir la disponibilité des meilleurs soins aux personnes touchées.

Des conseils sur santé mentale et des informations sont proposées par le Psycom <http://www.psycom.org/> et Promosanté Ile-de-France <https://www.promosante-idf.fr/sinformer/ressources-documentaires/covid-19-selection-de-ressources-utiles> Covid-19 : sélection de ressources utiles

SOURCES

- Santé publique France, note de synthèse « santé mentale et Covid-19 », mars 2020
- Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. Published Online 6March2020 World Health Organization (WHO) https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

- The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Department of Psychological Medicine, King's College London, London, UK (S K Brooks PhD, R K Webster PhD, L E Smith PhD, L Woodland MSc, Prof S Wessely FMedSci, Prof N Greenberg FRCPsych, G J Rubin PhD) Published online February 26, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) www.thelancet.com Vol 395 March 14, 2020
- Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. Published Online February 4, 2020 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8) www.thelancet.com/psychiatry Vol 7 March 2020
- Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus : Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale. Fiche traduite & adaptée de Center for Study of Traumatic Stress, www.CSTOnline.org par S Guillaume, Ph Courtet, E Olié, Dpt UPUP CHU Montpellier grâce à la veille du Dr A Chevance (U Paris)
- Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Manage Anxiety & Stress. Information for parents. CDC Centers for disease control and prevention cité dans Covid-19 : point par point, des recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement. Publié en ligne 16 mars 2020, 23:43 CET, par Catherine Tourette-Turgis sur la page The Conversation France <https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811>