

Prendre soin des patients ambulatoires pendant l'épidémie de Coronavirus: conseils de base

Aux premiers stades d'une épidémie de maladie infectieuse comme le nouveau Coronavirus (COVID-19), il existe de nombreuses incertitudes concernant la nature de la maladie, sa propagation, sa portée et son impact.

Le potentiel de propagation des maladies infectieuses est une menace croissante. Aux premiers stades d'une épidémie de maladie infectieuse comme le nouveau Coronavirus (COVID-19), il existe de nombreuses incertitudes concernant la nature de la maladie, sa propagation, sa portée et son impact. Cela conduit souvent à une détresse émotionnelle, y compris parmi ceux qui n'ont pas été directement exposés à la maladie.

Les réactions psychologiques classiques incluent de la souffrance émotionnelle (insomnie, anxiété, diminution de la perception de la sécurité, colère, recherche de bouc émissaire et sur-sollicitation des soins par peur de la maladie), des comportements à risque (consommation accrue d'alcool et de tabac, altération de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, isolement social, augmentation des conflits familiaux et violence). Les enfants et les adolescents peuvent également se sentir en souffrance, ce qui peut se manifester par des troubles du comportement, un isolement social ou une baisse des résultats scolaires. Une minorité d'individus développera des troubles épisode dépressif, anxiété ou état de stress post-traumatique, qui nécessiteront des soins formalisés.

Pendant l'épidémie de COVID-19, la plupart des patients vivant avec un trouble psychique pré-existant parviendront à faire face et certains pourront même améliorer leur capacité de fonctionnement face à ce défi et confrontés aux besoins de tiers dans un premier temps. Cependant, les psychiatres vont probablement être amenés à prendre en charge des patients présentant une souffrance accrue résultant de l'impact de l'épidémie sur eux-mêmes, leur famille et leurs proches. En consultation avec leurs patients, les psychiatres doivent :

- 1) reconnaître les préoccupations et l'incertitude à propos des maladies émergentes,
- 2) partager des connaissances médicales précises et adaptées à la situation,
- 3) identifier les mesures que le patient peut prendre pour réduire sa souffrance et préserver sa santé mentale et son intégrité psychique et ses habitudes de vie, en particulier concernant le sommeil.

Les psychiatres peuvent également jouer un rôle important en soutenant les autres professionnels de santé, ainsi qu'en conseillant les décideurs politiques à propos des interventions pouvant favoriser les comportements adaptés de la population et pouvant répondre aux besoins des institutions essentielles à la communauté telles que les forces de l'ordre, les pompiers, les écoles et les

familles.

Ce qui suit peut aider les professionnels de santé à soutenir les patients pendant le COVID-19 ou d'autres épidémies de maladies infectieuses :

Rester informé. Mettez à jour vos connaissances sur l'épidémie auprès des sites internet et comptes de réseaux sociaux des sources officielles, comme la Direction Générale de la Santé (DGS) ou les Agences Régionales de Santé (ARS), afin de fournir des informations fiables à vos patients.

Corriger les fausses informations. Les fausses informations peuvent se propager rapidement et facilement, provoquant une inquiétude inutile et des comportements à risque. Si un patient exprime des idées erronées sur l'épidémie, corrigez ces informations et dirigez-le vers des sources fiables.

Limiter l'exposition aux médias. Encouragez les patients à limiter l'exposition aux médias. Il est difficile de détourner de l'information accessible en continu mais des recherches scientifiques ont montré qu'une exposition excessive aux médias couvrant des événements stressants augmente les problématiques de santé mentale. Recommandez aux patients (et aux personnels de soins) de recourir à des médias fiables pour recueillir les informations nécessaires, puis de les éteindre.

Éduquer. Les psychiatres ont un rôle crucial pour agir sur les comportements des patients afin de protéger leur santé individuelle, familiale et la santé publique en éduquant les patients, en collaborant avec les professionnels de soins primaires et d'urgence et en conseillant les responsables sanitaires et les décideurs politiques. Les informations utiles comportent les réponses psychologiques et comportementales courantes aux épidémies infectieuses, les interventions pour gérer la souffrance et les comportements à risque, et l'importance d'une communication des risques adaptée pour la gestion de la santé mentale de la population (voir les ressources ci-dessous pour plus d'informations sur ces sujets).

Informé sur les réactions au stress. La détresse psychique est courante dans le contexte de peur et d'incertitude causées par la diffusion du virus. Aidez vos collègues médecins non spécialistes de la santé mentale à anticiper et à gérer le stress:

- Reconnaître et normaliser les réactions de détresse («Je vois que vous ne vous sentez pas bien, et c'est compréhensible. Beaucoup de gens ressentent la même chose en ce moment.»)

- Apprendre aux patients à reconnaître leur propre souffrance et leurs comportements à risque, et les encourager à s'auto-surveiller ou à en informer des membres de la famille ou des amis. La gestion précoce de ces réponses peut aider à éviter les troubles de s'installer.

- Discuter des stratégies pour réduire la détresse, notamment :

- Rester préparé (par exemple, élaborer un plan de préparation personnel familial pour l'épidémie).
- Respecter les mesures barrières (par exemple lavage des mains fréquents tousser dans son coude ou porter un masque).
- Maintenir un sommeil réparateur, manger des repas réguliers et pratiquer une activité physique.
- Limiter la consommation d'alcool, de tabac et d'autres drogues.
- Partager avec nos proches nos inquiétudes et préoccupations.
- Mettre en place des stratégies d'apaisement, comme des exercices de respiration ou de relaxation musculaire.
- Pratiquer des passe-temps et des activités agréables.

- Orienter vers des professionnels en santé mentale ou proposer une évaluation d'urgence lorsqu'un patient éprouve une détresse émotionnelle grave, présente une rechute ou une aggravation d'une pathologie psychiatrique, a régulièrement recours à des toxiques pour gérer ses émotions négatives ou à des pensées auto ou hétéro-aggressives.

Identifier et soutenir les patients à haut risque. Les patients délirants, avec des pensées et des comportements obsessionnels compulsifs, une prédominance de symptômes somatiques, ou d'autres symptômes non stabilisés, et ceux qui ont été exposés à un traumatisme grave peuvent être particulièrement vulnérables. Des contacts plus fréquents peuvent aider à répondre aux préoccupations émergentes, ce qui peut aider à éviter des exacerbations ou des hospitalisations graves. Assurez-vous que les patients ont suffisamment de médicaments (deux semaines d'avance) pour éviter toute interruption thérapeutique en cas de perturbations des circuits d'approvisionnement des pharmacies.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Les psychiatres ne sont pas invulnérables et peuvent être en détresse pendant les épidémies, et cette souffrance peut être aggravée par la prise en charge de patients en souffrance. Assurez-vous d'être attentif à vos besoins primaires : hydratation, alimentation et sommeil ; faites des pauses ; restez en lien avec vos proches ; appliquez des stratégies de réduction du stress ; et soyez attentifs à vos réactions émotionnelles. Assurez-vous que votre hôpital ou cabinet a mis en place une stratégie de surveillance de l'évolution de l'épidémie et ajustez vos pratiques en fonction des directives les plus récentes.

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/infection-au-nouveau-coronavirus-sars-cov-2-covid-19-france-et-monde>

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

Fiche traduite par Dr Claire Jaffré (psychiatre, doctorante en neurosciences), relue par Dr Astrid Chevance (psychiatre, doctorante en épidémiologie) et Dr Fabien Vinckier (MCU de psychiatrie, docteur en neurosciences, Paris-Université)