

Covid-19 et santé mentale des soignants : la vigilance est de mise



Opinions (/debats/opinions)

Contribution externe

Publié le jeudi 26 mars 2020 à 11h02 - Mis à jour le jeudi 26 mars 2020 à 12h32

← 32

49

Une opinion du professeur Xavier Noël, docteur en Psychologie, chercheur Permanent au F.R.S/FNRS, Université Libre de Bruxelles (ULB), Faculté de Médecine et de Psychologie.

En première ligne des soins promulgués aux malades du COVID-19, nos soignants s'exposent davantage que nos confinés. Certes le risque de contracter la maladie est plus élevé mais un mal insidieux doit également nous mobiliser, il s'agit des difficultés psychologiques rencontrées par nos soignants.

L'organisation Mondiale de la Santé (OMS) invite les chercheurs des pays fortement touchés par l'épidémie à synthétiser et à publier leur retour d'expérience à travers la littérature scientifique. Une étude chinoise qui vient de paraître portant sur 1257 professionnels de la santé issus de 34 hôpitaux traitant des patients atteints du COVID-19 rapporte des données cliniques probantes. Les soignants au contact de personnes hospitalisées qui présentent un état de détresse respiratoire grave due au COVID-19 (région de Wuhan) manifestent davantage de symptômes de dépression, d'anxiété, d'insomnie et de détresse psychologique que les soignants situés en dehors de la zone à risque. Cette information fait écho au risque élevé de difficultés psychologiques rencontrées par les soignants lors de l'épidémie du SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome), d'Ebola et de la grippe équine. Les sources de détresse peuvent inclure des sentiments de vulnérabilité ou de perte de contrôle et des préoccupations concernant sa propre santé, le risque de contaminer sa famille ainsi que des tendances à s'isoler. Par ailleurs, le risque psychologique lors du SARS était plus élevé chez le personnel infirmier que chez les médecins, probablement en raison de la durée de contact direct plus élevée.

Sur base de ce constat, la Chine a pris des mesures visant à prêter assistance psychologique à l'aide de 'hotlines', ce qui permet une communication rapide et directe entre les personnes en souffrance et les spécialistes de la santé mentale. Un étude réalisée lors de l'apparition du SARS renforce encore davantage la nécessité d'offrir ce service à nos soignants, notamment car cela permettrait de limiter l'absentéisme des soignants en détresse psychologique.

Pour une structure locale de centralisation des soins de santé

Plus généralement, un rapport publié par l'OMS en 2015 (*Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak*) vise à réduire l'impact psychologique et social défavorable d'une situation d'urgence sur les patients et le personnel hospitalier. Les principales recommandations sont claires : une structure locale de centralisation des soins de santé devrait être mise en place pour coordonner les services de soutien psychosocial offerts à l'intérieur de l'hôpital et ceux fournis à la communauté. Ces derniers devraient avoir suffisamment de ressources pour être largement disponibles et culturellement appropriés. L'offre psychologique doit être optionnelle, non obligatoire et doit être administrée en tant que composante de la cellule de santé au travail plutôt que gérée par le service des ressources humaines.

Les interventions d'assistances psychologiques doivent être variées et personnalisées. Par téléphone, internet ainsi qu'à travers des applications dédiées. La pratique de la méditation, de la pleine conscience et de la relaxation peut parvenir chez certains à diminuer le stress. Des praticiens réputés ont partagé gratuitement des ressources pour méditer (<https://www.youtube.com/watch?v=nXljwHDsCw>). Il s'agira d'apaiser le corps à l'aide de ces exercices pour soulager l'esprit.

Le défi sanitaire qui se présente à nous est immense et revêt de nombreux aspects. La gestion de la crise épidémique comporte un volet de soutien psychologique non-négligeable porté au personnel soignant dont la détresse psychologique est importante et doit être reconnue et gérée comme telle. Dans ce contexte, l'entourage direct des soignants a également un rôle primordial de soutien à jouer. Un dernier point essentiel concerne l'information au public et l'importance de s'assurer que les patients, leurs familles et le personnel hospitalier soient avertis qu'un soutien psychologique est disponible ainsi que les modalités de contact avec les membres de l'équipe de soutien psychosocial. Dès à présent, la plupart des Centres Hospitaliers Universitaires proposent ce service d'aide téléphonique à la population.