

# L'épidémie de coronavirus et le confinement laisseront des séquelles : quel suivi psychosocial pour les Belges ?



*La crise cause des troubles psychologiques chez certaines personnes. © Belga Image*

**Stéphanie Lepage**

Publié le jeudi 21 mai 2020 à 13h51

**Le Conseil Supérieur de la Santé de Belgique s'est penché sur les problèmes psychologiques qui résultent de la crise du coronavirus et formule des recommandations sur les moyens à mettre en**

**œuvre pour optimiser la prise en charge psychosociale. Le rapport, rédigé à l'intention des autorités et des professionnels de santé, fait une cinquantaine de pages. Nous l'avons décortiqué pour vous.**

L'ensemble de la population belge a été touché par les mesures de confinement mais certaines personnes risquent d'avantage de développer des problèmes psychologiques. *"Il s'agit notamment des jeunes, des parents de jeunes enfants, des personnes âgées et des personnes en situation de vulnérabilité, comme les personnes vivant dans une situation de pauvreté, les personnes handicapées et les personnes ayant un statut de migrant"* précise le CSS. La solitude et l'isolement social sont également des facteurs aggravants dans l'apparition de troubles mentaux.

Et puis, il y a les personnes qui sont confrontées à des pertes traumatisantes. Un décès inattendu et l'impossibilité de dire au revoir à son proche, en raison des mesures sanitaires imposées, peuvent être traumatisant.

Pour le CSS, chaque personne réagira différemment suite à la pandémie. Si la plupart des gens ne seront pas impactés, certains développeront de l'angoisse, de l'abattement, des symptômes physiques inexplicables ou abuseront de substances tel que l'alcool et la drogue. Chez les plus fragiles, une augmentation de troubles psychiatriques, tels que le trouble du stress post-traumatique, pourra être observée. *"Les personnes qui sont en danger de mort (ou qui l'ont été) sont les plus susceptibles d'avoir des dommages psychologiques à long terme"*.

## Différentes phases d'action

La santé psychosociale est cruciale pour la santé d'une société. Or, celle-ci est mise à mal en temps de crise. Pour le conseil national de la Santé, il faut, d'une part, faire le nécessaire pour prévenir, détecter et traiter les problèmes de santé mentale et, d'autre part, réduire la détresse dans la population.

Selon le rapport, au début de la pandémie, il est important de rapidement déployer les ressources disponibles. *"Il convient de mettre en place une prise en charge facilement accessible, y compris une aide en ligne"*

*et une aide psychologique d'urgence dispensée par des professionnels de première ligne que les citoyens peuvent consulter eux-mêmes lorsqu'ils en ressentent le besoin".*

Les soins de santé mentale doivent être élargis et renforcés durant la crise. Il est important qu'ils restent le plus accessible possible. Si la crise dure, "*le risque de surcharge est grand au sein de la société*". Le rapport recommande d'être particulièrement attentif à l'augmentation de la violence domestique, la stigmatisation de certains groupes cibles, les expressions de solitude.

Après la pandémie, place à l'évaluation. Il faut rapidement améliorer la façon dont a été mené le suivi psychosocial de la population afin de se préparer à une nouvelle pandémie. "*Un plan d'action doit être élaboré. Dans le secteur des soins de santé, la formation et le développement du personnel doivent être pleinement déployés*".



*Les soignants sont particulièrement vulnérables. © Belga Image*

## Secteur des soins vulnérables

Les travailleurs sociaux et les travailleurs des soins de santé, y compris les accompagnateurs du deuil et les entrepreneurs de pompes funèbres, méritent une attention particulière selon le CSS. *"Les personnes qui sont en première ligne doivent dès le début être suivies au niveau du stress, de la charge mentale et des comportements d'évitement. Ces personnes ne sont pas seulement confrontées aux conséquences de la pandémie, elles doivent aussi souvent travailler dans des circonstances changeantes et dans des situations pour lesquelles elles ne sont pas suffisamment préparées. Cette situation entraîne un risque accru de détresse".*

Sans compter que ces travailleurs doivent faire face à un rythme de travail très lourd, courent un risque réel d'infection et sont confrontés à la mort.

On peut d'ores et déjà tirer des enseignements des études menées dans les pays touchés avant la Belgique. Une étude chinoise menée auprès de 1563 membres du personnel médical de l'hôpital de Nanfang (Guangzhou, Chine) montre que ce personnel a été touché par la dépression (50,7%), l'anxiété (44,7%), l'insomnie (36,1%) et des symptômes d'anxiété face à la maladie (73,4%) pendant la crise du coronavirus.

## Des pistes pour surmonter la crise

Le conseil Supérieur de la Santé constate que plusieurs facteurs peuvent avoir une influence positive sur la prévention des troubles mentaux et le rétablissement des personnes. Il formule donc plusieurs recommandations à l'adresse des prestataires de soin et des autorités:

> **Encourager le soutien de l'entourage** qui peut agir *"comme un tampon entre les facteurs de stress et le développement d'un trouble. Les personnes qui ne disposaient pas d'un bon réseau social avant l'urgence collective souffrent encore plus après"*.

- > **Avoir une communication claire.** La confiance dans les informations mises à disposition, dans les experts et les représentants de l'autorité est importante.
- > **Mettre en place un processus de deuil adapté.** *"Dès qu'il est médicalement possible, il faut offrir aux personnes la possibilité de faire les commémorations avec leurs proches dans l'intimité et prévoir en parallèle une reconnaissance nationale de la manière particulière dont les proches ont vécu leur deuil".*
- > **Renforcer la résilience individuelle et collective.** *"Durant la phase aiguë, il est nécessaire de faire appel à l'esprit communautaire et à la solidarité".*
- > **Investir dans la protection sociale et la reprise du travail.** Les régimes d'aide financière qui permettent la reconstruction et la réinstallation rapides sont essentiels.
- > **Mesurer l'attention des médias.** *"Une grande attention médiatique accordée aux aspects dramatiques d'une situation d'urgence collective peut renforcer la compassion accrue de la société envers les victimes, mais peut également renforcer la peur".*



*L'isolement social peut aggraver  
l'apparition de troubles psychologiques.  
© Belga Image*

## Méthodologie utilisée

Le Conseil Supérieur de la Santé, organe d'avis fédéral, précise que ce rapport n'est pas un manuel avec des mesures miracles mais "*plutôt une exploration de la littérature et des connaissances existantes sur le sujet, publiée à la fois dans des journaux scientifiques et des rapports d'organisations nationales et internationales compétentes en la matière*".

Ce rapport a été rédigé par un groupe d'experts en psychologie, psychiatrie, médecine du travail et virologie. Ceux-ci tiennent à souligner le caractère inédit de la pandémie actuelle et "*demandent donc que ces recommandations soient réexaminées à la lumière de l'évolution de la situation*".