



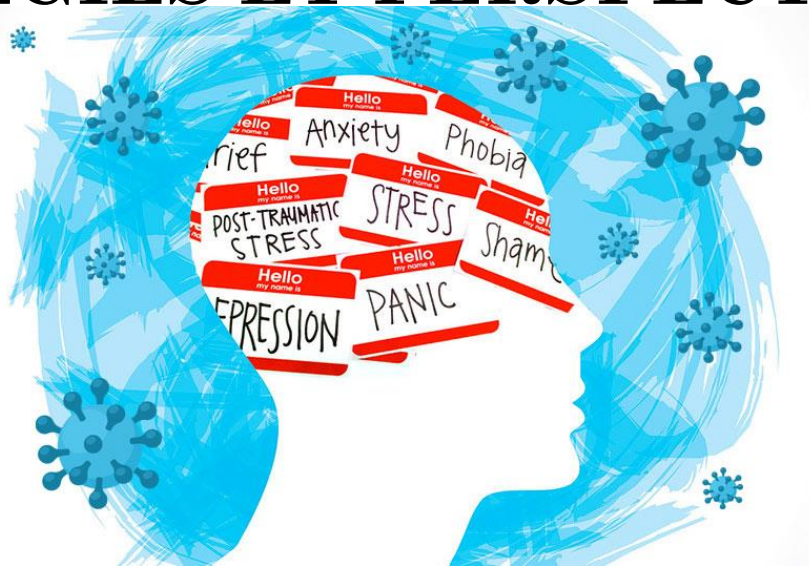
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الصحة و السكان و إصلاح المستشفيات

RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA POPULATION ET DE LA RÉFORME HOSPITALIÈRE



# LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU COVID-19 « STRATEGIES ET PERSPECTIVES »



**PRESENTEE PAR : Mme BENOSMAN Nacera**  
**Psychologue coordinatrice.**  
**Chef d'unité de psychologie CHU TLEMCEN**

**LE :27/12/2020**

# INTRODUCTION

- Depuis le 17/05/2020, les algériens sont confrontés à de nouveaux modes de vie tant sur plan personnel « sorties limitées, pénuries de certains produits de consommation... » que professionnel « télétravail, chômage partiel.. »

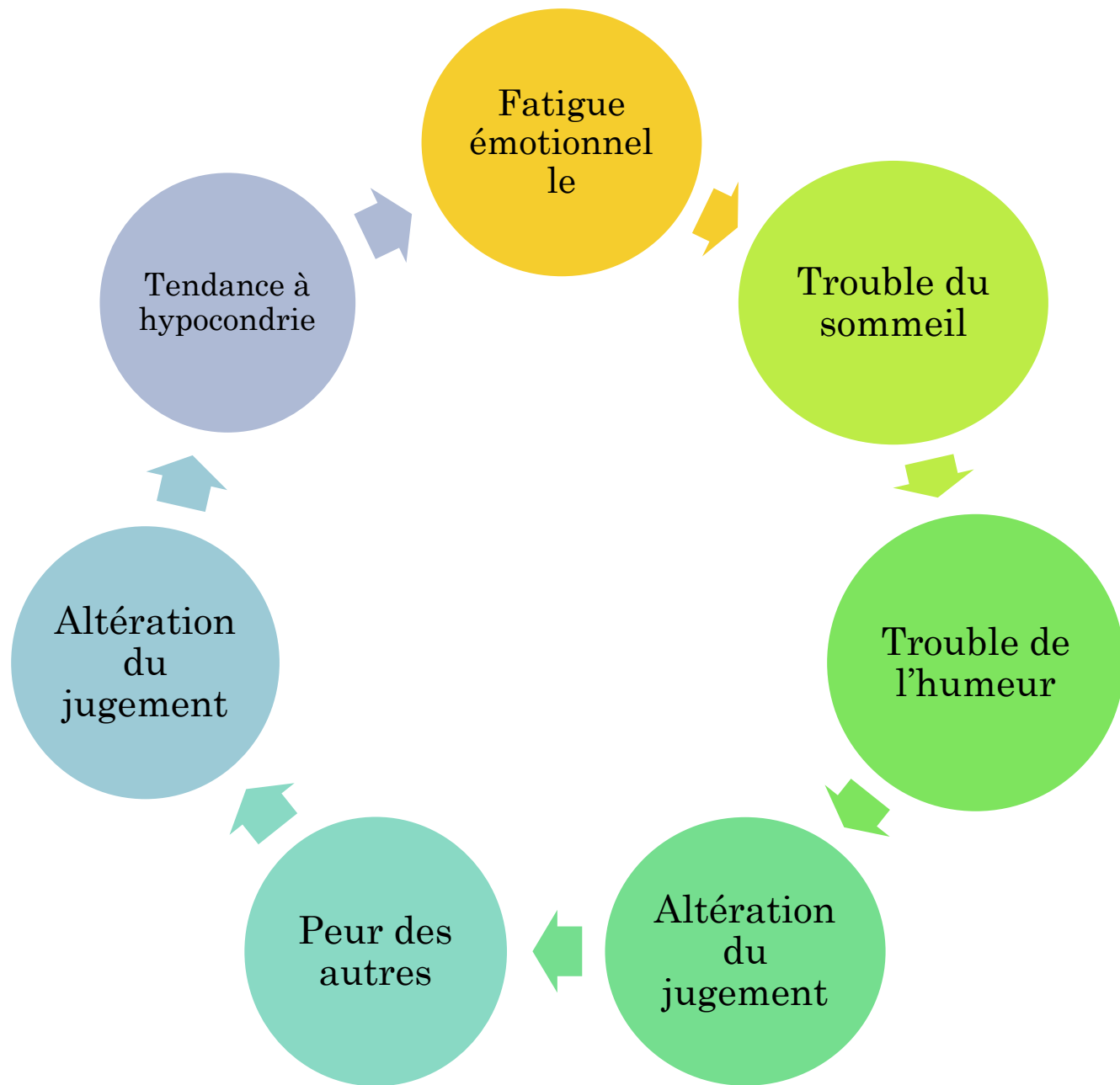
Les écoles ont été fermées, constituant un défi supplémentaire à relever pour des millions de parents. Parallèlement , comme souligné par de nombreux experts, un climat de tension s'est instauré avec une anxiété notable face à la maladie chez la plupart des citoyens de notre pays.



# CONSÉQUENCES DE LA PANDÉMIE SUR LA SANTÉ MENTALE

- -vivre dans un contexte d'épidémie n'est évidemment pas neutre d'un point de vue psychique, [Johanna Rozenblum](#) psychologue clinicienne confirme qu'une épidémie mondiale est un événement traumatogène que l'on soit directement concerné ou plus à distance, cela nous confronte directement à la mort, ou du moins à une menace de mort.
- Ce genre d'évènement peut générer une forte charge émotionnelle très difficile à contrôler pouvant avoir de nombreuses répercussions sur le plan psychologique.





- C'est cette batterie de répercussions psychologique que nous retrouvons depuis le début de la pandémie
- Et qui représente un choc et pourrait avoir des conséquences profondes sur notre santé mentale et notre bien-être collectif

[www.quebec/sante/problemes-de-sante](http://www.quebec/sante/problemes-de-sante)



- **Le stress:** associé à la crainte que des membres de la familles, amis... soient infectés par le corana virus.
- **La stigmatisation:** pour les personnes qui sont infectées ou soupçonnées d'être infectées .
- **Violences familiales:** « confinement »
- **Stress lié à l'incertitude:** quand à la durée de la pandémie...



# FACTEURS QUI AUGMENTENT LA DETRESSE ET LE STRESS

Etre plus exposé  
aux nouvelles  
concernant la  
covid-19

Avoir un plus faible  
sentiment  
d'efficacité  
personnelle

Avoir moins  
d'émotions positives

Avoir un sommeil  
de moindre qualité



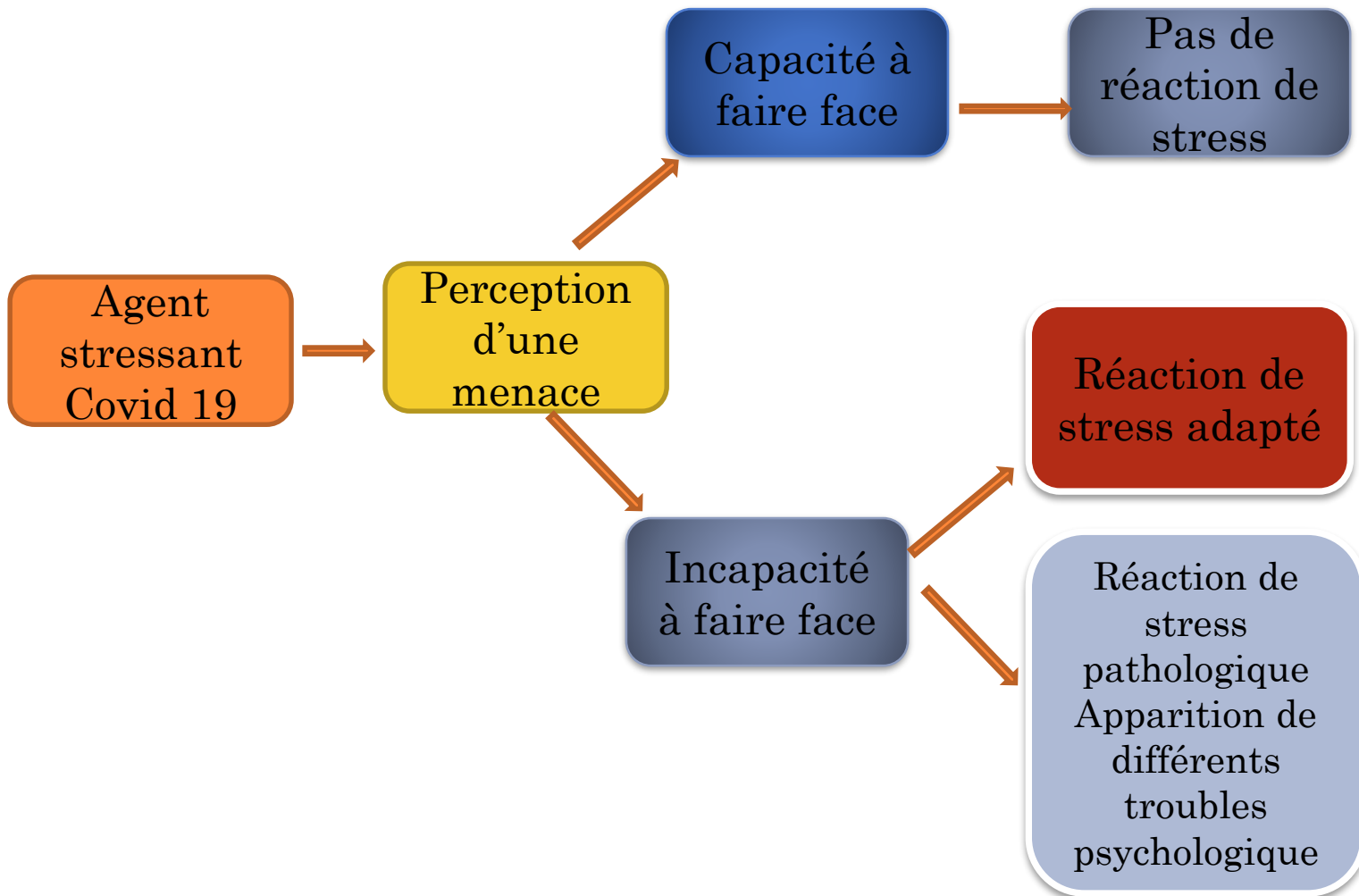
# LES CONSEQUENCES PSYCHOLOGIQUES DE LA PANDEMIE SUR LE CITOYEN ALGERIEN

- Pour l'ensemble de la population. La pandémie n'a que trop duré et nous assistons à l'émergence de différents troubles anxieux, dépressifs, psychotiques, psychopathologiques et même psycho traumatique, puisque cette pandémie a réactivé d'anciens traumatismes psychiques.
- Il faut le rappeler à chaque fois, l'équilibre mental des algériens, déjà fragilisé par la décennie noire, la situation économique et sociale, est gravement perturbé. En termes de santé mentale publique, le principal impact psychologique jusqu'à maintenant reste le taux élevé du stress et de de l'anxiété, même si d'autres troubles psychologiques ont fait leur apparition, et le stress n'est pas sans conséquences négligeables sur la santé de l'individu.





## ○ Réaction de stress (LAZARUS)



- Anxiété:

- L' anxiété, c'est ressentir un état de stress sans qu'il y ait réellement un danger immédiat. L'individu interprète les signaux de son environnement comme une menace et son système d'alerte va s'activer.
- Remarque: l'anxiété et le stress sont des réactions psychologiques qui se manifestent chez l'adulte et l'enfant d'une manière différente (le processus reste le même).

Laurent guillet, le stress le point sur la psychologie 2012.p 152, p 182



# LE STRESS POST TRAUMATIQUE

- Le DSM IV le définit comme: troubles présentés par une personne ayant vécu un ou plusieurs événements traumatiques ayant menacé leur intégrité physique et psychique ou celle d'autres personnes présentes. Ayant provoqué une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur, et ayant développé des troubles psychiques liés à ce traumatisme (le facteur stressant (la covid-19))
- -Ce sont des troubles psychiques immédiats, post – immédiats puis chroniques se développant chez une personne après un événement traumatique ayant menacé son intégrité physique et/ou psychique. ces troubles peuvent s'installer durant des mois, des années voire toute une vie en l'absence de prise en charge.



# L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE DE LA PANDEMIE DU COVID-19 SUR LE PERSONNEL MEDICAL

- L'accompagnement psychologique doit être renforcé afin de réduire les pressions professionnelles auxquelles ils sont exposés notamment les troubles anxieux et la peur de l'infection ainsi que l'isolement social. Aussi le fait d'être loin de la famille et des proches, figurent parmi les grands défis pour eux.
- L'intérêt et l'utilité d'une prise en charge psychologique du personnel médical est important surtout en ce moment difficile.
- en effet plusieurs statistiques montrent qu'il existe un taux important du personnel médical qui
- souffrent de burn-out (**la deuxième vague**)



# LES SYMPTÔMES PHYSIQUES DE LA FATIGUE PSYCHIQUE:

- Douleurs diffuses
- Des tensions musculaires
- Un mal de dos
- Des vertiges
- Des maux de tête peuvent apparaitre
- Trouble du sommeil.
- Surmenage



# LES SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

- Une sensation d'irritabilité avec des idées noires
- Surmenage intellectuel
- Problème de communication avec autrui
- Épuisement mental ....



# STRATEGIE DE PRISE EN CHARGE EN ALGERIE

- L'Algérie a mis en place plusieurs moyens de prise en charge psychologiques parmi eux:
- -l'armée blanche consulte: c'est une plate forme visant à offrir un soutien psychologique au staff médicaux (275 cellules de proximité à l'échelle national)
- -visio de consultations
- -le SNAPSY a lancé un réseau national d'écoute et de soutien psychologique marqué par la prévention et la lutte contre la propagation de la pandémie du covid-19



# INTERVENTION PSYCHOLOGIQUE AU NIVEAU DE LA WILAYA DE TLEMCCEN

- Pendant la pandémie mise en place d'une cellule de crise au niveau du CHU Tlemcen à l'écoute pour recevoir les appels de détresse aussi des gardes assure des gardes au niveau du service anti covid (470 du CHU Tlemcen)
- Une cellule d'écoute composée de psychologue au niveau de tous les services de santé de la wilaya pour les familles des personnes atteintes du covid.
- Ces cellules ont enregistré une augmentation importante des consultations psychologiques (état anxieux généralisé ainsi que des troubles de comportement, des phobies...)





- Pour prévenir la souffrance du personnel en lien avec la COVID-19
- -Adaptation des conditions de travail
  - sécurité
  - mesures organisationnelles
  - accompagnement et soutien psychologique
  - Echanger
  - Apaiser les tensions « maintenir et renforcer le lien de confiance et la cohésion d'équipe
  - Breifing et debriefing



Cette initiative a été lancée  
pour réduire les effets  
psychologiques de la pandémie  
du covid-19 sur les citoyens.



## ○ Savoir être présent et écouter:

- Apporter un espace d'écoute empathique et bienveillant, sans jugement, conseil ni suggestion, dans le respect des besoins et de l'intimité de chacun.
- Proposer une aide sans imposer (ex. : partage de la charge de travail).
- Faire comprendre que vous êtes disponible si la personne veut parler à un autre moment.
- Garder à l'esprit que nous avons chacun, y compris les personnes fragilisées, des capacités à mobiliser pour faire face à une situation difficile ou génératrice de stress (résilience).

Ne pas trop parler ; le silence aussi est important. En restant silencieux un moment, on laisse à la personne un espace de calme dont elle a besoin, ce qui peut l'aider à exprimer ce qu'elle ressent, si elle le souhaite. – Tenter d'aider la personne à reconnaître ses sentiments et à identifier le(s) besoin(s) derrière les émotions.



- **Encourager** Tout le monde dispose naturellement de stratégies d'adaptation et de capacités de résilience. – Encourager les personnes à utiliser leurs propres stratégies d'adaptation positives et à éviter les stratégies négatives. Ce processus les aidera à se sentir plus fortes, et à retrouver un sentiment de contrôle sur les événements. – Aider à repérer les stratégies personnelles de gestion du stress qui ont fonctionné dans le passé, même dans une situation très différente. – Légitimer l'état émotionnel : « Cette situation est sans précédent, il est normal de se sentir sous pression dans cette situation ; il est normal de ne pas aller bien, etc. ». – Valoriser l'expression d'une demande de soutien.
- **Informier – orienter – accompagner.....**



## CONCLUSION:

Alors que la pandémie du coronavirus se propage rapidement dans le monde entier, elle suscite un degré considérable de crainte, d'inquiétude et de préoccupation dans la population en général et chez certains groupes en particulier, comme les personnes âgées, les prestataires de soins et les personnes souffrant d'affections préexistantes et le personnel soignant.

En termes de santé mentale publique, le principal impact psychologique à ce jour est un taux élevé de stress ou d'anxiété.

La stratégie de prise en charge psychologique est importante afin de prévenir des comportements à risques....



## ○ REFERENCES:

- Atlas 2014 de la santé mentale, centre collaborateur OMS de la recherche et de formation en santé mentale.
- [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- [www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante)
- [www.santepubliqueottawa.ca](http://www.santepubliqueottawa.ca)
- Laurent guillet.le stress. Le point sur la psychologie.2012





**Merci beaucoup pour  
votre aimable attention**

