

La Direction de la formation
Formation par visioconférence "Zoom" sur

" La prise en charge psychologique et accompagnement des personnes atteintes du Covid-19, de leur famille et du personnel soignant "

Le 05 et 06 AOUT 2020

Présentation : Mme Wahiba Bennaceur (en directe CHU d'Oran)

Psychologue coordinatrice et Thérapeute de Famille /CHU Oran

Crise sanitaire et santé mentale

Aperçu général

- + Coronavirus identifié en janvier 2020 en Chine
- + Depuis le 11 mars 2020, l'OMS qualifie la situation mondiale du COVID-19 de pandémie
- + La pandémie de la maladie à coronavirus (COVID-19) a provoqué une crise sanitaire majeure sans précédent
- + La moitié de la population planétaire en quarantaine
- + En Algérie : identification du premier cas, Le 25 février 2020
- + Fermeture des écoles, des crèches, des universités et des centres de formation professionnelle et suspension des vols

Confinement

- Privation de liberté des interactions sociales
- La perte des repères habituels (travail, de l'école...), des habitudes et des traditions.
- Précarité sociale et angoisse des conséquences économiques, particulièrement importante chez les travailleurs indépendants.
- Problèmes de gestion des enfants (Enfants hyper actifs, autistes...), des adolescents en difficultés et les personnes atteintes de troubles psychiques, les malades chroniques et en situation d'handicap..
- l'incertitude (fin de l'épidémie)
- Maladie à transmission interhumaine des connaissances incertaines sur la symptomatologie et moyens de transmission-impact des de comorbidités....etc.

L'organisation

Une réorganisation Sanitaire s'impose et l'émergence de nouvelles façons de gestion

- installation des cellules de Crise et de Coordination
- mobilisation **des soignants**
- Matériel spécifique et déficit d'équipement de protection individuel
- Réaffectation de postes et mise en place des dispositifs de PEC des personnes atteintes du Covid-19, de leur famille et de la population.
- Prendre soin des intervenants dans les espaces Covid

Les facteurs organisationnels peuvent être source de stress et d'anxiété

Crise psychologique

La crise psychologique est un état de **rupture, d'effondrement, de débordement** et de **défaillance des mécanismes adaptatifs** et de **résilience** capables de surmonter la souffrance psychique qui met en scène un éventail de **manifestations** allant de la plus **bruyante à la plus silencieuse**, vécue comme une **menace aiguë** annonçant une **désorganisation** voir une perturbation du fonctionnement normal.

La crise psychologique permet d'**interroger** les situations, de **mobiliser les ressources** et de **s'engager** dans un processus **d'analyse, de remaniement, de réorganisation et de changement**.

Les facteurs de risque sur la santé mentale

Ils dépendent de différents facteurs entre autres :

- L'exposition à l'épidémie (réelle ou ressentie).
- Les expériences antérieures d'évènements stressants ou traumatiques.
- Le soutien de l'entourage
- L'état de santé physique et mentale (antécédents personnels et familiaux)
- vulnérabilités liées aux comorbidités médicales, à l'âge, aux troubles cognitifs qui peuvent entraver le respect des consignes de confinement.
- Les conditions sociales et économiques
- Contexte culturel et croyances
- La représentation mentale de la maladie (Covid-19) et stigmaté.

Illustration des peurs liées au contexte de travail

- Peur d'être contaminé et contaminer les collègues et/sa familiale : exposition en permanence au Virus avec des possibilités insuffisantes de protection
- Peur de l'impact de la fatigue physique et/ou psychologique
- Peur de ne pas être à la hauteur (les attentes de Patient, de sa famille et de l'établissement et ses attentes).
- Peur de se sentir débordé par le travail et incapable de maintenir la continuité de sa mission.
- Peur de ne pas pouvoir gérer ses émotions de douleur et de colère liés aux conditions de travail, aux décès des patients, aux réactions des endeuillés et des usagers.
- **Peur de dilemmes et questions éthiques relatives à :**
 - ✚ L'Accès aux places disponibles
 - ✚ pénurie de respirateurs et moyens de travail
 - ✚ TRI par âge biologique et/ou chronologique-(fragilité et comorbidités : cancer avec pronostic engagé-insuffisance rénale avancé- atteinte de démence avérée-BPCO stade avancé-insuffisance cardiaque-déficience immunologique grave-des maladies neuromusculaires dégénératives avancées...etc.

Le deuil face au décès d'un proche

- Le rituel qui accompagne les décès n'est plus possible en ces temps de corona
- La tragédie de la perte d'un proche s'ajoute la peine d'un enterrement dans la solitude.
- La toilette religieuse est proscrite chez les personnes décédées
- Remise du corps dans une housse aux parents après une mise en bière et scellés du cercueil en bois recouvert à l'intérieur de métal.
- Les corps prélevés pour suspicion d'infection ne doivent être remis qu'après résultats du prélèvement post-mortem
- La gestion des pompes funèbres et cimetières de l'enterrement
- Quelques personnes en raison de la charge virale importante du cercueil
- **Plus de veillées ni de processions funèbres** et pas de présence de l'entourage pour reconforter et rassurer
- sans les rites qui traditionnellement accompagnent la disparition", absence de cérémonial qui va du repas du troisième jour jusqu'aux visites au cimetière". Une sorte de catharsis.

Les conséquences psychologiques

- Détresse et situations de crise psychologique
- Des attaques de panique et anxiété
- Des états de stress aigu et Etat de Stress post traumatique
- Le déni lié à l'angoisse de mort, le cerveau annule la notion de dangerosité impensable.
- La fatigue émotionnelle et somatisations.
- Les troubles du sommeil, alimentaires et sphinctériens.....
- Une préoccupation permanente concernant l'avenir.
- La colère et l'irritabilité et conduites impulsives.
- Les troubles de l'humeur, telle que la dépression et risque suicidaire.
- La tendance l'hypocondriaque, majorée par des symptômes similaires au Covid-19.
- L'abus de médicaments.
- Addictions.
- les violences en l'occurrence les violences conjugales, et maltraitances des enfants.

Les conséquences psychologiques liées au Travail

En dépit des conséquences psychologiques citées en dessus voici d'autres conséquences probables chez le soignant qui peuvent aussi compromettre la qualité des soins aux patients :

- ✚ Sentiment d'incompréhension, d'insécurité et d'isolement.
- ✚ Épuisement professionnel (le flamme-out, burn-in, burn-out),

Types et techniques d'intervention et Contexte Covid-19

Définition et objectifs

Les techniques : 1- Les premiers secours psychologiques (PFA)/2-L'accompagnement, soutien et suivi psychologique en présentiel/ En individuel ou en groupe,

3L'accompagnement, soutien et suivi psychologique à distance/ En instantanée ou en différées: Les appels téléphoniques et les différentes applications en ligne-la téléconsultation

4- la psychoéducation5- la sensibilisation

Définition et objectifs

L'intervention psychologique

L'intervention psychologique est par nature **transdisciplinaire, scientifique et déontologique** elle vise à comprendre :

- + La vulnérabilité des patients atteints du Covid-19, de leur famille et du personnel soignant et les enjeux psychologiques des soins
- + La relation, et de la gestion des situations de crises sanitaires.
- + De renforcer les stratégies de prévention de la santé mentale
- + Réduire la détresse psychologique et les comportements pathologiques,
- + Assurer la continuité du fonctionnement psychologique adaptatif
- + Anticiper, comprendre et désamorcer les situations d'incompréhension
- + Développer la résilience.
- + Développer les capacités d'expression et mobilisation des ressources internes et externes.

Intervention immédiate et post immédiate en présentielle, à distance et Organisation

Les techniques :

1- Les premiers secours psychologiques (PFA)

Les besoins d'intervention

- Les principes déontologiques de responsabilité et compétence
- L'analyse du contexte et la priorisation des besoins psychologiques
- Posture professionnelle rassurante
- bien informé sur la pandémie COVID-19 et l'évolution de la de prise en charge pour communiquer des informations précises aux usagers.
- Apports théoriques sur les concepts de crise, traumatisme, stress et confinement et les possibilités d'intervention et ses limites.
- Les conditions matérielles et humaines.
- Avoir la pertinence de l'observation afin d'identifier l'aide et le soutien dont chaque personne a besoin.
- Savoir encourager une adaptation active et prise de décisions.
- Valoriser la présence des usagers pour consultation ou information, leurs défis et leurs stratégies d'adaptation.
- **Mettre en valeur leurs respects aux gestes barrières de la contamination**
- Prévenir la formation de troubles psychopathologiques.
- Savoir se protéger et se ressourcer soi-même en tant que personne et en tant que psychologue.

2-L'accompagnement, soutien et suivi psychologique en présentiel

En individuel ou en groupe

- + Disposition d'un espace ou d'une salle calme, aéré et sécurisé.
- + Respect impératif des mesures de protection
- + Ne pas enchaîner trop vite vers une autre activité de soutien, prendre le temps d'un débriefing en commun.
- + Penser à mettre en place un dispositif d'Intervision et de supervision lorsque les psychologues sont confrontés à des conflits ou des dilemmes éthiques, inhérents au fonctionnement institutionnel en période de désorganisation.
- + Pour les groupes : disposition circulaire, taille restreinte (limiter le nombre), présence de deux animateurs.

3-L'accompagnement, soutien et suivi psychologique à distance

En instantanée ou en différées

Dans un esprit de continuum et dans le cadre de l'épidémie, les consultations psychologiques en ligne représentent une alternative accessible notamment :

- ❖ **Les appels téléphoniques** (numéros verts) au niveau des permanences des cellules d'écoute et de soutien (local et national).
- ❖ **Des applications** comme Facebook Messenger, WhatsApp, Skype
- ❖ **La vidéoconférence** et aspects méthodologiques :

Pour plus de garantie du niveau de sécurité des données :

- + Utilisation des outils de vidéoconférence professionnels adaptés à la téléconsultation.
- + S'assurer du consentement éclairé du patient, de ses capacités cognitives, psychiques et physiques, barrières liées à la langue ou à l'utilisation des technologies, lieu adéquat préservant la confidentialité.
- + Le psychologue explicite ses objectifs, ses méthodes et informe son patient sur les risques potentiels et/ ou bénéfiques de la téléconsultation et sur les alternatives possibles.
- + La protection de la circulation des données du patient
- + Connaître les limites de la vidéoconférence et les contraintes de la connexion : risque d'une perception erronée d'un message ou une information incomplète...Etc.
- + Gestion du temps, de l'espace et de l'écoute du psychologue dont les modalités sensorielles et interactionnelles sont modifiées par rapport au cadre de l'entretien en présentiel.
- + Respect du choix de certains patients qui refusent la PEC à distance et préfèrent suspendre leur suivi.

Contre-indications de la vidéoconférence

- + Mésusage de la technique et l'incapacité de gérer les problèmes inhérents.
- + Troubles anxieux ou dépressifs sévères, des idées suicidaires et d'autres troubles psychopathologiques majeurs chez le patient et devant ces situations il est nécessaire de le voir en présentielle et/ou de l'orienter vers les urgences psychiatriques et continuer les entretiens en lignes (de préférence le téléphone) ou en présentielle avec la personne qui s'occupe de lui.

4-La psychoéducation : Conseils pour l'hygiène de vie

- Rester en lien avec ses proches grâce à toutes les technologies actuelles.
- Participer aux groupes de soutien et d'échange sur ses ressentis liés à l'expérience du confinement et de l'épidémie.
- Valoriser les mouvements altruistes.
- Eviter de se projeter dans des scénarios catastrophe.
- prise de recul des informations qui nourrissent les angoisses.
- Accepter l'incertitude et croire aux efforts des chercheurs.
- Accepter le vécu d'anxiété normal lié à cette situation.
- Se faire confiance et valoriser les capacités à faire face.
- Prendre soin de soi et renforcer le système immunitaire par :
 - ✚ Une bonne alimentation
 - ✚ Respect chronologique du sommeil
 - ✚ Partager les blagues et favoriser l'humour
 - ✚ Des activités sportives
 - ✚ Méditation, yoga, relaxation, siestes, chacun son choix !

5- la sensibilisation

Les supports de sensibilisation du Coronavirus

- ✚ Des vidéos de prévention
- ✚ Des fiches pratiques et des dépliants sur les précautions à prendre
- ✚ Des fiches pratiques d'hygiène
- ✚ Des outils de sensibilisation numériques
- ✚ Les campagnes de sensibilisations à travers les Mass-médias

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة و السكان و إصلاح المستشفيات
المديرية العامة للوقاية و ترقية الصحة

Coronavirus COVID-19
TRAVELLERS' ADVICE • CONSEILS AUX VOYAGEURS • نصائح للمسافرين

أثناء سفرك أو لدى عودتك من الصين، أو من أي منطقة يتواجد فيها الفيروس، يجب عليك :
Pendant votre voyage ou votre retour de Chine, ou d'une région où circule le virus, il est recommandé de :
During your travel or your return from China, or any region where the virus circulates, it is highly recommended to :

✚ غسل يديك باستمرار بالماء و الصابون أو استعمال مطهر كحولي.
Se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique.
wash your hands frequently with soap and water or use an alcohol-based hand rub if your hands are not visibly dirty.

✚ عند السعال، العطس، إحصص على تغطية أفمك و فمك بمنديل ورقي و غمات بمناديل أو غمات بمرقبات أو غمات بمرقبات أو غمات بمرقبات.
Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou un mouchoir en papier en cas de toux ou d'éternuement.
Covering your mouth and nose when coughing and sneezing prevent the spread of germs and viruses.

✚ إذا كنت مصاباً بـ (38°)، السعال و صعوبة في التنفس، أثناء سفرك أو خلال الـ 14 يوم من عودتك، إمتشرك الطبيب فوراً.
En cas de fièvre plus de (38°) de toux et de dyspnée, dans les 14 jours suivant votre retour, il est important de consulter un médecin sans tarder.
In case of a fever over (38°), cough and difficulty breathing, during your travel or within 14 days of your return, it is important to seek medical care without any delay.

الحزب من المعلومات
Plus d'information
More information

3030
www.sante.gov.dz

الوزارة
المديرية
المركز
المركز

Parler du coronavirus avec les enfants

La pandémie et le monde des enfants mérite des interventions très particulières, nous allons ici nous limiter à quelques détails sur comment aborder les questions liées au coronavirus ([UNICEF](#))

1- N'ayez pas peur de parler du coronavirus avec les enfants

2- Utilisez un langage adapté à son âge et stade de développement

- ✚ Ne l'envahissez pas d'informations
- ✚ Essayez plutôt de répondre aux questions que l'enfant se pose
- ✚ Soyez le plus clair et le plus honnête possible
- ✚ Vous n'avez pas réponse à tout et ce n'est pas grave : être disponible pour votre enfant est l'élément le plus important

3- Laissez l'enfant mener la conversation :

- ✚ Invitez-le à partager ce qu'il sait, ce qu'il ressent
- ✚ Invitez-le à poser les questions qu'il souhaite
- ✚ L'objectif est d'éviter que l'enfant élabore des scénarios effrayants

La formatrice :Wahiba Bennaceur

