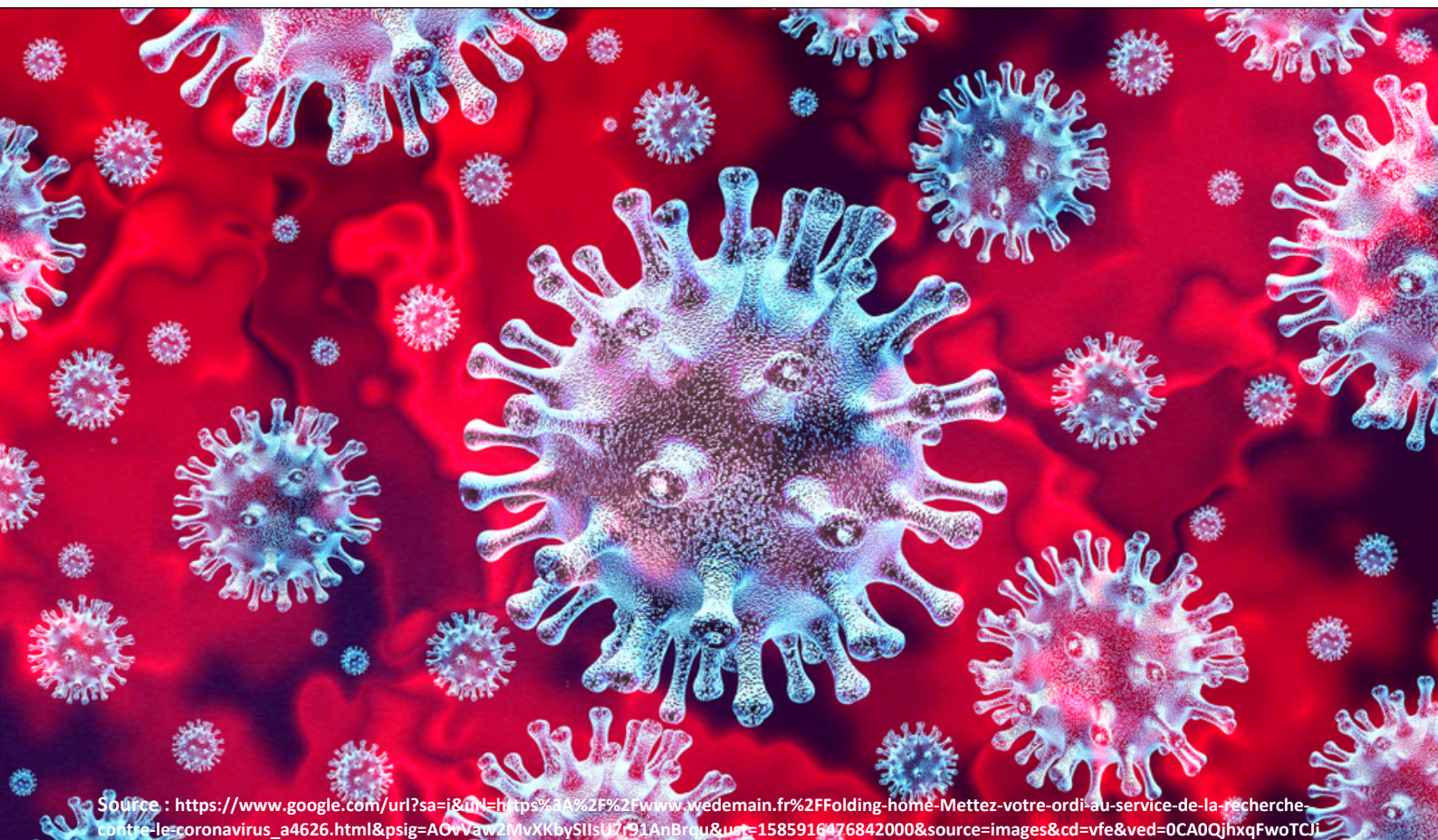


Le coronavirus...



Source : https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.wedemain.fr%2F%2Folding-hom%C3%A9-Mettez-votre-ordi-au-service-de-la-recherche-contre-le-coronavirus_a4626.html&psig=AOvVaw2MvXKbySllsU791AnBrou&ust=1585916476842000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhqFwoTCj

... quand la contagion touche aussi nos émotions

Petit guide à destination des professionnels d'EHPAD

Marie LEMBACH & Jérôme ERKES

Psychologues spécialisés en neuropsychologie

marie.lembach@hotmail.com

Je prends 5 minutes pour faire le point.

J'ai peur d'attraper le Covid-19



Pas du tout

Extrêmement

J'ai peur de mourir du Covid-19



Pas du tout

Extrêmement

J'ai peur qu'un de mes proches soit atteint du Covid-19



Pas du tout

Extrêmement

J'ai peur d'être porteur du Covid-19 et de le transmettre à un proche



Pas du tout

Extrêmement

J'ai peur qu'un de mes proches meurt du Covid-19



Pas du tout

Extrêmement

J'ai peur d'être porteur du Covid-19 et de le transmettre à un résident



Pas du tout

Extrêmement

J'ai peur qu'un résident me transmette le Covid-19



Pas du tout

Extrêmement

J'ai peur qu'un collègue me transmette le Covid-19



Pas du tout

Extrêmement

Je me sens dépassé(e) par la situation actuelle



Pas du tout

Extrêmement

La majorité de vos réponses se situent vers le rouge :

Avez-vous pensé à vous rapprocher d'une plateforme de soutien ?

Identifier et comprendre ses peurs.

Dans ce contexte particulièrement inédit que nous vivons actuellement, il est normal d'avoir des inquiétudes. Comme l'explique le psychiatre Christophe André, l'anxiété peut être vue comme une véritable allergie à l'incertitude. Un nouveau virus dont on ne sait pas encore tout, une transmission invisible et importante, des personnes infectées sans le savoir et sans même présenter des symptômes, des informations qui changent à chaque instant... Tous les ingrédients sont réunis pour ressentir une sensation de flou, d'inconnu, d'insécurité et donc favoriser l'anxiété.



Pourtant, avoir des préoccupations et inquiétudes est, en fait, plutôt une bonne chose ! Dans notre histoire qui a commencé il y a des millions d'années, c'est bien la peur qui nous a sauvé de nombreux dangers. Comment notre espèce aurait-elle survécu si les hommes de Cro-Magnon n'avaient pas fui quelques fois devant des animaux bien plus forts qu'eux ? Ou évité de manger des plantes potentiellement toxiques qu'ils ne connaissaient pas ? Ressentir de la peur nous permet donc de prendre conscience du danger et ainsi, de mieux se protéger et mieux protéger les autres. En l'occurrence, en adoptant les gestes barrières.

« La peur nous sauve, la panique nous tue »

Pr. Christophe Haag, HDR. Chercheur en psychologie sociale.

C'est lorsque la peur devient trop intense qu'elle devient contre-productive. Notre cerveau devient paralysé par l'angoisse, incapable de réfléchir posément et de manière rationnelle. C'est dans ce genre de situation, que la peur peut guider nos décisions et nos comportements, au risque parfois de nous mettre en danger et de mettre en danger les autres. Ce risque devient particulièrement important lorsque nous sommes en groupe. Le virus le plus contagieux au monde...c'est l'émotion ! Il est donc important d'être particulièrement vigilant à la manière dont nous nous ressentons et dont cela impacte les personnes avec lesquelles nous sommes en contact au quotidien.



Faire face aux évènements.

Afin de ne pas se sentir dépassé plusieurs attitudes sont à éviter ou au contraire, à cultiver. Une attitude optimiste mais réaliste, une certaine flexibilité et la sensation de pouvoir se sentir acteur du problème sont, par exemple, des éléments qui aident. Il ne s'agit pas de se transformer en Bisounours déconnecté des réalités, mais de pouvoir observer celles-ci avec recul et calme. Il ne s'agit pas non plus de se déconnecter de ses émotions et de devenir une espèce de robot. Voici donc quelques conseils pour faire face à notre anxiété :



Maintenir une bonne hygiène de vie :

Le manque de sommeil, la malbouffe, la consommation d'alcool ou de drogues sont autant d'éléments qui peuvent aggraver l'anxiété et auxquels il est important de rester vigilants. Il est donc important de garder une alimentation variée et équilibrée (sans oublier le plaisir bien sûr !), de veiller à un bon rythme de sommeil et de rester à l'écoute des signaux de son corps.



Poursuivre des activités plaisantes :

Même dans cette situation particulière, voire même encore plus, il est essentiel de s'aménager des temps favorisant des émotions positives, sans culpabiliser. Pas pour nier le négatif, mais au contraire donner l'énergie pour mieux le vivre. La lecture, la musique, l'activité physique, les jeux sont autant de possibilités de se ressourcer.





Pratiquer des exercices apaisants :

Il est important de favoriser des stratégies qui permettent de diminuer le niveau de stress, comme des exercices de respiration (cohérence cardiaque p.ex.), de relaxation musculaire ou de pleine conscience.



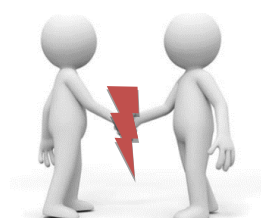
Parler :

Au-delà du lien social, qu'il est important de maintenir, il est essentiel de pouvoir parler de ses inquiétudes, avant de craquer. Le meilleur moyen pour que des émotions nous débordent, c'est de faire comme si elles n'existaient pas. Comme une cocotte-minute sur laquelle on met un couvercle sans aucune soupape...ça finit par exploser ! Il est donc essentiel de pouvoir exprimer ses inquiétudes, soit à ses proches, soit à un professionnel formé (psychologue p.ex.). Plusieurs plateformes de soutien aux professionnels d'EHPAD ont été mises en place, n'hésitez pas à consulter nos « Ressources utiles » à la fin de ce livret.



Augmenter son niveau de sécurité :

Tout d'abord, en appliquant les consignes transmises par les autorités compétentes : port du masque de manière adaptée, lavage des mains, respect de la distance sociale... Il est également important de rester informé en favorisant des sources fiables et vérifiées, tout en limitant le visionnage d'actualités anxiogènes. En effet, les chaînes d'informations en continu ou les réseaux sociaux diffusent bien souvent des images spectaculaires, ce qui a pour conséquence d'augmenter le stress. Il est donc conseillé de les réduire à une heure par jour.



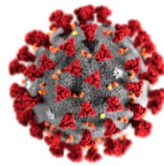
Trouver des informations fiables.

Afin de faire le point sur la situation, vous trouverez ci-après des informations issues de sources fiables (Organisation Mondiale de la Santé, Santé Publique France, revues scientifiques...).



Il est essentiel de garder à l'esprit que les données transmises correspondent à un **état des lieux dans un contexte donné**. L'épidémie et nos connaissances sur celle-ci évoluent constamment, c'est pourquoi les chiffres et informations rassemblés ne peuvent pas être considérés comme une vérité absolue mais seront amenés à évoluer.

- Les coronavirus forment un ensemble de virus responsables, pour la plupart, d'infections respiratoires plus ou moins graves, comme c'est le cas du SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère). Le Covid-19 correspond à la maladie causée par une nouvelle forme de coronavirus, découverte en Chine en décembre 2019.



- Le Covid-19 se manifeste surtout par de la fièvre pouvant être très importante, une toux sèche et de la fatigue. La perte brutale du goût et de l'odorat ont aussi été rapportés chez certains malades. Chez les personnes âgées, la présentation peut être un peu différente, avec des signes comme la diarrhée, des troubles de l'équilibre ou encore des modifications brutales de comportement. Pourtant, certaines personnes, bien qu'infectées par le Covid-19, peuvent être totalement asymptomatiques, c'est-à-dire qu'elles ne présentent pas de signes visibles de la maladie.



- Le Covid-19 se transmet par les gouttelettes, comme par exemple les postillons. Les gouttelettes sont surtout expulsées lorsqu'on éternue ou qu'on tousse. Les personnes qui ne présentent pas de symptômes sont donc moins contagieuses. Lorsque nous toussons ou nous éternuons, nous diffusons ces gouttelettes qui peuvent ensuite se déposer sur les personnes, les meubles ou les objets qui se trouvent à proximité. C'est lorsque nous sommes proches d'une personne qui tousse ou qui éternue, où lorsque nous touchons une zone contaminée et que nous touchons ensuite notre bouche, notre nez ou nos yeux, que nous risquons d'être infectés.



D'où l'importance de rester à une distance minimum d'un mètre, de mettre un masque, pour éviter la transmission de gouttelettes à d'autres personnes, de se laver les mains et d'éviter de se toucher le visage. D'après les études actuelles, le virus ne reste pas dans l'air et se dégrade après plusieurs heures en fonction des surfaces.

- Au 2 Avril 2020, le nombre de cas Covid-19 confirmés par un dépistage entre le 21 Janvier et le 31 Mars étaient de 52 128. Parmi ces personnes, 36 254 personnes étaient hospitalisées depuis début mars, 3 523 étaient décédées en hospitalisation et 9 444 étaient retournées à domicile. Cependant, le nombre de personnes contaminées est probablement sous-estimé. En effet, les dépistages ne sont pas systématiques et de nombreuses personnes ne présentent pas de symptômes significatifs qui ne les amènent pas à consulter. Ainsi, Santé Publique France via le réseau Sentinelles estime entre 90 607 le nombre de nouveaux patients Covid-19 ayant consulté un médecin généraliste entre le 23 et le 29 mars.



La proportion de cas graves et de complications est donc probablement moins importante que ce que les chiffres transmis nous donnent comme impression. Ainsi, environ 80% des personnes guérissent sans traitement particulier. Ce sont surtout les personnes âgées ou les personnes qui ont d'autres problèmes de santé qui risquent particulièrement d'avoir des complications. C'est donc le fait que ce virus soit très contagieux qui le rend dangereux. D'où l'importance de bien se protéger, pour protéger les personnes plus fragiles.

Notre cerveau a tendance à donner plus de poids et à mieux se souvenir des événements négatifs. C'est ce qu'on appelle le biais de négativité. Évidemment, ce phénomène est renforcé par les informations catastrophistes transmises par certains médias. Ainsi, à combien estimez-vous le pourcentage de risque d'être infecté et de mourir du Covid-19 en population générale ? Et pour les personnes de plus de 80 ans ?

- Une étude publiée dans une revue scientifique internationale, « The Lancet Infectious Diseases », a étudié le taux d'hospitalisation et de mortalité du Covid-19, à partir de milliers de cas contaminés en Chine ou présents dans d'autres pays. En prenant en compte différentes données, et notamment la sous-estimation du nombre de personnes contaminées, les chercheurs évaluent à 0,657% le risque d'être infecté ET de mourir du Covid-19 en population générale, tous âges confondus. Pour toutes les personnes de plus de 80 ans, plus fragiles et présentant souvent d'autres maladies, le risque d'être infecté du Covid-19 ET d'en mourir est de 7,8% (12,08% pour les personnes de plus de 70 ans).



Face aux nombreuses informations qui circulent, nous pouvons avoir une impression de confusion. Les chiffres transmis varient souvent, et il est ainsi difficile de s'y retrouver. Tout dépend en fait de ce que ces chiffres étudient. Ainsi, le rapport hebdomadaire de Santé Publique France du 2 Avril 2020 estimait que 84% des personnes décédées en hospitalisation pour Covid-19 étaient âgées de 70 ans et plus. En parallèle, l'étude du Lancet estime que 22,01% des personnes de plus de 70 ans déjà infectées par le Covid-19 risquent de décéder. Tous ces chiffres paraissent contradictoires, et pourtant ils ne le sont pas. Ils n'étudient tout simplement pas la même chose.



Il est donc crucial, lorsqu'on nous transmet une information, de bien essayer de comprendre ce que ces chiffres veulent réellement dire et de bien garder en tête que la manière dont ils nous sont communiqués va énormément influencer notre angoisse vis-à-vis de cette épidémie. Demandez-vous comment vous vous sentiriez si chaque jour étaient communiqués le nombre de nouveaux morts liés au tabac, aux accidents de la route, à la qualité de l'air, etc.

L'essentiel aujourd'hui, sans nier la gravité de la pandémie que nous vivons actuellement, est de prendre du recul, de se concentrer sur le respect des mesures importantes et de ne pas oublier de prendre aussi soin de soi, pour pouvoir mieux prendre soin des autres. La bienveillance entre collègues est ainsi fondamentale pour mieux traverser cette période ensemble.

En conclusion

- Je veille à l'évaluation et la gestion de mes émotions. Si je me sens débordé(e) par l'anxiété ou la tristesse, je n'hésite pas à demander de l'aide avant de craquer.
- Je reste vigilant(e) aussi aux émotions de mes collègues et les invite, si besoin, à prendre du repos et/ou de la distance et à demander du soutien.
- Je prends soin de moi. Sans culpabiliser. Car c'est ce qui me permet aussi de mieux prendre soin des autres.
- Je suis vigilant(e) aux rumeurs et fausses informations, qui peuvent vite aggraver l'anxiété, notamment au sein des équipes. J'évite de les propager et je m'oriente vers des sources d'informations fiables, au sein de mon établissement comme dans les médias.
- Je prends du recul et je me renseigne sérieusement sur les informations transmises.
- Je centre mon énergie sur ce que je peux contrôler (les gestes barrières, mes activités, mes émotions...) et apprend à tolérer l'incertitude des éléments sur lesquels je ne peux pas agir directement (les réactions des autres, l'existence du virus, le temps qu'il fait dehors...).
- Je cultive un optimisme réaliste, en orientant aussi mon attention sur les informations et événements positifs. Parce que oui, il y en a ! Prenez 5 minutes en fin de journée pour lister ce qui vous a apporté de la joie et de la satisfaction.

Références

- Grand Bien Vous Fasse, émission du 17 Mars 2020, France Inter : <https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-17-mars-2020>
- Guillaume, S., Courtet, P.& Ollié, E. (2020). Prendre soin des patients pendant l'épidémie du coronavirus : Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale. Dpt UPUP CHU Montpellier, Centre National de Ressources et de Résilience. Fiche traduite et adaptée de Center for Study of Traumatic Stress, grâce à la veille du Dr Chevance (U Paris).
- Ministère de solidarités et de la Santé. Réponses à vos questions sur le COVID-19 par des médecins. <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-le-covid-19/article/reponses-a-vos-questions-sur-le-covid-19-par-des-medecins> (page consultée le 06/04/2020)
- Molenda, S. (2020). Covid-19 : Renforçons notre résilience. Centre National de Ressources et de Résilience.
- Mollaret, G. (22 mars 2020). Coronavirus : des signes avant-coureurs chez les personnes âgées. Le Figaro
- Organisation Mondiale de la Santé. Nouveau coronavirus -2019-nCoV : conseils au grand public. Maladie à coronavirus (COVID-19) : questions réponses. <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses> (page consultée de 01/04/2020).
- Santé Publique France. Covid-19. Point épidémiologique hebdomadaire du 2 avril 2020. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/documents/bulletin-national/covid-19-point-epidemiologique-du-2-avril-2020> (document téléchargé le 03/04/2020)
- Verity, R., Okell, L., Dorigatti, I., Winskill, P., Whittaker, C. (...) & Ferguson, N. (2020). Estimates of the severity of coronavirus disease 2019 : a model-based analysis. *Lancet Infectious Disease*. On line [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30243-7](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30243-7) (article consulté le 01/04/2020).

Ressources utiles

Plateformes de soutien :

- Le numéro national de l'association de Soins aux Professionnels de Santé : 0 805 23 23 36. Ce numéro est gratuit, ouvert 24h/24 et 7j/7.
- Le numéro de soutien aux professionnels des EHPAD de la région de Montpellier : 07 88 01 40 33. Deux psychologues du Centre de Gérontologie du CHU sont à votre écoute.
- Le forum christellehernault.forumactif.com propose gratuitement par une psychologue clinicienne un espace d'échanges et de soutien aux professionnels des EHPAD, aux résidents et aux familles.

Applications d'exercices apaisants :

Ces applications proposent différents types d'exercices, qui ne sont pas forcément adaptés à chacun. N'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel de santé pour vous accompagner dans leur utilisation.

- Petit Bambou : cette application propose de nombreuses séances guidées de méditation de pleine conscience.
- Respirelax© : cette application est basée sur des exercices de cohérence cardiaque, qui consistent à caler sa respiration sur un rythme ample. A réaliser environ trois fois dans la journée pour plus d'efficacité.