

COVID ' ACTU

N°5

02/06/2020

Edito

Déconfinement, décroissance de l'épidémie, réouverture des cabinets paramédicaux, et retour de nos patients chroniques... Dans ce contexte, nous vous adressons ce qui sera le dernier numéro du « Covid'actu », consacré aux troubles psychologiques et psychiatriques attendus ou avérés consécutifs à l'épidémie de Covid-19.

Fort de cette expérience, notre petite équipe rédactionnelle, reviendra vers vous en juin, afin que nous puissions réfléchir ensemble au devenir d'une animation scientifique de notre CPTS, sa forme, son rythme et son équipe.

Équipe de rédaction :

*P. Andiva, M. Chan Fan, P. Clerc,
R.Garay, S. Mahut, M. Moreliere,
S. Steenkiste, Z. Tisch Rotenberg*

Pour plus d'information :
veille.cpts.vds@gmail.com

CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT

Détresse psychologique

Selon une enquête chinoise (sur 52 730 auto-questionnaires) :

- 34% des répondants présentaient une détresse psychologique dont 5% sévère
- Facteurs de risque :
 - Femme
 - 18 – 30 ans (car présence sur les réseaux sociaux d'information)
 - 60 ans (car à risque de forme grave)
 - Migrants
- Facteurs protecteurs :
 - < 18 ans (car moins exposés et moins à risque)
 - Accessibilité aux ressources médicales (physique, par télé-médecine etc...)

Source : Enquête BMJ publiée 01/04/2020 - <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213>

Une revue de la littérature des conséquences psychologiques du confinement parue dans *The Lancet* montrait :

- Score moyen de stress post traumatique (SPT) : 4 fois plus important chez les enfants confinés ;
- Les conséquences psychologiques du confinement pouvaient être retrouvées jusqu'à 3 ans après la sortie de confinement ;
- Majoration du risque de SPT si :
 - Confinement > 10 jours
 - Absence de fournitures adaptées chez soi
 - Information peu claire ou discordante, manque de coordination des autorités
 - Perte financière
 - Stigmatisation des patients infectés
 - Ennui, isolement social, absence de soutien psychologique

Source : [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext#seccestitle50](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext#seccestitle50)

Suite article page 2...

Conditions de logement et de vie des ménages en France pendant le confinement

...Suite article page 1

- ➔ Aggravation des inégalités sociales, en particulier chez les femmes et les jeunes ;
- ➔ 38 % des français déclarent se sentir isolés dans leur logement ou leur quartier ;
- ➔ 31 % déclarent une chute des revenus de leur ménage ;
- ➔ 24 % craignent des difficultés pour payer leur logement dans les 12 prochains mois et 7 % redoutent même de perdre leur logement (notamment chez artisans et commerçants, ouvriers et les ménages aux revenus modestes) ;
- ➔ 10 % des ménages sont dans un logement surpeuplé, une proportion plus grande qu'avant le confinement et 11 % ne possèdent aucun espace extérieur (jardin privatif ou partagé, cour, balcon, loggia...) ;
- ➔ Parmi les actifs qui avaient un emploi avant le début du confinement, seuls 58 % d'entre eux travaillent encore à la 7ème semaine de confinement ;
- ➔ 18 % des enquêtés en télétravail déclarent une dégradation des relations avec leurs enfants ;
- ➔ Les ouvriers et employés sont plus nombreux que les cadres à avoir déclaré une amélioration des relations avec leurs enfants depuis le début du confinement, en particulier quand leur activité professionnelle s'est arrêtée ;
- ➔ Les femmes sont plus affectées que les hommes par les conséquences économiques et matérielles de la pandémie. 39 % d'entre elles partagent leur espace de travail avec leurs enfants ou d'autres membres du ménage, contre 24 % des hommes.

Source : *Données INED* : projet CoCoVI (Mai 2020)

COVID & PATIENTS AVEC TROUBLES PSYCHIATRIQUES

Vulnérabilité des patients souffrants de troubles psychiatriques pendant l'épidémie

- ➔ **Comorbidités :**
 - Risque accru d'infection à pneumocoque chez patients hospitalisés en psychiatrie hors contexte épidémique ;
 - Capacité immuno-génétique plus faible à combattre les infections (plus de toxoplasmose, d'herpès,...dans cette population) ;
 - Plus de comorbidités que la population générale (dont celles faisant partie de la liste des pathologies à risques de gravité du Covid 19) ;
 - Comorbidités moins bien prises en charge que dans la population générale.
- ➔ **Age :**
 - Patients âgés : plus à risque pour le Covid, mais aussi plus à risque d'exacerbation de symptômes psychiatriques pré existants, de troubles cognitifs, de perte d'autonomie ;
 - Patients jeunes ou enfants : tolérance moindre du confinement.
- ➔ **Vulnérabilité cognitive et comportementale :**
 - Difficulté à adopter les « mesures barrières » ;
 - Difficulté à respecter les instructions de confinement.
- ➔ **Vulnérabilité socio-économique :**
 - Isolement social, précarité, réseau de solidarité et de suivi de santé défaillant ;
 - Vulnérabilité plus importante des patients avec troubles mentaux en prison ;
 - Stigmatisation de ces patients entraînant un délai préjudiciable dans l'accès rapides aux soins.
- ➔ **Spécificités cliniques et thérapeutiques à prendre en compte :**
 - Symptomatologie de la Covid 19 pouvant être neurologique voire pseudo psychiatrique (cas rapporté de Covid + avec confusion et parfois décompensation type « crise clastique ») ;
 - Interaction médicamenteuse possible : déshydratation et Clozapine/Lithium, hyponatrémie et anti-dépresseur IRS, dépression respiratoire et benzodiazépine, ...

Ré-organisation du système de soins psychiatriques en France

- ➔ Les Établissement Publics de Santé Mentale ont su créer rapidement des Unités Covid, sous supervision du psychiatre et du somaticien (interniste, infectiologue).
- ➔ Par ailleurs, des formations spécifiques ont été apportées aux équipes infirmières. Ont été mis en place la télé-médecine, des équipes mobiles pour le suivi des patients à domicile.

Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7174154/pdf/main.pdf>

CONFINEMENT & CONSÉQUENCES SUR LE SOMMEIL

Horloge biologique

- ➔ Le confinement lié au virus COVID-19 et le stress induit par la pandémie peuvent entraîner des perturbations importantes des rythmes et du sommeil. Dans ce contexte les routines habituelles sont chamboulées qu'elles soient d'ordre sociales, professionnelles, ou de loisirs... Nos horloges internes ont ainsi plus de difficultés à conserver des rythmes réguliers.
- ➔ Des stratégies d'autogestion que ce soit en confinement ou en télétravail permettent de renforcer l'horloge biologique en privilégiant des heures fixes notamment pour le lever, en adoptant des routines facilitées par l'élaboration d'un emploi du temps détaillé.
- ➔ Il est important de profiter de l'air et de la lumière en passant quelques minutes à l'extérieur et/ou à la fenêtre principalement le matin dans un temps calme et d'essayer de maintenir une activité physique si possible à heure régulière.

Hygiène du sommeil

- ➔ **Le jour :**
 - Horaires réguliers surtout pour le lever même si la nuit a été difficile en respectant son rythme naturel
 - Éviter les siestes ou maximum 20 min en début d'après-midi ;
 - Après 16h : pas d'excitant (café, thé, alcool, sodas...)
 - Après 19 h : favoriser les activités relaxantes, éviter les activités physiques, diminuer les stimulations sonores et lumineuses ;
 - 1 h avant le coucher : arrêtez les écrans et préparez le sommeil, notamment par des stratégies d'apaisement (relaxation, méditation, etc).
- ➔ **La nuit :**
 - Chambre aérée, température entre 18—20 °C, bonne obscurité ;
 - Le lit :
 - Réservez-le si possible pour le sommeil et l'activité sexuelle ;
 - Ne pas lire, regarder la télé, travailler, jouer, utiliser sa tablette ou son smartphone ;
 - Si la configuration de l'appartement oblige à avoir certaines activités dans le lit, différencier bien la position de jour (habillé, assis, lit fermé), de la position de nuit (pyjama, couché, sous les draps).
 - En cas de réveil nocturne ou de trouble de l'endormissement : changer de pièce et favoriser une activité relaxante ;
 - Pour les enfants, maintenir les routines du soir (histoire, musique, câlins), voire les renforcer.

Source : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1769449320300376>

PRISE EN CHARGE PAR LES PSYCHOLOGUES

Le boom des vidéos consultations psychologiques

- ➔ Suite à l'annonce du plan de confinement par les autorités le Mardi 17 Mars 2020 à 12h, le Syndicat national des psychologues a appelé à la "téléconsultation pour tous, ces spécialistes doivent être là pour écouter et soulager l'anxiété de ceux qui souffrent, et éviter que des décompensations viennent engorger les urgences" ;
- ➔ Les psychologues se sont vite adaptés :
 - **45 fois plus de psychologues utilisateurs des vidéos conférences.** Doctolib, par exemple, comptait 2 900 psychologues utilisateurs de la solution de téléconsultation début avril 2020, soit 45 fois plus qu'en janvier 2020 ;
 - **15 téléconsultations/semaine/psychologue** en moyenne sur le mois de mars 2020 ;
 - **96% des patients se déclarent satisfaits de la consultation vidéo** Doctolib.
- ➔ Bien que très rarement utilisée par les praticiens avant la crise, la pratique séduit de nombreux psychologues et patients par ses avantages pratiques, sa flexibilité, sa souplesse et sa facilité d'usage. Nombreux envisagent même de poursuivre après la crise sanitaire...
- ➔ L'enjeu reste d'instaurer un lien thérapeutique et un cadre de confiance avec un contact à distance, derrière un téléphone ou un ordinateur.
- ➔ Ces nouvelles pratiques ont amené une réflexion sur les modalités d'accompagnement. La dimension émotionnelle dans les prises en charge fait désormais partie intégrante des axes de travail thérapeutique!
- ➔ Les psychologues devaient tenir jusqu'à la fin du confinement et auront inévitablement à s'atteler aux conséquences psychologiques de l'après...
- ➔ De nombreuses structures et des professionnels ont également mis en place des dispositifs de soutien à travers notamment des lignes d'écoute.

Sources :

Sheila Benoit-Gonin - La crise sanitaire et le secteur médico-social : quelle prise en charge psychologique possible ?- Journal des psychologues - 29/04/20

Serge G. Raymond- Sur le confinement et la distanciation sociale- Journal des Psychologues 22/04/2020

Laetitia Darmon- Confinés, des pys témoignent de leur clinique- Journal des psychologues – 07/05/2020

<https://www.cerveauetpsycho.fr/p/contenus-sponsorises/la-video-consultation-plebiscitee-par-les-psychologues-pour-maintenir-ou-creer-le-lien-therapeutique-19172.php>

Au niveau local

La majorité des psychologues ont effectué exclusivement des vidéo consultations pour garder le lien avec leurs patients, notamment les plus fragiles, mais aussi prendre en charge les nouveaux patients.

Un dispositif de veille psychologique s'est mis en place sur le territoire avec notamment des rappels téléphoniques des personnes présentant des détresses psychologiques immédiates. Les situations sur lesquelles les psychologues ont particulièrement été sollicités ont été :

- **Stress et angoisses**, les symptômes anxieux ont été très nombreux et parfois très intenses pendant cette période de confinement. Une attention particulière sera portée sur l'évolution de ces troubles en sortie de confinement.
- **Des problématiques de cohabitation** avec des problèmes de promiscuité créant ou amplifiant des tensions familiales voire des violences intra-familiales.
- **Du soutien à la parentalité** pour des parents démunis face à une gestion quotidienne de leurs enfants, en particulier du côté scolaire.
- **Des fragilisations psychologiques chez des femmes** subissant une charge mentale alourdie et un cumul des rôles du fait du confinement.
- **Des personnes ou leur proche directement touchés par le COVID.**

Les effets psychologiques du déconfinement

Le déconfinement et le retour à une vie « normale », aussi attendu soit-il, nécessite une réadaptation psychologique difficile.

Les effets psychologiques du déconfinement peuvent être nombreux : peur de la contamination, peur du contact social, panique dans les transports, difficile réadaptation au travail, besoin de surconsommation, boum des addictions...

Suite article page 5...

La majorité d'entre nous, avec plus ou moins d'aisance, retrouveront un équilibre rapidement.

Quelques conseils :

- Accepter que cette situation d'incertitude soit temporaire et continuer à se fixer des objectifs et avoir des projets.
- Accepter et écouter ses émotions. Avoir peur est légitime. La situation est particulièrement anxiogène et alarmiste.
- Réinstaller des rituels et habitudes.
- Si angoisse importante, y aller en douceur avec une confrontation progressive avec l'extérieur et favoriser des activités contrôlables.

Les stades psychologiques du déconfinement

A l'image du deuil, le déconfinement, tout comme le confinement, est soumis à des étapes évolutives :

- ➔ **Une phase d'inquiétude** "*qu'on a déjà connue à l'annonce du confinement et qu'on va revivre à la sortie du confinement*"
- ➔ **Une phase d'opposition** "*visible pour tous changements. Ici, c'est la peur de l'inconnu qui parle*"
- ➔ **Une phase d'acceptation** "*qui intervient après avoir trouvé du recul et des bénéfices à la situation nouvelle*"
- ➔ **Une phase de découverte** "*où on va ouvrir les yeux sur la nouveauté et avancer vers des nouveaux projets*"

(Bruno Vibert, psychothérapeute)

N'oublions pas les enfants ! Il est nécessaire de les accompagner, les rassurer dans ce cheminement psychologique et d'étayer les parents :

- Eponges émotionnelles, ils sont influencés par la manière dont les adultes autour d'eux vivent les événements et sont fortement sujets à développer des émotions négatives qui, à plus ou moins long terme, peuvent se transformer en pathologie plus importante (par exemple en troubles anxieux type phobie).
- D'autres, même sans antécédents particuliers, risquent d'entrer dans un état de décompensation, une dégradation brutale de l'organisation psychique.
- Il semble important de rester vigilant et de surveiller particulièrement les personnes anxieuses, hypersensibles, hyper empathiques et celles qui accumulent les tâches et ont une charge mentale plus importante.
- Un état de décompensation doit être pris en charge le plus vite possible en orientant vers un psychiatre ou un psychologue en fonction de la symptomatologie présentée.

RAPPEL

Centre médico-psychologique des Mureaux

60 rue Aristide Briand - 78130 Les Mureaux - Secrétariat : 01 30 22 13 43

Communes : LES ALLUETS-LE-ROI / CHAPET / CRESPIERES / DAVRON / EVECQUEMONT / MORAINVILLIERS / LES MUREAUX / TESSANCOURT-SUR-AUBETTE / VAUX-SUR-SEINE / VERNEUIL-SUR-SEINE / VERNOUILLET

Centre médico-psychologique d'Aubergenville

1 rue du Chantier d'Hérubé - Elisabethville - 78410 Aubergenville - Secrétariat : 01 30 22 44 60

Communes : AUBERGENVILLE / AULNAY-SUR-MAULDRE / BAZEMONT / BOUAFLE / ECQUEVILLY / ELISABETHVILLE / EPÔNE / FLINS-SUR-SEINE / HERBEVILLE / LA FALAISE / MAREIL-SUR-MAULDRE / MAULE / MONTAINVILLE / NEZEL.

Centre clinique de psychothérapie de Poissy, secteur V

10 Rue du Champ Gaillard – 78300 Poissy - 01 39 27 59 89

Communes : ACHERES, CARRIERES-SOUS-POISSY, MEDAN, ORGEVAL, POISSY, VILLENES-SUR-SEINE

Urgences psychiatriques de Bècheville

- Matin : passer par les urgences générales du CHIMM Meulan, un psychiatre est présent tous les matins sur place jusqu'à 13h.
- Après-midi ou nuit : passer aussi par les urgences générales, le patient sera transféré sur le site de Becheville par les ambulanciers de l'hôpital pour y voir le psychiatre.

Toutes les coordonnées complètes, par secteur

En psychiatrie ADULTE :

https://78896420-14e5-4e23-a97d-68d4b7dabec8.filesusr.com/ugd/1bb2ec_c8e6dec6dcc7464c8e1401816835b85f.pdf

En PEDO-psychiatrie :

https://78896420-14e5-4e23-a97d-68d4b7dabec8.filesusr.com/ugd/1bb2ec_d0149c7f99274d29857e26a55a1b4efd.pdf