

Brève revue de la littérature sur les besoins psychologiques de tous les impliqués dans l'épidémie du Covid-19 (patients, soignants, public) et sur les pistes d'intervention recommandées

Dana Castro, psychologue, HDR

19 mars 2020

L'objet de cette revue est de présenter à la communauté des psychologues : (1) les derniers résultats de la recherche sur les aspects psychologiques de cette épidémie sans précédent, issus majoritairement des travaux de chercheurs chinois ; (2) concourir à l'organisation et à la structuration des interventions psychologiques en lien avec les regroupements des psychologues. Avec l'idée que si ces besoins sont actuellement immenses, ils le seront tout autant si ce n'est plus au terme de l'épidémie.

La synthèse qui suit est basée sur les articles issus de revues scientifiques reconnues, à comité de lecture et à impact factor significatif.

La revue de la littérature portera sur deux thématiques, celle des effets psychologiques de la maladie et celle des effets psychologiques du confinement. Concomitamment elle abordera les interventions psychologiques déjà mises en place en Chine, ou recommandées par des associations de psychologues et qui s'apparentent aux interventions psychologiques de crise (Jiang, et al. 2020).

I) Les effets psychologiques du COVID-19

1.1a) Sur les patients : troubles anxiodépressifs significatifs, troubles du sommeil, symptômes de stress aigu (Shuai Liu, et al., 2020). Un mois après la guérison, la prévalence des symptômes de stress post traumatique est de 7%, en Chine, dans la région la plus touchée, avec des conduites d'évitement et agoraphobie (Nianqi Liu, et al., 2020).

Les interventions psychologiques se sont organisées, avec de bons résultats, autour de la relaxation musculaires profonde pour traiter les problèmes d'anxiété et d'insomnie (Kai Liu, et al., 2020) puis d'un suivi des patients guéris mais présentant des symptômes de stress post traumatique (Duan & Zhu, 2020).

1.2. Sur les soignants : problèmes psychopathologiques tels que : stress, symptomatologie anxiodépressive, déni, colère et peur. Ces manifestations sont en lien avec la surcharge de travail, la frustration, la gestion de l'émotivité négative des patients et l'éloignement familial (Kang, et al., 2020). Se rajoute à cela le traumatisme vicariant significativement plus important chez les soignants de deuxième ligne, qui sont moins préparés psychologiquement et moins informés que ceux de première ligne (Zhenyu Li, et al., 2020).

Les interventions psychologiques ont consisté en la création d'une équipe médico-psychologique de conseil et guidance pour aider, à partir d'une plateforme Internet, les soignants à gérer des problèmes psychologiques attendus (Tavares Lima et al. 2020) ; une équipe psychologique de soutien online qui a proposé une aide à la résolution des problèmes psychologiques et des interventions psychologiques de groupe visant à diminuer le stress. Parallèlement, des salles de repos ont été dédiées aux personnels soignants pour appuyer les interventions psychologiques et dépister éventuellement des signes précurseurs de détresse chez ces derniers (Chen, et al., 2020 ; Kang, et al.2020). Enfin, le soutien de la hiérarchie s'est avéré très utile à remotiver les équipes soignantes (Brooks, et al., 2020).

1.3 Sur le large public : traumatisme vicariant significatif, supérieur à celui des soignants de première ligne (Zhenyu Li, et al., 2020).

Les interventions psychologiques ont proposé des programmes d'auto-traitement, en ligne, basés sur les TCC et la Pleine Conscience pour cibler les symptômes anxiodépressifs et l'insomnie (Shuai Liu, et.al., 2020)

II) Les effets psychologiques du confinement

Partant d'une méta-analyse, les auteurs (Brooks, et al., 2020) montrent la présence de troubles émotionnels tels que la tristesse, la nervosité, la peur, la confusion, la culpabilité, le sentiment de stigmatisation, l'ennui et la frustration dans une population confinée à cause du SARS. Ainsi que de l'anxiété, des sentiments d'abandon et de solitude. (Cheng, et al., 2004). A l'issue du confinement, de nombreuses personnes présentaient encore des symptômes d'évitement, particulièrement au sein des foules, un lavage vigilant des mains et un retour très ralenti à une vie normale (Brooks, et al., 2020).

Les interventions psychologiques ont associé des programmes de méditation en ligne, avec une hotline de conseil psychologique fonctionnant 24H/24(Shuai Liu, et.al., 2020).

Brooks et al. (2020) montrent que l'information pertinente ; la communication active et l'intégration, par les personnes, du caractère altruiste du confinement allègent le vécu pénible de celui-ci.

Dans un autre contexte de quarantaine, une expérience américaine a proposé des rencontres virtuelles interactives avec des personnes confinées pour contribuer à la gestion du stress. De plus, des exposés en lien avec les notions de résilience, d'altruisme, de centration sur des émotions positives ; trouver un sens à l'expérience, ont été effectuées et ont donné de bons résultats (Greenbaum, 2020)

III) Les associations des psychologues s'adressent aux psychologues cf. Communiqué de la Fédération Française des Psychologues et de Psychologie

http://www.psychologuespsychologie.net/index.php?option=com_content&view=article&id=575:communique-ffpp-covid-19-n-2&catid=15&Itemid=223

BIBLIOGRAPHIE

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it : Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, S221503662030078X. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Cheng, S. K.-W., Tsang, J. S.-K., Ku, K.-H., Wong, C.-W., & Ng, Y.-K. (2004). Psychiatric complications in patients with severe acute respiratory syndrome (SARS) during the acute treatment phase : A series of 10 cases. *British Journal of Psychiatry*, 184(4), 359-360. <https://doi.org/10.1192/bjp.184.4.359>
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, S2215036620300730. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Greenbaum, Z. (2020). Psychologists lead innovative approach to tackle psychological toll of COVID-19. <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/psychologist-covid-19>
- Jiang, X., Deng, L., Zhu, Y., Ji, H., Tao, L., Liu, L., Yang, D., & Ji, W. (2020). Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry Research*, 286, 112903. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112903>
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., & Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), e14. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
- Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Qiao, M., Jiang, R., Bi, J., Zhan, G., Xu, X., Wang, L., Zhou, Q., Zhou, C., Pan, Y., Liu, S., Zhang, H., Yang, J., Zhu, B., Hu, Y., Hashimoto, K., ... Yang, C. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain, Behavior, and Immunity*, S0889159120303093. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007>
- Lima, C. K. T., Carvalho, P. M. de M., Lima, I. de A. A. S., Nunes, J. V. A. de O., Saraiva, J. S., de Souza, R. I., da Silva, C. G. L., & Neto, M. L. R. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, 287, 112915. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y., & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 Outbreak in China Hardest-hit Areas : Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Xiang, Y.-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)