

## COVID-19 – Professionnels de l'aide et du soin

### Signes d'alerte d'une souffrance psychique

Les signes potentiellement évocateurs d'une détresse ou d'une souffrance psychique sont **multiples** et **non spécifiques**. Ils s'observent tant au niveau **émotionnel** que **comportemental** ou encore **somatique**. Tout changement inhabituel de comportement et toute variation inhabituelle de l'humeur doivent être considérés comme des signes potentiels de détresse.

Il convient d'être attentif aux signaux d'alerte suivants et à leur persistance :

- Fatigue/épuiement et stress
- Perturbations de l'attention, de la concentration et de la mémoire
- Diminution de la performance au travail : omissions, erreurs
- Signes de somatisation : maux de tête, perturbations du sommeil, perte d'appétit, douleurs musculaires, troubles digestifs, etc.
- Augmentation de la consommation d'alcool et autres substances psychoactives
- Irritabilité, colère, tristesse, sentiment d'impuissance, culpabilité
- Perturbations relationnelles : détachement, repli sur soi, disputes ou conflits, etc.
- Hyperinvestissement au travail
- Démotivation et perte d'intérêt, incapacité à éprouver des émotions positives

De plus, la littérature<sup>1</sup> portant sur les conséquences d'un contexte d'épidémie sur la santé mentale et le bien-être rapporte plusieurs effets observés chez les professionnels de l'aide et du soin parmi lesquels : anxiété et dépression, aggravation de problèmes préexistants de santé physique ou mentale, usure de compassion ou encore trouble de stress aigu et symptômes liés au stress post-traumatique<sup>2</sup>.

Certains symptômes peuvent être présents ou se manifester sur le **long terme**.

Si vous identifiez des signes d'une souffrance psychique nécessitant une prise en charge chez un de vos *collègues*, vous pouvez l'informer des **ressources** disponibles en matière de soutien psychosocial : service de prévention au travail, médecin traitant, psychologue en interne ou en externe, services spécialisés, lignes d'écoute téléphonique dédiées aux professionnels, etc. Plus d'informations sur [www.trouverdusoutien.be](http://www.trouverdusoutien.be)

---

<sup>1</sup> INESSS, 2020 ; Brooks et collab., 2020 ; Hossain et collab., 2020, cités par INSPQ, 2020

<sup>2</sup> L'état de stress post-traumatique (SPT) est une réaction spécifique qui peut se développer suite à l'exposition à un ou des événement(s) traumatique(s). Il inclut notamment certaines formes de reviviscence et d'hyperréactivité à l'événement traumatique. Le diagnostic de SPT peut être posé à partir de 1 mois après l'exposition à l'événement traumatique. De 3 jours à 1 mois après l'événement, on parle d'état de stress aigu.

Sources :

- Haute Autorité de Santé. (2020). *Réponse rapide dans le cadre du COVID-19 – Souffrance des professionnels du monde de la santé : prévenir, repérer, orienter*. La Plaine Saint Denis : HAS. Retrieved from : [https://www.has-sante.fr/jcms/p\\_3183574/fr/souffrance-des-professionnels-du-monde-de-la-sante-prevenir-reperer-orienter](https://www.has-sante.fr/jcms/p_3183574/fr/souffrance-des-professionnels-du-monde-de-la-sante-prevenir-reperer-orienter)
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2020). *COVID-19 et la détresse psychologique et la santé mentale du personnel du réseau de la santé et des services sociaux dans le contexte de l'actuelle pandémie. Réponse rapide*. Québec : INESSS. Retrieved from : <https://www.inesss.qc.ca/covid-19/services-sociaux/detresse-personnel-sante-1474.html>
- Institut National de Santé Publique du Québec (INSPQ). (2020). *COVID-19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être*. Québec : INSPQ. Retrieved from : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3016-resilience-cohesion-sociale-sante-mentale-covid19>