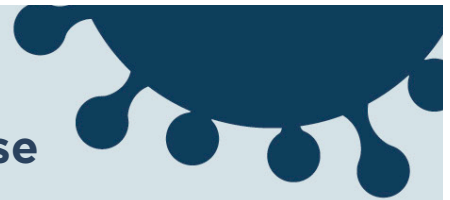




# COVID-19

## Évaluer la détresse psychologique en temps de pandémie



### L'intensité de la détresse de chaque personne est intimement liée à trois facteurs :

1. Sa tolérance face au stress et à l'incertitude;
2. Sa perception de la menace;
3. Sa perception de son soutien social.

*Comme soignant, avant d'évaluer les manifestations de la détresse, on devrait s'intéresser à ces trois facteurs qui peuvent influencer différemment les réactions des gens.*

### Les réactions individuelles peuvent être :

**Directement liées à l'infection :** peur d'être infecté, peur de contaminer des proches, angoisse associée au confinement, souffrance liée au rejet social lorsqu'infecté, etc.

**Indirectement liées à l'infection :** anxiété liée à l'incertitude sur la transmission et la contagion, peur de perdre son revenu ou son emploi, désorganisation aux changements de la routine, etc.

### Les réactions de stress sont plurielles et variables :

**Réactions émotionnelles :** peur, anxiété, impuissance, tristesse, colère, déni;

**Réactions cognitives :** confusion, blâme contre soi ou autrui;

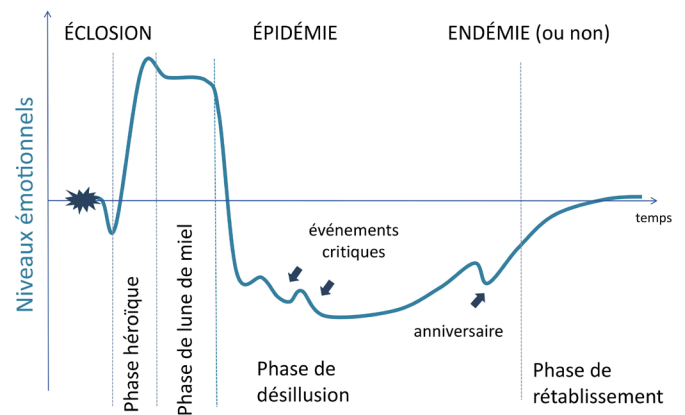
**Réactions interpersonnelles :** méfiance, irritabilité, sentiment de rejet;

**Changements de comportement :** abus de substances, surinvestissement dans le travail;

**Réactions physiques :** fatigue, sensation de souffle coupé, palpitations, étourdissements, douleurs, nausées, diarrhées.

*Les réactions physiques de l'anxiété pourraient se manifester comme des symptômes de la COVID-19, la fièvre et la toux en moins. Soyons prudents et ne discréditons jamais la possibilité d'un diagnostic de la COVID-19 chez une personne anxieuse.*

Les réactions fluctuent pendant une épidémie et traversent différentes phases. Les défis psychosociaux à relever évoluent aussi.



Adapté de Raphael & Wilson, 1993; Zunin & Myers, 2000

### Quand réfère-t-on vers les soins spécialisés ?

L'intensité des symptômes ne devrait pas être un critère important dans la mesure où la réaction pourrait être considérée comme normale face aux risques réels ou aux importantes perturbations de vie rencontrées.

*La détresse psychologique n'est a priori ni anormale ni mésadaptée*

Orienter une personne au Service social, au Service de psychologie ou au Département de psychiatrie en présence de :

- Difficultés importantes d'adaptation ou d'organisation de la vie quotidienne;
- Isolement social significatif ou besoin de protection;
- Symptômes de détresse psychologique modérés à graves, persistants et incapacitants;
- Trouble mental, préexistant à la pandémie, instable;
- Dangerosité envers soi ou autrui.

**Document préparé par**  
Dr Nicolas Bergeron, médecin psychiatre  
CHUM - 31 mars 2020