

Traduction de la fiche du CSTS : Center for the Study of Traumatic Stress

Effets psychologiques de la quarantaine pendant l'épidémie de coronavirus: Ce que les professionnels de santé doivent savoir

Sont décrits ici les effets psychologiques de la quarantaine, ainsi que les stratégies pour permettre aux professionnels de santé de prendre soin de leurs patients et de leur propre bien-être mental pendant les périodes de quarantaine.

La quarantaine est définie comme la séparation des individus qui peuvent avoir été exposés à une maladie infectieuse du reste de la population afin de déterminer s'ils sont malades et pour réduire leur risque d'infecter autrui. Pendant l'épidémie de coronavirus (COVID-19), la quarantaine a été utilisée comme stratégie de santé publique pour réduire la transmission des maladies. Les efforts de mise en quarantaine vont de la quarantaine de masse de villes entières en Chine, à l'isolement dans des installations gérées par le gouvernement et à l'auto-isolement à domicile. Bien que la quarantaine serve largement l'intérêt public, elle est également associée à des défis psychologiques pour les personnes mises en quarantaine, leurs proches et les professionnels de santé qui en prennent soin. Sont décrits ici les effets psychologiques de la quarantaine, ainsi que les stratégies pour permettre aux professionnels de santé de prendre soin de leurs patients et de leur propre bien-être mental pendant les périodes de quarantaine.

Facteurs de stress liés à la quarantaine et leurs effets psychologiques

Les facteurs de stress lors de la quarantaine incluent :

1. La frustration et l'ennui liés à l'isolement de la quarantaine, ce qui implique la perte de sa routine quotidienne (par exemple les activités régulières à la maison et au travail, les achats de produits de première nécessité) et des contacts sociaux et physiques limités avec autrui.

2. Un accès restreint au matériel et aux soins, y compris la nourriture, l'eau ou le changement de vêtements ainsi que les masques, les médicaments et les thermomètres.

3. Des informations insuffisantes, comme l'absence ou le retard d'informations émanant des autorités de santé publique, souvent en raison d'une mauvaise coordination entre les responsables de la santé et du gouvernement ; des recommandations peu claires ; une confusion sur les raisons de la mise en quarantaine ; et le manque de transparence perçue.

4. Des durées de quarantaine plus longues (c.-à-d. 10 jours ou plus), ainsi qu'une prolongation de la durée de la quarantaine.

5. Craintes d'être infecté ou d'infecter d'autres personnes, qui peuvent se manifester par une attention accrue et des inquiétudes quant à la santé et aux symptômes physiques, et ces craintes peuvent être particulièrement envahissantes pour les femmes enceintes et les parents de jeunes enfants.

Les facteurs de stress dans les suites de la quarantaine incluent :

1. La perte financière. L'absence du travail, les coûts des soins et d'autres charges financières imprévues peuvent entraîner une détresse socioéconomique, en particulier chez les personnes à faible revenu.

2. La stigmatisation par autrui. La stigmatisation et le rejet par des voisins, des collègues, des amis et même certains membres de la famille peuvent se manifester par un traitement inhabituel, par de la peur ou de la suspicion, un évitement ou une exclusion des loisirs, du travail ou des activités scolaires et des commentaires ressentis comme stigmatisants. La stigmatisation peut être exacerbée si des individus mis en quarantaine sont membres d'un groupe ethnique ou religieux particulier.

3. Le retour à sa routine « normale ». Le retour à son travail et aux routines sociales peut prendre de plusieurs jours à plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Le fait de savoir qu'il peut falloir du temps pour reprendre une routine régulière peut aider à diminuer les inquiétudes, l'anxiété et la frustration.

Promouvoir le bien-être psychologique pendant la quarantaine

1. Utilisez la communication comme un outil. Une communication claire, compréhensible et pratique peut réduire les réactions psychologiques indésirables et augmenter l'adhésion du patient aux consignes de santé publique. Privilégiez une communication brève, répétée, cognitivement et culturellement adaptée à chacun de vos patients sur la nature de la maladie, les raisons de la mise en quarantaine et toute autre information vous paraissant essentielles.

2. Encouragez la communication avec les proches. Connaître l'état de santé psychique de ses proches peut avoir un impact puissant sur l'équilibre émotionnel et peut améliorer le respect des consignes de quarantaine. Par exemple, le fait de savoir que les proches sont en sécurité, en bonne santé et bien soignés peut réduire le stress, tandis qu'un stress accru est possible en l'absence

de ces informations ou en cas de nouvelles inquiétantes. Avant la mise en quarantaine, accordez assez de temps (dans les limites des recommandations de santé publique) aux patients pour prendre des dispositions, rassurer leurs proches et leur dire au revoir. Pendant la quarantaine, facilitez l'utilisation de la technologie (par exemple, les appels téléphoniques et vidéo, les réseaux sociaux) pour garder les proches en contact les uns avec les autres.

3. Préparez-vous à la quarantaine. Les familles et les institutions en quarantaine auront besoin de nourriture, de produits ménagers et de médicaments adéquats. Une fois cette dernière imposée, la capacité de se déplacer et de faire des achats comme à l'accoutumée peut être limitée. Obtenez, si possible, les ressources nécessaires avant la mise en quarantaine.

4. Réduisez l'ennui et l'isolement. La planification d'activités pendant la quarantaine peut aider à réduire l'ennui et diminuer les ruminations autour des symptômes physiques et du sentiment d'isolement. Comme indiqué précédemment, faciliter l'accès à internet et aux outils de télécommunication est important pour maintenir les liens sociaux et la communication à distance en quarantaine. Cependant, l'exposition aux médias doit être surveillée, car une exposition excessive ou à des sources non fiables peut augmenter le stress.

5. Prenez soin de vous. Les professionnels de santé sont également vulnérables aux effets psychologiques de la quarantaine, et cela peut être aggravé par le fait de prendre soin de patients malades et en détresse. Assurez-vous que vos propres besoins primaires sont satisfaits, notamment manger, boire et dormir ; accordez-vous des pauses à des intervalles prédéterminés ; maintenez la communication avec des collègues et des proches ; et assurez-vous que vos proches sont en sécurité et sont préparés pour une éventuelle mise en quarantaine. Si vous êtes susceptible de travailler avec des personnes infectées, abordez ouvertement avec votre famille les risques encourus pour vous et pour elle et les mesures prises pour minimiser ces risques. Prévoyez la possibilité que vous puissiez être mis en quarantaine séparément d'eux s'ils ne sont pas exposés.

6. Maintenez la quarantaine aussi courte que possible. Lorsque vous informez les patients de la durée de la mise en quarantaine, limitez la durée à ce qui est scientifiquement raisonnable et veillez à ne pas adopter une approche trop prudente. De plus, ne prolongez pas la durée de la quarantaine hormis en cas d'absolue nécessité, et si cela se produit, fournissez aux patients des informations à jour dès que possible.