

## COVID-19

### La santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS)

#### Guide à l'intention de tous les pays et tous les programmes

#### POURQUOI CE GUIDE EST-IL NÉCESSAIRE ?

La pandémie mondiale du Covid-19 peut être source de stress, de peur et d'anxiété pour les personnes et les familles. Ces fortes émotions peuvent être accablantes, surtout chez les personnes âgées, les professionnels de la santé, les prestataires de soins, les personnes handicapées et d'autres groupes vulnérables.

Les mesures de santé publique visant à contenir la propagation du virus (telles que la fermeture des établissements scolaires, la mise en quarantaine et le confinement) perturbent les liens sociaux et peuvent, chez certaines personnes, accroître les sentiments de solitude, la dépression, l'utilisation nocive d'alcool et de drogue et les comportements suicidaires ou d'automutilation. La stigmatisation de certains groupes de personnes, comme les professionnels de la santé et les personnes atteintes du Covid-19, peut également être un problème.

Le but de ce document est de résumer les principales considérations en matière **de santé mentale et de soutien psychosocial (SMSPS)** pour cette flambée et d'offrir des orientations claires et pratiques pour les interventions.

#### QUE DOIT-ON GARANTIR ?

Pour être efficaces, les interventions en SMSPS doivent être adaptées et accessibles à différents groupes de personnes. Les besoins spécifiques des femmes, des hommes, des filles et des garçons doivent être pris en compte. Les normes, rôles et relations de genre qui influencent les différentes vulnérabilités des femmes et des hommes doivent être examinés et abordés afin d'éviter de perpétuer les inégalités dans les domaines du genre et de la santé. En temps de crise, les personnes sont affectées différemment et ont besoin de différents types d'aide. Les interventions en SMSPS doivent, dans la mesure du possible, inclure un soutien dans toute la gamme des besoins en santé mentale (référez-vous à la [Pyramide SMSPS de l'IASC](#) pour plus de renseignements) et doivent être intégrées dans les systèmes de soutien existants. Toutes les activités programmatiques doivent observer les **Principes de protection** suivants :

- **Faire une priorité de la sécurité et de la dignité et éviter de nuire**, en empêchant et en minimisant tout effet négatif involontaire de nos interventions.
- **Garantir un accès efficace** à l'aide et aux services, proportionnellement aux besoins et sans obstacles, en accordant une attention particulière aux personnes et aux groupes vulnérables.

- **Garantir la redevabilité** en établissant des mécanismes appropriés à travers lesquels les populations touchées pourront communiquer leurs observations, leurs inquiétudes et leurs plaintes.
- **Favoriser la participation et l'autonomisation**, en soutenant et en développant la protection personnelle et les capacités, et en aidant les personnes à revendiquer leurs droits.

Considérez que...	Vous pouvez...
<p>Les inquiétudes au sujet du Covid-19 et ses risques peuvent être aggravées par le manque d'informations, l'incertitude et la désinformation. <b>La peur, l'inquiétude et les facteurs de stress permanents peuvent entraîner des conséquences à long terme</b> telles que des effets néfastes pour la santé, une dégradation des réseaux sociaux et un impact négatif sur les dynamiques locales.</p>	<p>Veiller à ce que des informations exactes sur le Covid-19 et sur les mesures de protection que les gens peuvent prendre soient disponibles et accessibles. Toutes les interventions doivent inclure des messages positifs pour la santé mentale : espoir, sentiment de sécurité, calme, relations sociales et efficacité personnelle et communautaire. Dans les situations d'urgence, les individus et les communautés éprouvent souvent un sentiment de perte de contrôle. Les interventions qui renforcent l'efficacité personnelle et communautaire incluent la promotion de mesures d'adaptation positives, le soutien des capacités de résolution des problèmes et les activités qui favorisent un sentiment de contrôle. Formuler des messages appropriés pour les populations cibles sur le plan du langage, du niveau d'instruction et du contexte culturel. Les messages doivent normaliser les craintes et répondre aux préoccupations, aux perceptions et aux opinions des personnes affectées et suggérer des moyens d'entraide. Ils doivent mettre à profit les stratégies d'adaptation positives proposées par la communauté et mettre fin aux rumeurs et aux mythes en communiquant des messages factuels importants.</p>
<p>Ceux qui travaillent auprès de personnes atteintes du Covid-19 et de leurs familles, les personnes ayant guéri du Covid-19 et certains groupes ethniques peuvent être victimes de <b>stigmatisation</b> (exclusion, discrimination, stéréotypes ou catégorisation, perte de statut) en raison d'un lien perçu avec la maladie.</p>	<p>Les programmes doivent mobiliser des personnes de confiance, par exemple les autorités locales, les dirigeants communautaires et les chefs religieux, pour lutter contre la stigmatisation et répondre aux craintes excessives de contagion en lançant des campagnes de sensibilisation du public qui combattent les idées fausses et informent. Au moment de réintégrer les personnes qui ont guéri du Covid-19 dans leur communauté, il convient de veiller tout particulièrement à ne pas causer de préjudice (par exemple, à ne pas attirer l'attention sur le fait que ce sont des personnes qui ont guéri</p>

	<p>du Covid-19). Le public doit également être encouragé à apprécier, soutenir et comprendre les intervenants de première ligne.</p>
<p><b>Les intervenants</b> (agents de santé, officiers de police, agents de nettoyage, travailleurs sociaux) dans la pandémie du Covid-19 pourraient ressentir <b>détresse psychologique, fatigue et épuisement professionnel</b>.</p>	<p>Les programmes de lutte contre le Covid-19 ont une obligation de protection à l'égard du personnel et doivent sauvegarder le bien-être mental des intervenants en offrant des informations sur les soins personnels et une formation sur la sécurité et la santé au travail. Les groupes de soutien des pairs permettent aux intervenants de garder un contact social pendant l'intervention.</p>
<p>Les personnes <b>en quarantaine</b> peuvent se sentir <b>isolées, seules et éprouver de l'anxiété</b> si elles sont séparées de leurs proches et de leurs pourvoyeurs de soins.</p>	<p>Les programmes doivent souligner aux membres de la communauté l'importance de rester en contact avec les personnes en quarantaine, surtout celles qui sont séparées de leur famille et de leurs pourvoyeurs de soins. Les personnes en quarantaine doivent être encouragées à faire des exercices physiques (marche, étirements, exercices sur place), des exercices cognitifs (puzzles, lecture, jeux de cartes ou de société) et des exercices de relaxation (respiration profonde, méditation, écouter de la musique). Des mesures visant à réduire l'impact négatif de l'isolement social et à promouvoir l'autonomie (par exemple le choix d'activités quotidiennes) sur les lieux de quarantaine doivent être mises en place.</p>
<p>La fermeture des établissements scolaires, les directives sur le télétravail et la réduction des mouvements <b>perturbent la routine et les liens sociaux</b> et peuvent créer du stress et de l'anxiété.</p>	<p>Les programmes doivent promouvoir des stratégies de soins personnels appropriées à la culture locale, encourager les familles à adopter une nouvelle routine et maintenir les rites familiaux afin de favoriser un sentiment de normalité, surtout pour les enfants. Il est important de conseiller aux personnes de trouver d'autres moyens de rester en contact avec leurs amis et les membres de leur famille (par messagerie texte et sur les réseaux sociaux, par exemple) et de les mettre en garde contre les stratégies d'adaptation négatives (comme l'alcool et le tabac). Les stratégies d'adaptation positives, telles que faire de l'exercice régulièrement, méditer, écouter de la musique, faire des exercices de respiration et bavarder avec quelqu'un, peuvent aider à gérer le stress et l'anxiété.</p>
<p><b>Pleurer un être cher</b> est très éprouvant et rendu encore plus</p>	<p>Les programmes doivent soutenir les personnes affligées en leur offrant des moyens de porter le</p>

<p>difficile par le Covid-19. Il est possible que les familles qui ont perdu des proches durant cette période ne soient pas en mesure d'organiser des funérailles ou un service traditionnels, entourées des personnes qui pourraient les soutenir. Elles ne peuvent pas accéder au contact physique et au soutien sur lesquels nous comptons tous ordinairement pour surmonter le deuil.</p>	<p>deuil de manière significative, dans le respect de leurs traditions et de leurs rites, sans compromettre les mesures de santé publique pour enrayer le Covid-19.</p>
<p>Les agents et services de SMSPS pourraient <b>ne pas posséder l'expérience</b> nécessaire pour répondre de manière appropriée au contexte du Covid-19.</p>	<p>Plutôt que de créer des systèmes parallèles, les programmes doivent renforcer les capacités et structures de santé mentale existantes en offrant formation et soutien en SMSPS lors des urgences. Cela préparera également le système aux urgences futures.</p>
<p><b>Les programmes de SMSPS existants devront être adaptés</b> pour être conformes aux mesures de santé publique et éviter la propagation du Covid-19.</p>	<p>Pour minimiser le risque d'infection et continuer d'apporter le soutien nécessaire aux bénéficiaires, les prestataires pourraient envisager de fournir leurs services par le biais des technologies électroniques et de télécommunication. Par exemple, des appels de contrôle et des sessions par téléphone, ainsi que l'utilisation d'applications de messagerie (comme WeChat, WhatsApp,) et des réseaux sociaux (comme Facebook, Instagram) pour établir des groupes de soutien et encourager les relations sociales.</p>
<h2>Groupes vulnérables</h2>	
<p><b>Les personnes ayant des troubles naissants ou existants de santé mentale ou d'utilisation de substances</b> pourraient éviter les structures de soins ou ne pas pouvoir accéder à leur prestataire de soins, ce qui conduirait à l'interruption des services, à des rechutes et à d'autres résultats négatifs.</p>	<p>Les voies d'orientation doivent être actualisées et inclure des informations sur les services nationaux d'assistance téléphonique. Les programmes doivent prendre des précautions pour garantir l'accès continu aux médicaments et au soutien. Le consentement éclairé des personnes souffrant de troubles de santé mentale ou d'abus de substance doit être obtenu tout au long de leur traitement, sur un pied d'égalité avec les autres personnes.</p>
<p><b>Les enfants</b> sont tout particulièrement vulnérables parce qu'ils comprennent moins bien la situation, se sentent moins aptes à</p>	<p>Les enfants doivent être écoutés et avoir la possibilité d'exprimer des sentiments difficiles. Les parents doivent répondre aux réactions de leurs enfants en les soutenant et doivent utiliser un</p>

<p>contrôler les événements et ont peu d'expérience dans la gestion de situations stressantes. Les écoles sont des lieux sûrs pour de nombreux enfants qui vivent dans des foyers violents. La fermeture des établissements scolaires peut également augmenter la probabilité que les enfants soient exposés à la maltraitance, subie ou observée. L'utilisation prolongée de l'internet peut exposer les enfants à des dangers en ligne.</p>	<p>langage simple pour les aider à comprendre ce qui arrive. Les informations doivent être communiquées de manière rassurante, sincère et appropriée à leur âge (les parents auront peut-être besoin d'aide et de conseils supplémentaires pour renforcer leurs compétences parentales). Les risques de protection de l'enfant doivent être inclus dans les messages généraux sur le Covid-19. Les acteurs de la protection de l'enfant doivent continuer à offrir leur aide aux familles à risque (par exemple, contact à distance, lignes d'assistance téléphonique, comités/personnes de référence pour la protection de l'enfant dans la communauté) et doivent avoir des informations à jour pour orienter les personnes. Les parents doivent être informés des problèmes de sécurité en ligne. Les enfants ne doivent pas être séparés de leurs familles, sauf en cas de nécessité absolue (par exemple pour traitement ou pour éviter l'infection). Si une séparation est nécessaire, un contact régulier avec la famille doit être établi et l'intérêt supérieur de l'enfant doit rester primordial. Les structures de protection de remplacement doivent être sûres, fiables et conformes aux mesures de protection de l'enfant.</p>
<p>Dans beaucoup de contextes, <b>les femmes</b> sont les principales dispensatrices de soins aux malades, aux personnes âgées et aux enfants. Cette charge est susceptible d'être fortement alourdie et de peser sur leur bien-être mental.</p>	<p>Les programmes doivent incorporer l'opinion et le savoir des femmes dans les activités de prévention. Ils doivent aider les femmes à reconnaître les signes avant-coureurs de l'épuisement et du stress et les conseiller sur la façon de les gérer. Ils doivent également encourager d'autres membres du ménage, surtout les hommes et les garçons, à partager les responsabilités ménagères et les rôles de pourvoyeurs de soins. Enfin, des messages ciblés sur la santé et la sécurité des dispensateurs de soins doivent être formulés pour soulager l'anxiété et les craintes.</p>
<p>Chez <b>les personnes âgées</b>, le manque de contacts sociaux et la solitude sont liés à une mauvaise santé mentale. Associés à l'incertitude et au stress, ils peuvent augmenter le risque d'apparition ultérieure de la dépression ou de l'anxiété. Durant cette période ou lorsqu'elles sont en quarantaine, les personnes âgées qui présentent un déclin cognitif peuvent ressentir</p>	<p>Offrir un soutien émotionnel par des contacts fréquents par téléphone avec la famille et des professionnels de la santé mentale. Au besoin, envisager des interventions qui prévoient le soutien par les pairs pour alléger la solitude. Communiquer les faits et les informations de santé publique sur la flambée par des moyens que les personnes âgées avec ou sans déficiences cognitives pourront facilement comprendre. Répéter ces informations autant de fois que nécessaire. Diffuser des conseils sur l'aide pratique</p>

<p>davantage d’anxiété, de colère et de stress et peuvent se renfermer sur elles-mêmes.</p>	<p>(par exemple la livraison de provisions) pour soulager l’anxiété.</p>
<p>Cette flambée peut créer du stress et de l’anxiété supplémentaires chez les <b>personnes handicapées</b> et leurs familles, en raison des obstacles pour accéder aux informations et aux services.</p>	<p>L’opinion et les besoins des personnes handicapées doivent être pris en compte dans la planification et la réponse. Les messages doivent être inclusifs (braille, langage des signes, sous-titrage) et accessibles aux personnes handicapées, en tenant compte de leurs handicaps sensoriels, intellectuels, cognitifs et psychosociaux. Des recommandations spécifiques sur la protection du bien-être physique et mental des personnes handicapées en quarantaine doivent être formulées.</p>
<p><b>D’autres groupes vulnérables</b>, tels que les communautés pauvres, les personnes sans abri, les réfugiés, les personnes déplacées à l’intérieur de leur propre pays et les migrants, sont particulièrement exposés aux risques du Covid-19. Ils vivent souvent dans des conditions de surpeuplement, avec un accès limité à l’eau salubre, à l’assainissement et à des services de santé publique et de santé mentale réduits ou surchargés. La combinaison de facteurs de stress quotidiens (perte de revenus, restriction des mouvements, peur de contracter la maladie) peut avoir des effets négatifs sur leur bien-être mental.</p>	<p>Les programmes doivent continuer à soutenir les cas individuels de personnes qui éprouvent de grandes difficultés en les aidant à gérer l’incertitude et l’anxiété, et en répondant à leurs besoins fondamentaux, s’il y a lieu. Des sites de quarantaine doivent être accessibles aux personnes qui ne sont pas en mesure de se confiner seules sans danger. Les supports de prévention et de sensibilisation doivent être adaptés au contexte local, disponibles dans de multiples formats, dans les langues et langages appropriés, en tenant compte des niveaux d’alphabétisation. Les méthodes de communication (en ligne, radio, lignes d’assistance téléphonique, haut-parleurs, agents de santé communautaire) doivent être examinées avec soin.</p>

## Ressources utiles :

[Considérations liées à la santé mentale et au soutien psychosocial pendant la pandémie de Covid-19, OMS, 2020](#)

[Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus Covid-19, OMS, 2020](#)

[Inter-Agency Standing Committee briefing note – Addressing mental health and psychosocial aspects of Covid-19 outbreak \(S’attaquer aux aspects psychosociaux et de santé mentale de la flambée de Covid-19\), IASC, 2020](#)

[Parenting in the times of Covid-19 \(Responsabilités parentales en temps de Covid-19\), OMS](#)

[Protecting children during the Covid-19 outbreak: Resources to end violence and abuse \(Protéger les enfants pendant la flambée de Covid-19 : ressources pour mettre fin à la violence et à la maltraitance\), End Violence Against Children](#)

[Coronavirus and kids: Resources from Save the Children \(Le coronavirus et les enfants : ressources de Save the Children\)](#)

[Helpsheet for Parents: Keeping children safe online \(Fiche pratique pour les parents : assurer la sécurité des enfants en ligne\), Think U Know](#)

**Pour plus d'informations et d'orientations ou un soutien plus poussé sur un aspect spécifique :  
[gender-and-protection@tearfund.org](mailto:gender-and-protection@tearfund.org)**