



Union professionnelle des psychologues cliniciens francophones

Coronavirus : Recommandations et implications pour les psychologues

En partenariat avec nos collègues de la Vlaamse Vereniging voor Klinisch Psychologen (VVKP) et de l'European Federation of Psychologists' Associations (EFPA), voici les recommandations pour les psychologues.

- **Lignes directrices générales sur la communication, l'accueil initial et le changement de comportement**

Le Coronavirus (Covid-19) domine l'actualité. Maintenant que le gouvernement a pris des mesures drastiques qui affectent effectivement la vie quotidienne des citoyens, l'inquiétude au sein de la population s'accroît.

Nous demandons donc aux psychologues de diffuser les conseils suivants à la population, de toutes les manières possibles:

- Gardez la bonne perspective : il existe uniquement deux groupes réellement fragilisés : Le virus menace un certain nombre de groupes dans notre société, en particulier les personnes âgées (65 ans et plus) et les personnes déjà affaiblies (par exemple par une autre maladie). Nous devons les protéger.

Il existe un risque réel de surcharge de notre système de santé. Si les prestataires de soins primaires ne peuvent pas assurer leur mission ou si les personnes ne peuvent plus être admises dans nos hôpitaux, les soins de base essentiels ne pourront plus être fournis. Nous ne pouvons peut-être pas prévenir l'infection, mais nous pouvons éliminer - et aplanir - le pic d'infection afin d'éviter une telle surcharge.

Il n'y a donc pas de danger immédiat pour votre propre santé !

- Assurez-vous de bien connaître les faits. Dans une période anxiogène, nous savons que des "fausses nouvelles" circuleront bientôt. La recherche psychologique nous a appris que lorsque les gens sont anxieux, ils font preuve d'un biais cognitif et sont plus susceptibles de prêter attention aux éléments inquiétants et de les amplifier. Corrigez cela et utilisez les informations officielles et objectives fournies par le gouvernement : <https://www.info-coronavirus.be/fr/>.

- Parlez-en avec vos enfants. Comme les cours, les activités de jeunesse et les activités sportives sont suspendus, ces mesures touchent également les enfants. Parlez-en avec eux en leur donnant des informations honnêtes et adaptées à leur âge. Les parents peuvent aider leurs enfants à faire face au stress et à l'inquiétude en les laissant se concentrer sur la routine quotidienne. N'oubliez pas que les enfants considèrent leurs proches adultes comme des modèles sur la manière de gérer cette situation. Rappelez-le aux parents.
- Restez en contact. En restant en contact avec votre environnement, vous pouvez maintenir une certaine forme de normalité, partager des sentiments et évacuer le stress. Encouragez les gens à partager entre eux les directives et les informations officielles afin de réfuter les "fausses nouvelles" et de ne pas s'inquiéter encore plus. Respectez toutefois les mesures gouvernementales visant à empêcher la propagation du virus.
- Cherchez une aide professionnelle. Si vous remarquez que vous êtes submergé par des sentiments d'anxiété, de peur et que ceux-ci perturbent votre vie quotidienne (travail, relations personnelles), contactez un professionnel de la santé mentale, de préférence un psychologue de votre région. Il est très important de ne pas surcharger davantage les installations telles que les Centres de Santé Mentale et nos hôpitaux pour le moment.
- Assurez votre sécurité personnelle. Vous pouvez veiller sur votre propre sécurité et sur celle de votre environnement. Ce sentiment de maîtrise de soi est important pour contrecarrer les sentiments d'inquiétude. Suivez les directives du gouvernement en matière d'hygiène personnelle (par exemple, le lavage des mains), de mesures environnementales (éviter les regroupements), de respect de la distance sociale (éviter un trop grand nombre de personnes dans des environnements trop petits), etc. Un aperçu de ces mesures est disponible sur : <https://www.info-coronavirus.be/fr/>.

• **Lignes directrices spécifiques aux psychologues cliniciens en pratique**

1. Détection précoce : la définition actuelle de cas du Covid-19 englobe une infection aiguë des voies respiratoires supérieures ou inférieures ou un trouble respiratoire chronique qui s'aggrave. Conseillez à ces personnes de contacter leur médecin généraliste par téléphone. Encouragez-les à d'abord contacter leur médecin généraliste par téléphone au lieu de se déplacer en personne.
2. L'anxiété secondaire : comme la vie quotidienne des personnes est davantage affectée, l'inquiétude pourrait augmenter. Nous vous demandons de prévoir un espace dans votre cabinet pour accueillir les personnes anxieuses qui peuvent avoir besoin d'une aide à court terme pour éviter une nouvelle escalade de la peur. Les conseils ci-dessus peuvent être utiles lors de cet accueil.
3. Utilisez autant que possible les interventions à distance (téléphone) et en ligne (Skype) pour éviter une nouvelle propagation du virus et garantir la continuité des soins. Utilisez cette alternative autant que possible. Des lignes directrices spécifiques pour l'utilisation des interventions et des outils en ligne ont été élaborées par le Comité permanent de la psychologie et de la santé et le groupe de projet "E-santé" de notre organisation faîtière européenne, l'EFPA.

Il est important de comprendre la logique qui sous-tend ces lignes directrices.

- Assurez la continuité des soins pour vos patients qui en ont besoin. Il est important de prévenir toute nouvelle propagation du virus.

- Faites tout votre possible pour que notre système de santé ne soit pas surchargé.

- Garantissez la continuité des soins : ouvrez votre cabinet pour décharger la deuxième ligne, la troisième ligne et les services d'urgence.

- Pensez également à la situation où vous pourriez être contaminé par vos patients en état critique : prenez-leur des rendez-vous au niveau local.

- Poursuivez le suivi essentiel : regardez attentivement dans votre dossier de patient quels traitements doivent être poursuivis et quels traitements peuvent être temporairement arrêtés, au moins jusqu'au 03.04.2020. Faites cette évaluation principalement sur la base de l'appréciation du risque de décompensation de votre patient sans suivi, ce qui rendrait nécessaire des soins plus intensifs et menacerait de les surcharger.

- Limitez la propagation du risque : le plus grand risque à l'heure actuelle est la contamination intergénérationnelle (différents âges en un même lieu). Veillez à une bonne hygiène dans la salle d'attente et pendant vos consultations.

- Évitez la présence de groupes vulnérables (personnes âgées, personnes affaiblies). Vous pouvez par exemple demander aux gens d'attendre dans la voiture plutôt que dans la salle d'attente.

Personnes malades : utilisez les interventions à distance (téléphone) et en ligne (Skype). Veillez à ne pas recevoir ces personnes dans votre salle de consultation.

- **Sur le site de Sciensano, vous trouverez d'autres conseils pour les travailleurs de première ligne : <https://epidemiowiv-isp.be/ID/Pages/2019-nCoV.aspx>**

Et pour les psychologues indépendants ?

Vous vous posez de nombreuses questions quant à l'impact des mesures prises et annoncées hier par le gouvernement fédéral sur le fonctionnement de votre activité ?

- Puis-je introduire une demande de report de cotisations sociales suite à la crise ?
- Les télétravail (consultations en ligne, par exemple) peut-il être une solution ?
- Que puis-je faire pour protéger mes clients/patients contre le virus ?

Cette situation est exceptionnelle. L'UCM réclame donc une réponse exceptionnelle aux autorités pour aider les indépendants et PME à passer le cap.

L'UCM met à votre disposition les réponses aux interrogations les plus fréquentes. La situation évoluant d'heures en heures, l'UCM complétera très régulièrement les informations sur son site !

Enfin, l'autonomie contre la peur du covid-19

Face au coronavirus, chacun réagit différemment sur le plan psychologique. Comment identifier nos peurs, les exprimer, les accompagner, comment gérer nos émotions? La réponse s'appelle " l'autonomie", nous explique **Céline Kever**, psychologue clinicienne à Bullange et administratrice de l'UPPCF. Et l'autonomie a toute sa place dans une crise où la responsabilité individuelle est la clé de la réussite.

Retrouvez sur Vedia (<https://www.vedia.be/www/article/info/santye-/celine-kever-quot-l-autonomie-contre-la-peur-du-covid-19-quot-101262.html>)