

# Faire face au deuil

1/3

En première ligne face à la pandémie de coronavirus, les soignants sont durement éprouvés tant physiquement que mentalement. Ainsi, **l'exposition à un événement traumatisant** hors du cadre des expériences habituelles, **comme la confrontation brutale à la mort de ses pairs**, peut avoir des conséquences psychologiques immédiates, mais aussi à plus long terme.



## Quels sont les facteurs de risque ?

**Le deuil survenant en contexte traumatique**, comme la pandémie actuelle, cause un choc et une douleur particulièrement intenses. Les circonstances du décès sont vécues comme brutales, inattendues, absurdes, injustes et, parfois, particulièrement traumatisantes si l'on a assisté à la mort du soignant. L'ensemble de cette situation fait du deuil une épreuve particulièrement difficile à affronter.

Lors de la confrontation à ce type d'événement traumatisant, certains éprouvent un stress qui peut être intense, que l'on peut qualifier de normal dans un tel contexte (peur, panique, confusion, sentiment d'impuissance ou d'horreur). D'autres font l'expérience d'une **blesseure psychique ou d'un traumatisme psychique**.

**Certains facteurs augmentent le risque de survenue de troubles chroniques :**

- ✓ **Les facteurs liés à l'événement** : intensité, durée de l'exposition...
- ✓ **Les facteurs liés à la personne** : antécédents de troubles psychiatriques, antécédents de confrontation à des traumatismes même surmontés, isolement social...

Le soutien reçu par l'entourage, la hiérarchie, l'État... **a, en revanche, un rôle protecteur.**



En partenariat avec

# Faire face au deuil

2/3



## Quels signes peuvent alerter ?

Des symptômes sont observés dès les premières heures ou le premier jour suivant l'événement :

- ✓ Réactions de sidération, d'agitation, de fuite ; action automatique qui entraîne la personne en état de choc dans la répétition de gestes automatiques qui échappent à la conscience (réactions de stress dépassé).
- ✓ Vécu de l'instant traumatique qui revient sans cesse.

Durant le premier mois, l'évolution est très variable : les symptômes vont soit diminuer progressivement, soit persister ou même augmenter, soit apparaître tardivement.

- Lorsque des symptômes de stress traumatique sont présents pendant plus de trois jours, mais moins d'un mois, on parle de stress traumatique aigu.
- Lorsque les symptômes durent plus d'un mois, on parle d'état/syndrome de stress post-traumatique qui est un état de souffrance psychique. Les symptômes, qui peuvent être présents pendant des mois ou des années, ont des conséquences significatives sur la vie quotidienne.

Les réactions qui doivent alerter :

- ✓ **Une grande détresse, des idées noires/suicidaires.**
- ✓ **Des troubles (en particulier du sommeil) qui ne s'améliorent pas.**
- ✓ **Une perturbation importante de la vie professionnelle et/ou personnelle :**
  - **Reviviscences ou flash-backs** : sentiment de revivre tout ou partie de la scène (détail, image, son, odeur, sensation), avec ressenti de la même émotion que lors de l'événement ; le déclenchement peut être un bruit, une image.
  - **Évitements de ce qui peut rappeler l'événement** : situations, lieux, personnes, pensées... ; isolement, renfermement sur soi, limitation des liens avec le monde extérieur.
  - **État d'alerte majeur**, hyperveil du corps et du psychisme, hypervigilance jour et nuit.
  - **Changements négatifs dans les pensées et les émotions** (moral qui fluctue, émotions qui changent très vite d'un moment à l'autre, colère, tristesse, peur, honte, culpabilité..., troubles de la mémoire et de la concentration), impression de dangerosité du monde, de menace, méfiance vis-à-vis des autres.

D'autres troubles peuvent être associés :

- ✓ **Troubles du comportement alimentaire** (anorexie, boulimie, etc.), trouble du sommeil...
- ✓ **Symptômes douloureux**, migraines, troubles digestifs...
- ✓ **Dépression** (tristesse, douleur morale, fatigue, désespoir, perte de la capacité à éprouver du plaisir... qui perdurent de manière intense et permanente), crises d'angoisses, **consommation de substances** (alcool, drogues, médicaments), **conduites à risque**.
- ✓ **Sentiment d'être coupé de soi**, d'irréalité, d'étrangeté de soi-même ou du monde.
- ✓ **Modifications du sens de la vie, du caractère.**



## Comment anticiper et prévenir ?



**Ne pas rester seul** : se confier, en parler à des proches ; communiquer entre collègues, échanger ensemble sur le vécu de la situation, se soutenir mutuellement.



**En cas de symptômes qui durent** : demander de l'aide, un soutien, entreprendre des soins (associations de victimes ou d'écoute, groupes d'entraide, professionnels...). Les personnes qui ont vécu un traumatisme psychique gardent une trace des événements susceptible de réapparaître plus tard dans la vie, par exemple sous l'effet d'un autre événement douloureux.



**En cas de douleur trop intense, dépression, idées de suicide... (signes de stress post-traumatique)** : il est indispensable de trouver une aide professionnelle. En effet, l'état de stress post-traumatique, une fois installé, tend à devenir chronique dans un grand nombre de cas, entraînant des conséquences dommageables pour la santé, l'équilibre familial, professionnel...

En partenariat avec

# Faire face au deuil

3/3



## Qui solliciter pour trouver aide et soutien ?

### L'ASSOCIATION SPS (Soins aux Professionnels en Santé)

Reconnue d'intérêt général avec 100 % d'appels décrochés, elle propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique à tous les professionnels en santé, aux étudiants, à leur famille. **Disponible 24 h/24, 7 j/7.**

0 805 23 23 36

Service & appel gratuits

+ Une application mobile ASSO SPS\*, avec 1000

psychologues en soutien.

Réseau national du risque psychosocial, composé de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres, en téléconsultations ou consultations (liste départementale accessible depuis le site SPS).

### LA CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Mise en place par le ministère des Solidarités et de la Santé afin d'accompagner tous les personnels soignants en première ligne dans la lutte contre l'épidémie de coronavirus.

0 800 73 09 58

Service & appel gratuits

Disponible de 8 h à minuit, 7 j/7

### LE SERVICE D'ENTRE AIDE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DE LA CROIX ROUGE FRANÇAISE

Il aide, écoute et accompagne les personnes en détresse psychique en cette période d'épidémie de coronavirus et de confinement. Elle s'adresse à la population, mais aussi aux professionnels de santé. Des bénévoles sont **disponibles 7 jours sur 7, de 10 h à 22 h en semaine, de 12 h à 18 h le week-end.**

0 800 858 858

Service & appel gratuits

**LES PAIRS, PSYCHIATRES ET PSYCHOLOGUES**, disponibles sur le terrain, qui peuvent être contactés en cas de besoin.

### LES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL

Ils veillent au quotidien sur la santé de tous les personnels hospitaliers, notamment lorsqu'ils sont malades, fragiles. Ils sont en première ligne pour épauler les professionnels impliqués dans cet épisode épidémique d'ampleur.

### LE MÉDECIN TRAITANT

Il peut aider ou orienter la personne en souffrance vers un spécialiste en psychiatrie ou un psychologue.

### LES CUMP (cellules d'urgence médico-psychologique)

Elles épaulent et soutiennent les soignants en souffrance, mais aussi les administratifs qui sont pleinement impactés par cette crise. Composées de professionnels, psychiatres, psychologues et infirmiers spécialisés en psychiatrie. Il existe une CUMP par département, rattachée au SAMU. Joignable via le 15 (tél. fixe) ou le 112 (tél. portable).

### SOS AMITIÉ 09 72 39 40 50 (24 h/24, 7 j/7).

Messagerie (réponse sous 48 h maximum) :

[www.sos-amitie.com/web/internet/messagerie](http://www.sos-amitie.com/web/internet/messagerie)

Tchat (7 j/7) : [www.sos-amitie.com/web/internet/chat](http://www.sos-amitie.com/web/internet/chat)

### SOS SUICIDE PHÉNIX 01 40 44 46 45 (prix d'un appel local, de 13 h à 23 h, 7 j/7).

Permanence d'écoute par messagerie :

<https://sos-suicide-phenix.org/nous-ecrire>

### SUICIDE ÉCOUTE 01 45 39 40 00 (prix d'un appel local, 24 h/24, 7 j/7)

**SOS DÉPRESSION 07 67 12 10 59** (mercredi : 14 h 30 - 16 h 30 ; vendredi : 14 h 30 - 16 h 30). Ligne d'écoute gratuite et anonyme gérée par les psychologues du Centre de la Dépression ([www.centredeladepression.org](http://www.centredeladepression.org)).

## Liens utiles

- <http://cn2r.fr> : ressources et recommandations mises en ligne par le Centre national de ressources et de résilience, pour préserver les professionnels de santé et les équipes.
- [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr) : conséquences psychologiques d'une exposition à un événement traumatisant.
- [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr) : guide mis en ligne par la Haute Autorité de santé sur la prise en charge des troubles anxieux, de l'état de stress post-traumatique.
- [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) : prévention des risques psychosociaux proposé par l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr) : dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique pour les professionnels en santé développé par l'association Soins aux Professionnels en Santé.
- [www.souffrance-et-travail.com](http://www.souffrance-et-travail.com) : trouble de stress post-traumatique et tableau clinique proposés par le réseau Souffrance et Travail.

\* Téléchargeable gratuitement sur smartphone via Apple Store (iOS) ou Google Play Store (Android).

En partenariat avec