

Effets psychologiques de la quarantaine pendant l'épidémie de coronavirus :

Ce que les soignants doivent savoir

La quarantaine est définie comme la séparation des personnes qui peuvent avoir été exposées à une maladie infectieuse du reste de la population afin de déterminer si elles sont malades et de réduire leur risque d'infecter d'autres personnes. Lors de l'épidémie de coronavirus (COVID-19), la quarantaine a été utilisée comme stratégie de santé publique pour réduire la transmission de la maladie. Les efforts de quarantaine COVID-19 vont de la quarantaine de masse de villes entières en Chine à l'isolement dans les centres de santé publique, des installations, à l'auto-isolement à la maison. Alors que la quarantaine peut largement servir le bien public, il est également associé avec des défis psychologiques pour ceux qui sont en quarantaine, leurs proches, et les travailleurs de la santé qui s'occupent pour eux.

Sont décrits ici les effets psychologiques de la quarantaine, ainsi que des stratégies sur la façon dont les soignants peuvent s'occuper de leurs patients et de leurs le bien-être mental pendant les périodes de quarantaine.

Les facteurs de stress de la quarantaine et leurs effets psychologiques.

Les facteurs de stress pendant la quarantaine sont notamment les suivants

1. **La frustration et l'ennui liés à l'isolement de la quarantaine**, qui implique la perte de la routine habituelle (par exemple, les activités régulières à la maison et au travail, les achats de produits de première nécessité) et un contact social et physique limité avec d'autres.
2. **L'insuffisance de vivres et de l'accès aux soins médicaux habituels** dont la nourriture, l'eau ou les vêtements de rechange comme les masques, les prescriptions et les thermomètres.
3. **Informations insuffisantes**, telles que l'absence ou le retard d'information des autorités de santé publique, souvent dues à une mauvaise coordination entre la santé publique et le gouvernement ; manque de clarté des orientations ; confusion sur les raisons de la quarantaine ; et la perception d'un manque de transparence.
4. **Des durées de quarantaine plus longues** (c'est-à-dire 10 jours ou plus longue), ainsi que l'extension de la durée de la quarantaine.
5. **La crainte d'être infecté et/ou d'infecter d'autres**, qui peuvent se manifester par une attention accrue à et s'inquiéter de sa santé et de ses symptômes physiques, et peut être particulièrement préoccupant pour les femmes enceintes et les parents de jeunes enfants.

Les facteurs de stress à la suite d'une quarantaine sont notamment les suivants

1. **Perte financière**. Absence du travail, coûts des soins de santé, et d'autres charges financières imprévues peuvent entraîner la détresse socio-économique, en particulier parmi les personnes aux revenus les plus faibles.
2. **Retrouver sa routine "normale"**. Retourner à les routines professionnelles et sociales habituelles peuvent prendre de plusieurs jours à plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Savoir

qu'il faudra peut-être du temps pour revenir à la routine peut aider à minimiser les inquiétudes, l'anxiété et la frustration.

Le soutien du bien-être psychologique pendant la quarantaine

1. Utiliser la communication comme une intervention. Une communication claire, compréhensible, et pratique peut réduire les réactions psychologiques négatives et augmenter l'adhésion comportementale. Communiquer rapidement, de manière répétée, et adaptée au développement et à la culture sur la nature de la maladie, les raisons de la mise en quarantaine, l'évolution de la situation.

2. Faciliter la communication avec les proches. Être informé de la situation des proches peut avoir un impact puissant sur la santé émotionnelle des personnes mises en quarantaine et améliorer le respect de la quarantaine recommandée. Par exemple, savoir que les proches sont en sécurité, en bonne santé et bien soignés peut réduire le stress, alors qu'un stress accru doit être anticipé lorsque l'information fait défaut ou en cas de nouvelles inquiétantes. Pendant la quarantaine, faciliter l'utilisation de la technologie (par exemple, le téléphone et la vidéo, les médias sociaux) pour garder les proches en contact avec l'un l'autre.

3. Réduire l'ennui et l'isolement. La planification des activités pendant la quarantaine peut contribuer à réduire l'ennui et à diminuer l'attention portée aux symptômes et aux sentiments d'isolement de la famille et des amis. Comme ci-dessus, il est important de faciliter l'accès à Internet et aux médias sociaux pour maintenir les réseaux sociaux et la communication à distance pendant la quarantaine. Cependant, l'exposition aux médias doit être surveillée, car une trop grande exposition et l'exposition à des sources peu fiables peuvent accroître le stress.

4. Prendre soin de soi. Les soignants sont également susceptibles de subir les effets psychologiques de la quarantaine, et cela peut être aggravé par le stress lié à la prise en charge des patients malades et en détresse. Assurez-vous que vos propres besoins de base sont satisfaits, notamment : manger, boire et dormir ; prendre des pauses à des intervalles prédéterminés ; prendre des nouvelles de vos collègues et de vos proches ; et veiller à ce que votre famille et vos amis soient en sécurité. Si vous êtes susceptible de travailler avec des personnes infectées, discutez franchement avec votre famille du risque que vous et eux courez et des mesures prises pour minimiser ce risque.

Ressources (anglais)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS):

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaksresponse>

Brooks, SK et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. Published online February 26, 2020.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext#%20)

Document original

Psychological Effects of Quarantine During the Coronavirus Outbreak: What Healthcare Providers Need to Know

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSONline.org

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Psychological_Effects_Quarantine_During_Coronavirus_Outbreak_Providers.pdf

Sabine Caminade (interne psychiatrie Marseille) sabine.caminade@ap-hm.fr

Traduit avec l'aide de www.DeepL.com/Translator

Adapté à la situation en France liée au covid 19 (17/03/20)