
**État psychologique et représentations chez les soignants
en période de crise COVID-19**

Observation de terrain et proposition d'aide

Les invariants

❑ **Longueur de la crise et écho des atteintes post-traumatiques initiales**

- Mélange d'usure dans le registre professionnel et citoyen
- Problèmes actuels et à venir

❑ **Deux situations observables**

- Proportion non négligeable de personnels présentant actuellement des manifestations justifiant une intervention spécifique psychologique ou psychiatrique
 - Profil psychologique assez spécifique
- Une majorité de soignants avec
 - Signes d'épuisement
 - Questionnements professionnels
 - Souffrance au travail
 - Renforcé par l'effet miroir d'un vécu similaire chez les patients soignés

❑ **Diminution de la masse critique de personnels résiliants nécessaire au maintien d'une robustesse psychologique des équipes**

Les points saillants

- ❑ **Impression de ne pas parvenir à mettre en œuvre sa fonction soignante intrinsèque en dépit d'efforts importants**
 - Avec l'impression que ce sera pire encore dans un avenir proche.
 - Altération de la qualité relationnelle avec les patients et les proches
 - Perte de l'intérêt porté à la science
 - Mélange de burn- et de bore-out

- ❑ **Disparition de la fonction régulatrice et fédératrice de l'« after-work »**
 - Les personnels rentrent à domicile avec leurs préoccupations inchangées
 - Ruminations, accumulation et mal-être
 - T. du sommeil, moindre disponibilité à la famille et aux collègues, ressenti d'épuisement, de solitude
 - T. cognitifs

- ❑ **Mobilisation insuffisante du corps**
 - Troubles musculosquelettiques fréquents

Des représentations en désespérance

❑ Concernant l'institution

- Perte de confiance dans l'étayage institutionnel, souvent majeur pour les équipes en 1^{ère} ligne
- Effroi : l'hôpital, lieu du dernier recours pour la population, est en train de se fissurer

❑ Un paradoxe expérientiel

- Hyper-responsabilité, impuissance et résignation

❑ Des lendemains décourageants

- Et après, si après... : la gravité des pathologies non COVID

Des risques identifiés de iatrogénicité

- **Fatigue, découragement et troubles attentionnels sont favorables à une perte d'efficience**
 - Gestes iatrogènes
 - Erreurs médicales
 - Accidents du travail

Burnout ?

□ Un cortège symptomatique évocateur

- Installation progressive
- De manifestations émotionnelles, cognitives, comportementales, interpersonnelles, motivationnelles et physiques

□ Des signes d'alerte

- Demande psychologique élevée
- Impression d'autonomie décisionnelle faible

□ Une triade

- Épuisement émotionnel
- Déshumanisation, notamment relationnelle
- Diminution de l'impression d'accomplissement personnel au travail

Un projet d'aide et de prévention

Les Terrasses Dupré

Une proposition d'espace de détente

❑ Pavillon avec terrasse

- Implication volontaire des personnels de l'hôpital de jour de psychiatrie
- Espace extérieur et une salle d'ergothérapie
- Respect des gestes barrière
- À destination de l'ensemble des personnels soignants et non soignants de SAT

❑ Activités ponctuelles : favoriser des actions bienfaitantes partagées

- Activités groupales, sur inscription, de 12h30 à 13h30, jeudi et vendredi
- Brèves (30 minutes) pour être compatibles avec les besoins de service
- Mobilisation physique douce ou active (stretching, gym douce, relaxation, méditation, travail avec poids du corps...)
- En présence de personnel "psy" pour faciliter le dialogue et la convivialité

Une proposition d'espace de détente

- ❑ **Un après-midi libre, multi-activité, pour expérimenter un rapport apaisé au monde et à soi**
 - Un après-midi par semaine (13:30-16:30)
 - Pas d'inscription, ni d'horaire d'activité
 - Un mur en papier blanc pour inscrire son ressenti immédiat (peinture, collage, écriture)
 - Des activités diverses : jardinage, photo, relaxation, Mølki, vélo, discussion...
 - Des collations légères

- ❑ **Acupuncture**
 - Une soirée (19h30-21h) par semaine d'auriculothérapie : gestion du stress, troubles du sommeil, douleurs au dos et épaules

- ❑ **Autres activités**
 - Déjà présentes à l'hôpital : relaxation, massage
 - À venir : café-philos....

Un bilan à effectuer en juin 2021

- ❑ Retour de terrain
- ❑ Permanence de certaines activités ?
- ❑ Réflexions sur la prévention