

Stratégies psychologiques précoces en situation de COVID-19

— Pascale Brillon



Cibles d'interventions psychologiques



Évaluation des réactions de détresse possibles

- Symptômes anxieux (inquiétudes, obsessions, compulsions, attaques de panique, hypocondrie, hypervigilance, ...)
- Symptômes dépressifs, épuisement
- Symptômes dissociatifs (dépersonnalisation, déréalisation)
- Trauma vicariant, fatigue de compassion
- Gestion inappropriée de la détresse : consommation, dépendance (alcool, substances, jeu)
- Exacerbation de détresse liées à des traumatismes antérieurs (reviviscences, état d'alerte)

Évaluation des perceptions et comportements liés à la crise

- Interprétations liées à la contagion, mortalité du coronavirus
- Comportements et attitudes vs demandes de confinement, distanciation sociale

Psycho-pédagogie liée à la crise

- Psycho-pédagogie liées aux données scientifiques de contagion, mortalité
- Augmenter le sentiment de confiance et de pouvoir
- Restructuration cognitive des interprétations erronées ou dramatisantes envers soi ou la crise

Diminution de l'anxiété

- Validation, soutien et normalisation des réactions de détresse
- Stratégies d'apaisement au plan corporel, et émotionnel et cognitif
- Gestion des attaques de panique et diminution de la crainte liée à l'anxiété
- Gestion des inquiétudes, des ruminations, des compulsions
- Gestion de l'hypervigilance liée aux sensations interoceptives
- Favoriser les stratégies de restructuration cognitive et/ou de défusion cognitive

Maximisation de la résilience

- Définition de la résilience
- Renforcer le caractère temporaire de la crise et maximiser le sentiment d'auto-efficacité
- Augmenter la tolérance à l'incertitude
- Favoriser la souplesse cognitive
- Maximiser la souplesse émotionnelle
- Renforcer stratégies d'adaptation saines déjà utilisées dans le passé



Stratégies psychologiques précoces en situation de COVID-19 (suite)

— Pascale Brillon



Cibles d'interventions psychologiques (suite)



Auto-soins afin de maximiser la vitalité

- Maximiser les auto-soins selon cinq sphères (émotionnelles, corporelles, cognitives, spirituelles et professionnelles)
- Maximiser les contacts sociaux vitalisants
- Favoriser les expositions aux caractères légers et ludiques

Prévention du trauma vicariant et de la fatigue de compassion

- Définition trauma vicariant
- Définition fatigue de compassion
- Prévention selon les risques personnels liés à la crise
- Identification des facteurs de risque
- Comment intervenir,... quand on est soi-même ébranlé
- Maximiser la satisfaction de compassion

Favoriser une meilleure adaptation au quotidien

- Introduction de saines habitudes de vie
- Dosage de l'exposition aux médias
- Psycho-pédagogie sur saines habiletés de communication interpersonnelles
- Augmenter capacités efficaces de résolution de problème
- Meilleure gestion des défis individuels, familiaux et conjugaux
- Stratégies de gestion de la solitude et/ou favoriser meilleure conciliation couple et/ou famille
- Prévention du surmenage potentiel lié au télé-travail
- Favoriser la solidarité au sein du groupe de travail

Croissance post-traumatique

- Distinction avec la résilience
- Mise en évidence des indices positifs dans la crise
- Travail de congruence au plan des valeurs
- Maximisation de la croissance post-traumatique possible



Pascale Brillon

Directrice Institut Alpha
Directrice Laboratoire *Trauma et Résilience*, UQAM

institutalpha.com/covid19