

Guide des premiers secours
psychologiques pour les acteurs du
terrain en période de la Covid 19

Juin 2020



Association Solidarité Féminine



SOMMAIRE

Les premiers secours psychologiques	p. 3
Les liens pour se relaxer	p. 9
Rumeurs liées à la COVID 19	p. 10
Liens pour s'informer sur la COVID19 et pour éviter les fake news	p. 11
FAQ – Questions fréquemment posées	p. 13
VIH et COVID – informations à l'intention des personnes séropositives	p. 22
Sources d'information	p. 28



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



Les premiers secours psychologiques

EN QUOI CONSISTENT LES PSP ?

Les premiers secours psychologiques désignent une aide à la fois sociale et psychologique. Ils s'adressent aux personnes qui vivent ou ont vécu une situation de crise.



1. Apporter un soutien et un soin concret sans intrusion.
2. Evaluer les besoins et les préoccupations de la personne.
3. Aider les personnes à répondre à leurs besoins essentiels (nourriture, soins, information)
4. Ecouter la personne sans la pousser à parler.
5. Réconforter les personnes, les aider à se calmer
6. Aider les personnes à obtenir les informations, les services et le soutien social.
7. Prendre soin de soi.

Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



PRÉPAREZ-VOUS

- » Renseignez-vous sur les services de dépistage et de prise en charge.

LES PRINCIPES D'ACTION DES PSP :

OBSERVER

- » Identifiez les personnes ayant clairement des besoins essentiels urgents.
- » Identifiez les personnes en profonde détresse.



ÉCOUTER

- » Abordez les personnes qui peuvent avoir besoin de soutien.
- » Demandez-leur quels sont leurs besoins et leurs préoccupations.
- » Écoutez les personnes, et aidez-les à se calmer.



METTRE EN CONTACT

- » Aidez les personnes à répondre à leurs besoins essentiels et à accéder aux services.
- » Aidez les personnes à gérer les problèmes qu'elles rencontrent.
- » Transmettez des informations.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



ÉTHIQUE :

Voici une liste de conseils sur ce qui est « à faire et à ne pas faire sur le plan éthique » : elle sert à éviter de nuire à la personne, à lui fournir les meilleurs soins possibles et à agir seulement dans son intérêt. Proposez votre aide de la manière la plus appropriée et la plus réconfortante pour ceux qui la reçoivent. Pensez à ce que signifient ces conseils sur le plan éthique, dans votre contexte culturel.

à faire ✓

- » Être honnête et digne de confiance.
- » Respecter le droit de la personne de prendre ses propres décisions.
- » Connaître et mettre de côté vos préjugés et parti pris.
- » Bien expliquer à la personne que, même si elle refuse d'être aidée, elle pourra toujours avoir accès à cette aide plus tard.
- » Respecter la vie privée de la personne et s'assurer de la confidentialité de son histoire, si cela est approprié.
- » Adopter une attitude appropriée en tenant compte de la culture, de l'âge et du sexe de chacun.

à ne pas faire ✗

- » Ne pas exploiter votre * relation en tant qu'aidant.
- » Ne jamais demander de l'argent ou un service en échange de l'aide que vous apportez.
- » Ne jamais faire de fausses promesses ou donner de fausses informations.
- » Ne pas exagérer vos compétences.
- » Ne pas imposer votre aide, ne pas insister ou vous imposer.
- » Ne pas obliger quelqu'un à vous raconter son histoire.
- » Ne pas divulguer l'histoire des personnes que vous aidez.
- » Ne pas juger quelqu'un sur ses actes ou ses sentiments.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



LES PERSONNES QUI ONT BESOIN DE PLUS QUE DE SEULS PSP :

Certaines personnes auront besoin de plus que de simples PSP. Ayez conscience de vos limites et demandez de l'aide à d'autres personnes capables de fournir une assistance médicale ou autre, pour sauver des vies.

LES PERSONNES AYANT BESOIN D'UN SOUTIEN IMMÉDIAT PLUS APPROFONDI :

- » Les personnes présentant des signes de détresse respiratoire ou de fièvre importante ayant besoin de soins médicaux d'urgence.
- » Des personnes qui sont si bouleversées qu'elles ne peuvent prendre soin ni d'elles-mêmes, ni de leurs enfants.
- » Des personnes qui peuvent se faire du mal.
- » Des personnes qui peuvent faire du mal à autrui.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



Comment se préparer à aider :

- Bien connaître l'infection de la COVID 19
- Tenir compte de sa propre santé et de ses soucis personnels et familiaux (ce qui peut provoquer un stress)
- Etre sincère envers soi-même

Comment gérer le stress :

- S'appuyer sur ses expériences passées face à des situations difficiles
- Prendre le temps de manger, de se reposer, de se détendre
- Garder des heures de travail raisonnables
- Ne pas être frustré car on ne peut pas résoudre tous les problèmes
- Limiter votre consommation de khat, de café/thé ou de cigarette, éviter de prendre des médicaments pour manger, dormir, se réveiller...
- S'assurer que les collègues vont bien et demandez-leur de s'assurer que vous allez bien.
- Trouver des moyens pour vous entraider.
- Garder le contact avec vos amis, vos proches ou d'autres personnes en qui vous avez confiance pour vous sentir soutenu.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



Se reposer et réfléchir :

- Reconnaître ce que vous avez été capable de faire pour les autres y compris les plus petits gestes.
- Apprendre à faire le point (les réussites, les difficultés, les limites) et les accepter.
-

Attention :

- Si vous avez pendant plus d'un mois des pensées ou souvenirs pénibles, si vous vous sentez nerveux ou très triste
- Si vous avez des difficultés à dormir
- Si vous consommez beaucoup de khat ou de médicament

**IL EST IMPORTANT DE DEMANDER DE
L'AIDE AUPRES D'UN PROFESSIONNEL DE
LA SANTE**



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



QUELQUES LIENS POUR SE RELAXER

Bruits de la mer :

<https://www.youtube.com/watch?v=KBzGkThFv3w>

Musique de relaxation (sans voix) :

<https://www.youtube.com/watch?v=5VXBjs2hrSg>

Temps de relaxation pendant le confinement :

<https://www.youtube.com/watch?v=qpAXzPXglhA>

Séance de relaxation COVID 19 :

https://www.youtube.com/watch?v=_yzmpaf72UE



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



RUMEURS LIEES A LA COVID 19

Voici certaines rumeurs qui circulent à propos de la COVID 19 :

- Le virus s'attaque aux personnes âgées seulement ; il épargne les enfants et les jeunes.
- Le virus peut être transmis par les animaux, les personnes devraient donc abandonner leurs animaux de compagnie.
- L'utilisation de rince-bouche ou de lotion buccale et d'antibiotiques ainsi que la consommation de cigarettes et de spiritueux peuvent détruire le COVID 19.
- Les séances de sauna ou les feux d'artifice peuvent prévenir l'infection à la COVID 19
- L'épidémie est volontaire et la COVID 19 est une arme biologique conçue pour s'attaquer à une population précise.
- Certaines aliments sont contaminés et peuvent propager le virus.
- Des patients cachent leur maladie car ils veulent transmettre le virus à d'autres personnes.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



LIENS POUR S'INFORMER SUR LA COVID 19 ET EVITER LES FAKE NEWS

1. OMS

L'article « [Nouveau coronavirus \(2019-nCoV\) : conseils au grand public – En finir avec les idées reçues](#) » fait le tour des principales rumeurs qui circulent actuellement sur le nouveau coronavirus.

2. AFP factuel et AFP Fact Check

AFP factuel liste en français toutes les fausses rumeurs (plus de 100) et pourquoi elles sont fausses. Consultable sur <https://factuel.afp.com/le-coronavirus-les-verifications-faites-par-lafp>.

3. AfricaCheck

Africa Check est une organisation indépendante de vérification des faits en Afrique qui publie en anglais et en français. Consultable en français sur : <https://fr.africacheck.org>.

4. Le Chatbot de l'OMS

20 mars dernier, l'OMS a lancé son « chatbot » (petit robot d'intelligence artificielle pour dialoguer en direct) COVID19 sur Whatsapp.

Pour y accéder envoyez « salut » au +41 22 501 72 98 ou cliquez ici : <https://wa.me/41225017298?text=salut>.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



En envoyant des numéros spécifiques, vous pourrez en savoir plus sur les derniers chiffres de l'épidémie, les dernières actualités, les façons de se protéger et des explications pour lutter contre les fausses informations.

5. Le centre d'informations Google

Google sélectionne des informations fiables et géolocalisées en fonction de votre IP de connexion.

Consulter le site : <https://www.google.com/covid19/>

6. Le nombre de cas pays par pays avec l'ARCGIS

[Consulter le site l'ARCGIS](https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6)

<https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



FAQ

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

MALADIE COVID-19

Cette FAQ est basée sur les informations et données actuelles que nous avons à disposition au niveau international (sources : OMS, Ministère français de la Santé, Institut Pasteur). La maladie COVID-19 causée par le virus SARS-CoV-2 est récente et des découvertes sont faites chaque jour.



La meilleure façon de se protéger et de protéger les autres contre la COVID-19 est de se laver fréquemment les mains, de se couvrir la bouche avec le pli du coude ou avec un mouchoir à usage unique lors d'une toux ou d'un éternuement et de se tenir à une distance d'au moins un mètre les uns des autres.

D'où vient le coronavirus COVID-19 ?

Les premières personnes à avoir contracté le virus s'étaient rendues au marché de Wuhan dans la Province de Hubei en Chine. La maladie semblerait venir d'un animal (zoonose) comme beaucoup de maladies infectieuses mais l'origine n'a pas été confirmée.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



Qu'est ce que le coronavirus COVID-19 ?

Les coronavirus sont une grande famille de virus, qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des coronavirus) à des pathologies plus sévères comme le MERS-COV ou le SRAS.

Le virus identifié en janvier 2020 en Chine est un nouveau coronavirus, nommé SARS-CoV-2. La maladie provoquée par ce coronavirus a été nommée COVID-19 par [l'Organisation mondiale de la Santé - OMS](#). Depuis le 11 mars 2020, l'OMS qualifie la situation mondiale du COVID-19 de pandémie ; c'est-à-dire que l'épidémie est désormais mondiale.

Le virus a-t-il muté ?

A ce jour il n'existe pas d'arguments scientifiques suffisamment robustes en cette faveur. Les travaux de recherche se poursuivent aujourd'hui pour mieux connaître le virus.

Il convient de rappeler que la grande majorité des mutations des virus sont neutres, et restent plus souvent bénéfiques pour l'Homme que l'inverse. En effet, dans la majorité des épidémies, les virus évoluent vers moins de dangerosité mais plus de diffusion.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



Quels sont les modes de transmission ?

La maladie se transmet par les gouttelettes (sécrétions invisibles projetées lors d'une discussion, d'éternuements ou de toux).

On considère donc qu'un contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie : même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre lors d'une toux, d'un éternuement ou une discussion en l'absence de mesures de protection.

Un des autres vecteurs privilégiés de la transmission du virus est le contact des mains souillées par des gouttelettes et portées sur une muqueuse.

C'est pourquoi les gestes barrières et les mesures de distanciation sociale sont indispensables pour se protéger de la maladie.

Quel est le délai d'incubation de la maladie ?

Le délai d'incubation est la période entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes. Le délai d'incubation du coronavirus provoquant le COVID-19 est de 3 à 5 jours en général, il peut toutefois s'étendre jusqu'à 14 jours. Pendant cette période, le sujet peut être contagieux : il est porteur du virus avant l'apparition des symptômes ou à l'apparition de signaux faibles.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



Dois-je porter un masque pour me protéger ?

Nota bene : un masque n'est efficace que s'il est bien positionné et qu'il est changé au minimum toutes les 6 heures. Il faut prendre des précautions pour le mettre, le remettre et l'enlever (lavage des mains avant chaque opération de manipulation, et le manipuler le moins possible).



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



III - Quels sont les symptômes du COVID-19 ?

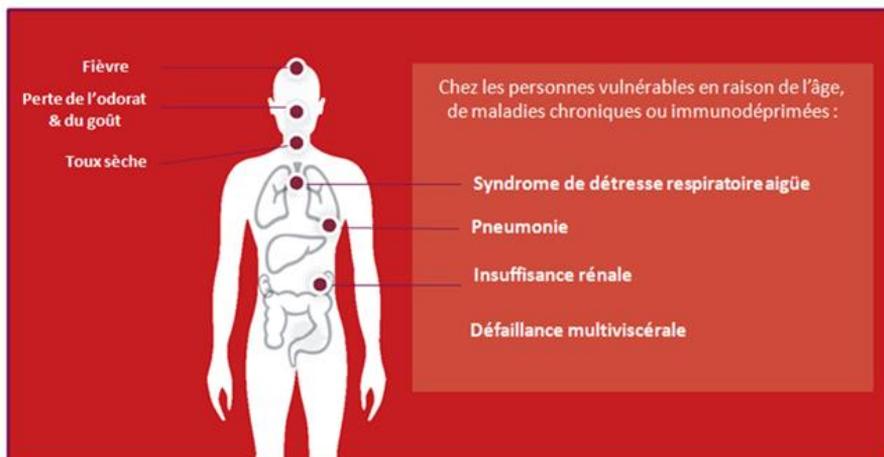
Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien. Nous ne connaissons pas encore la proportion de personnes dans cette situation mais elle est possiblement importante.

Les symptômes principaux sont la **fièvre** ou la **sensation de fièvre**, la **toux sèche** et la **fatigue**.

Certains patients présentent **des douleurs** (musculaires notamment), **une congestion nasale**, un **écoulement nasal**, **des maux de gorge** ou **une diarrhée**. Ces symptômes sont généralement bénins et apparaissent de manière progressive.

La perte brutale de l'odorat (anosmie), sans obstruction nasale et la **disparition totale du goût** sont également des symptômes qui ont été observés chez certaines personnes, souvent isolés dans le cadre d'une forme bénigne.

Chez les personnes développant des formes plus graves (environ une personne sur six), on retrouve des **difficultés respiratoires** (dyspnée), pouvant mener jusqu'à une hospitalisation en réanimation et au décès.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



III - Quels sont les symptômes du COVID-19 ?

Après avoir guéri du coronavirus, est-on immunisé ou est-il possible de tomber malade une deuxième fois ?

Après avoir rencontré un virus, notre organisme développe des défenses immunitaires appelées anticorps, lui permettant de se défendre contre ce virus. Bien que nous soyons encore à un stade précoce pour se prononcer sur cette question, de l'avis des scientifiques, les premières données semblent rassurantes, car à ce jour, aucun cas réellement confirmé de re-contamination ne semble avoir eu lieu.

III - Quels sont les symptômes du COVID-19 ?

Après avoir guéri du coronavirus, est-on immunisé ou est-il possible de tomber malade une deuxième fois ?

Après avoir rencontré un virus, notre organisme développe des défenses immunitaires appelées anticorps, lui permettant de se défendre contre ce virus. Bien que nous soyons encore à un stade précoce pour se prononcer sur cette question, de l'avis des scientifiques, les premières données semblent rassurantes, car à ce jour, aucun cas réellement confirmé de re-contamination ne semble avoir eu lieu.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



III - Quels sont les symptômes du COVID-19 ?

Les formes bénignes sont les plus fréquentes (80% des cas) et évoluent sur quelques jours vers la guérison sans traitement particulier.

Certaines personnes vont présenter des formes graves de la maladie soit d'emblée soit après quelques jours (souvent 7 jours) d'évolution d'une forme d'allure initialement bénigne. Ces formes graves (20% des cas), qui se traduisent principalement par des difficultés respiratoires, vont nécessiter une hospitalisation conventionnelle et une oxygénothérapie (15% des cas) ou, pour les formes les plus graves, une hospitalisation en réanimation (5% des cas).

Il convient donc pour tout patient qui est diagnostiqué d'une infection potentielle à SARS-CoV-2, même d'allure bénigne, d'avoir un second contact avec un médecin entre J6 et J8 pour contrôler l'évolution potentielle vers une forme grave.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



IV - Quelles sont les personnes à risque ?

Toute personne qui a de la fièvre, qui tousse et qui a des difficultés à respirer doit consulter un médecin.

Les personnes âgées et les personnes déjà porteuses d'autres maladies semblent être atteintes plus souvent que les autres (comme l'hypertension artérielle, les maladies pulmonaires, le cancer, le diabète ou les cardiopathies)

Les femmes enceintes sont de manière générale des sujets vulnérables et qui nécessitent une grande attention. Les premières informations sur l'impact du coronavirus chez les femmes enceintes et le fœtus sont cependant rassurantes.

V - Quels sont les traitements actuels ?

L'automédication est à proscrire. L'utilisation de tout médicament doit être effectuée dans le cadre d'une prescription médicale.



Formes bénignes : traitement symptomatique simple (paracétamol, bien s'hydrater)

Formes sévères : oxygénothérapie



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



V - Quels sont les traitements actuels ?

Existe-t-il un vaccin ?

Il n'existe pas de vaccin contre le coronavirus SARS-CoV-2 pour le moment. De nombreux laboratoires travaillent sur l'élaboration de vaccins, mais ceux-ci ne devraient pas être disponibles avant plusieurs mois.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



VIH et COVID-19 : informations à l'intention des personnes séropositives

COVID-19 est une maladie à prendre au sérieux. Toutes les personnes vivant avec le VIH doivent respecter l'ensemble des mesures préventives afin de minimiser leur exposition au virus à l'origine de la COVID-19 et d'éviter toute infection.

À l'instar de la population en général, les personnes âgées vivant avec le VIH ou les personnes séropositives ayant des problèmes cardiaques ou pulmonaires sont potentiellement exposées à un risque plus élevé de contracter le virus et de développer des symptômes plus graves.

Jusqu'à ce que nous en sachions davantage, les personnes vivant avec le VIH, en particulier celles se trouvant à un stade avancé ou dont l'infection n'est pas ou peu contrôlée, doivent faire attention et respecter les mesures et les recommandations de prévention.

Les personnes séropositives doivent obtenir des stocks pour plusieurs mois de leurs médicaments contre le VIH.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



Précautions à prendre par les personnes vivant avec le VIH et les populations clés pour éviter une infection au coronavirus

Protégez-vous

1. Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau (pendant 40 à 60 secondes) ou utilisez une solution hydroalcoolique (pendant 20 à 30 secondes).



2. Éternuez ou tousez dans le creux de votre bras Ou dans un mouchoir. Jetez le mouchoir dans une poubelle après l'avoir utilisé.



3. Évitez la proximité immédiate de quelqu'un qui a de la fièvre ou qui tousse.

4. Restez chez vous si vous êtes malade.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



5. Si vous avez de la fièvre, toussiez et respirez avec difficulté et que vous revenez tout juste d'une zone où la COVID-19 est signalée ou que vous résidez dans l'une de ces zones, consultez immédiatement un médecin des services de santé de votre communauté ou d'un hôpital local. Avant de vous rendre dans un cabinet médical ou un hôpital, appelez le **15 17** pour indiquer au personnel vos symptômes et que vous revenez d'un déplacement.
6. Si vous êtes malade, portez un masque médical et restez à distance des autres personnes. Informez-vous en choisissant toujours une source fiable.



7. Assurez-vous d'avoir les produits médicaux nécessaires, dans l'idéal pour une période de 30 jours ou plus. Les lignes directrices de l'Organisation mondiale de la Santé sur le traitement du VIH recommandent à présent la délivrance de médicaments pour trois mois à la plupart des personnes venant faire une visite de routine, même si cela n'est pas encore instauré dans tous les pays.



8. Ayez à disposition le numéro de téléphone de votre APS au cas où vous auriez besoin de conseils.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



9. Les populations clés, notamment les travailleur(se)s du sexe, les gays et autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les incarcérées doivent s'assurer de disposer des moyens fondamentaux de protection contre une infection au VIH, des préservatifs et la prophylaxie préexposition (PPrE). Assurez-vous d'avoir en quantité suffisante les autres médicaments, comme des moyens de contraception.



10. Discutez avec votre famille et vos amis des possibilités d'entraide en cas de mesures d'éloignement social.



11. Élaborez une stratégie pour rester en lien par téléphone et sur les réseaux sociaux en cas de confinement de la population ou si vous tombez malade. Pensez à vous et aux personnes autour de vous.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



Pensez à vous et aux personnes autour de vous

L'épidémie de COVID-19 peut faire peur et être source d'angoisse. Pensez à vous et gardez contact avec vos proches.

Les personnes vivant avec le VIH et leurs communautés disposent de dizaines d'années d'expérience dans la résilience, la survie et l'épanouissement. Elles peuvent puiser dans leur riche histoire commune pour aider leurs familles et leurs communautés au cours de la crise actuelle.

Accordez une attention particulière à votre santé mentale :

- Évitez une exposition excessive à la couverture médiatique de la COVID-19. Lisez uniquement des informations venant de source sûre.



- Prenez soin de votre corps. Inspirez profondément, faites des étirements ou méditez. Essayez d'avoir une alimentation saine et équilibrée, de faire régulièrement de l'exercice, de beaucoup dormir et, autant que possible, évitez toute consommation d'alcool et de drogue



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



- Connectez-vous avec d'autres personnes. Parlez de vos inquiétudes et de votre état d'esprit avec vos proches ou un membre de votre famille. Mettez fin à la stigmatisation et connaissez vos droits.
- La stigmatisation et la discrimination sont des obstacles à une riposte efficace à la COVID-19. Au cours de l'épidémie, des membres de groupes considérés comme touchés par la COVID-19 peuvent être la cible de racisme, de stigmatisation et de discrimination.
- L'épidémie peut perturber votre lieu de travail, l'accès aux soins de santé ou à l'éducation pour vous ou vos enfants, si des mesures d'éloignement social sont mises en place dans votre communauté.

Découvrez vos droits, préparez-vous et préparez votre communauté.



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine



Sources :

Plateform Elsa : <https://plateforme-elsa.org/category/coronavirus/>



Plateforme ELSA

Centre de ressources francophones
sur le VIH/sida en Afrique

OMS : <https://www.who.int/fr>



Organisation mondiale de la Santé

ONUSIDA : <https://www.unaids.org/fr/covid19>



Centre Psychosocial



Fédération internationale des Sociétés
de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge



Les premiers secours psychologiques

pour les acteurs du terrain en période de COVID 19

Association Solidarité Féminine

