

LA CRISE SANITAIRE COVID-19, UNE PÉRIODE À HAUT RISQUE POUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

L'épidémie de Covid-19 et la situation de confinement ont bouleversé la vie de toute la population. Les nouvelles contraintes imposées pour faire face à l'épidémie transforment la vie personnelle et professionnelle : télétravail imposé, couvre-feu, isolement social, articulation travail-vie personnelle plus difficile, gestes barrières et distanciation sociale... À cela viennent s'ajouter la peur de la maladie et de la transmettre, le soutien aux proches vulnérables, la raréfaction des relations sociales, les répercussions financières de la pandémie... **Autant de facteurs qui génèrent du stress, de l'anxiété, des états dépressifs, des problèmes du sommeil et mettent à l'épreuve la santé mentale des Français.**

Selon l'enquête CoviPrev menée par Santé publique France, lors du premier confinement, 27 % des Français interrogés ressentait un état d'anxiété. Entre la 1ère et la 2nde vague d'étude, ce niveau d'anxiété a diminué mais il reste malgré tout nettement supérieur au niveau observé avant la pandémie (22 % contre 13,5 % en 2017).

Ces répercussions psychologiques inquiètent de plus en plus les professionnels. Et elles ne touchent pas l'ensemble de la population de la même façon. Au contraire, pour certaines personnes, la période est encore plus difficile à vivre : c'est le cas par exemple des personnes en situation de handicap, et notamment de handicap psychique.

Selon l'enquête IFOP/Agéfiph menée en septembre 2020 : 69 % des personnes en situation de handicap interrogées étaient sujettes au stress.

LA COVID-19 ÉPUISE LES SALARIÉS ET LES MANAGERS

Selon le baromètre Empreinte Humaine sur la santé psychologique des salariés en octobre 2020 :

- 49 % des salariés sont en situation de détresse psychologique, 7 % de plus qu'en mai 2020.
- 58 % des managers sont en situation de détresse psychologique, soit 10 % de plus qu'en mai 2020.

Cette fatigue émotionnelle touche l'ensemble du monde du travail : 35 % des salariés sont en état d'épuisement émotionnel sévère et 5 % sont en burn-out sévère. Les managers eux, sont deux fois plus en burn-out sévère que les non-managers.

LE TÉLÉTRAVAIL LIÉ À LA COVID-19 AUGMENTE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Sur la durée, le télétravail crée de la détresse psychologique supplémentaire. Plus le télétravail est important plus la détresse psychologique des salariés augmente : 58 % des salariés en 100 % télétravail sont en détresse psychologique contre 53 % des salariés en situation hybride (mêlant distanciel et présentiel).



36 % DES SALARIÉS ONT PEUR DE NE PAS POUVOIR FAIRE FACE PSYCHOLOGIQUEMENT À CETTE CRISE

Neuf mois après l'épidémie, ces résultats dressent un panorama inquiétant de la santé psychique des salariés.

LA COVID-19 A DÉGRADÉ LE SUIVI DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP PSYCHIQUE

Selon une enquête de l'Organisation Mondiale de la Santé, publiée en octobre 2020, cette pandémie a perturbé ou interrompu les suivis et les services essentiels de santé mentale dans 93 % des pays du monde.

Les personnes en situation de handicap psychique bénéficient de suivis réguliers par des professionnels de santé. Pendant le premier confinement, ces suivis ont pu être interrompus ou reportés. Depuis, la prise de rendez-vous peut être retardée et les délais de traitement plus longs. Les personnes qui traversent une dépression sévère par exemple ou encore celles victimes de violence sont prioritaires sur des situations qui peuvent être moins urgentes.

Pourtant, les personnes en situation de handicap psychique nécessitant un suivi régulier, même moins urgent, peuvent voir leur troubles s'amplifier avec la Covid-10. C'est par exemple le cas des personnes souffrant de troubles obsessionnels compulsifs (nettoyage, lavage, vérification).

LES BONS RÉFLEXES EN ENTREPRISE

Aborder la question avec la personne concernée et s'assurer qu'elle bénéficie toujours de l'accompagnement dont elle a besoin. Si nécessaire, l'encourager à reprendre contact avec les professionnels de santé qui l'accompagnent.

LA COVID-19 A IMPOSÉ DES CONDITIONS DIFFICILES À SUPPORTER POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP PSYCHIQUE

Quotidien transformé, habitudes chamboulées, nouveaux réflexes... La vie n'est plus la même et ces changements peuvent prendre des proportions considérables dans la vie d'une personne en situation de handicap psychique.

L'angoisse et le stress

Provoqués par la peur de la maladie, la peur du chômage, la pesanteur du climat général ou les nouvelles règles de fonctionnement (confinement, couvre-feu, gestes barrière), l'angoisse et le stress ont fragilisé la population souffrant de handicap psychique.

LES BONS RÉFLEXES EN ENTREPRISE

- **Mobiliser l'équipe référente** pour communiquer auprès des personnes en situation de handicap psychique et maintenir un dialogue le plus fort possible.
- **S'appuyer sur les médecins** (psychiatre, psychologue, médecin généraliste) pour informer sur le stress, les troubles du sommeil, les troubles anxieux, les addictions et rappeler les règles d'hygiène de vie (rythme de sommeil, activité physique, liens sociaux...).
- **Adapter, lorsque c'est possible, l'environnement** : proposer du télétravail à une personne angoissée par les contacts, un bureau isolé pour ne pas avoir à porter le masque toute la journée, mettre en place le retour sur site si peur de l'isolement...

Le télétravail

Certaines personnes ne supportent pas l'isolement entraîné par le confinement et la mise en place du télétravail et ont vu leurs symptômes s'aggraver. Pour d'autres, au contraire, le fait de travailler de chez elles les rassure. Comme souvent, chaque cas est unique et pour les employeurs, la question du maintien du lien avec les salariés demande une vigilance accrue.

LES BONS RÉFLEXES EN ENTREPRISE

Quand la personne ne supporte pas bien l'isolement, mettre en place un lien plus fort avec des échanges plus réguliers, des rituels sociaux. Lorsque c'est possible, permettre des retours ponctuels sur site.

UNE BONNE NOUVELLE, LA COVID-19 A MIS LA SANTÉ PSYCHIQUE SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE

C'est la seule bonne nouvelle, on a jamais autant parlé de santé psychique dans les médias comme dans les sphères privées. Le mal-être de toute une population a levé le voile sur un sujet tabou et nous force à aborder ces questions essentielles.

NE RESTEZ PAS SEULS

Les professionnels de santé mentale et le monde associatif sont des recours essentiels pour aider les personnes en souffrance et réduire les états anxieux générés par cette épidémie. **Si vous vous sentez concernés, si vous en ressentez le besoin, des professionnels peuvent vous aider au 0800 130 000 24h/24 – appel gratuit.**

Vous pouvez également vous rendre sur le site de Santé publique France ou de l'UNAFAM pour trouver le dispositif qui vous aidera le mieux.

Retrouvez les dispositifs d'aide de l'UNAFAM



www.unafam.org

Retrouvez tous les dispositifs d'aide à distance recensés par Santé publique France



www.santepubliquefrance.fr

Santé publique France a également développé une série de vidéos courtes et informatives en collaboration avec le Ministère en charge de la santé



« [Ma vie au quotidien](#) » pour aider les Français à vivre le mieux possible les semaines de confinement.

Pour plus d'informations :



Retrouvez l'enquête IFOP / Agefiph : [La situation des personnes handicapées pendant la crise de coronavirus-phase 3](#)

Retrouvez l'enquête CoviPrev de Santé publique France

www.santepubliquefrance.fr



Retrouvez plus d'informations sur le site
www.agefiph.fr



Découvrez le témoignage de Dassault Système



Découvrez le témoignage d'Arkema



Découvrez le témoignage de Vinci Autoroutes



Découvrez le témoignage de GFI Informatique



Découvrez le témoignage de Aggelos



Et beaucoup d'autres dans le centre de ressources du site agefiph.fr