



M^{me} Olivia Regnault, Psy. D.

RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES POST AVC ET IMPACTS DE LA PANDÉMIE SUR NOS PATIENTS

Présenté par
Dre Olivia Regnault, psychologue clinicienne
Centre Hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

25 novembre 2022

DÉCLARATION DES CONFLITS D'INTÉRÊT RÉELS OU POTENTIELS

NOM DU CONFÉRENCIER : OLIVIA REGNAULT

Je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel en lien avec le contenu des présentations.

OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

- Reconnaître les signes de détresse psychologique chez les patients ayant fait un AVC
- Contextualiser les réactions psychologiques des patients en temps de pandémie
- Contextualiser les effets de la pandémie sur la pratique professionnelle

IMPACTS PSYCHOLOGIQUES DE L'AVC

« La dépression ainsi que les changements cognitifs (déficits cognitifs d'origine vasculaire), même subtils, après un AVC, surviennent chez **30 à 60 %** des patients **au cours de la première année après un AVC.**»

« Toutes les personnes qui ont subi un AVC doivent être considérées comme des personnes à risque de dépression après un AVC, laquelle peut survenir à n'importe quelle étape du rétablissement ».

(FMC & AVC, 2015)

RAPPEL : IMPACTS NÉFASTES DE DÉLAISSER LA SANTÉ MENTALE

- Peut causer une grande souffrance psychologique
- Peut affecter la prise de médication/présence aux rdvs
- Peut démotiver le patient à changer ses habitudes de vie
- Peut réduire le soutien social

SIGNES À SURVEILLER CHEZ NOS PATIENTS

En phase aigüe :

- *Pourquoi l'AVC ? Pourquoi moi ?* 
besoin légitime de contrôle

Par la suite :

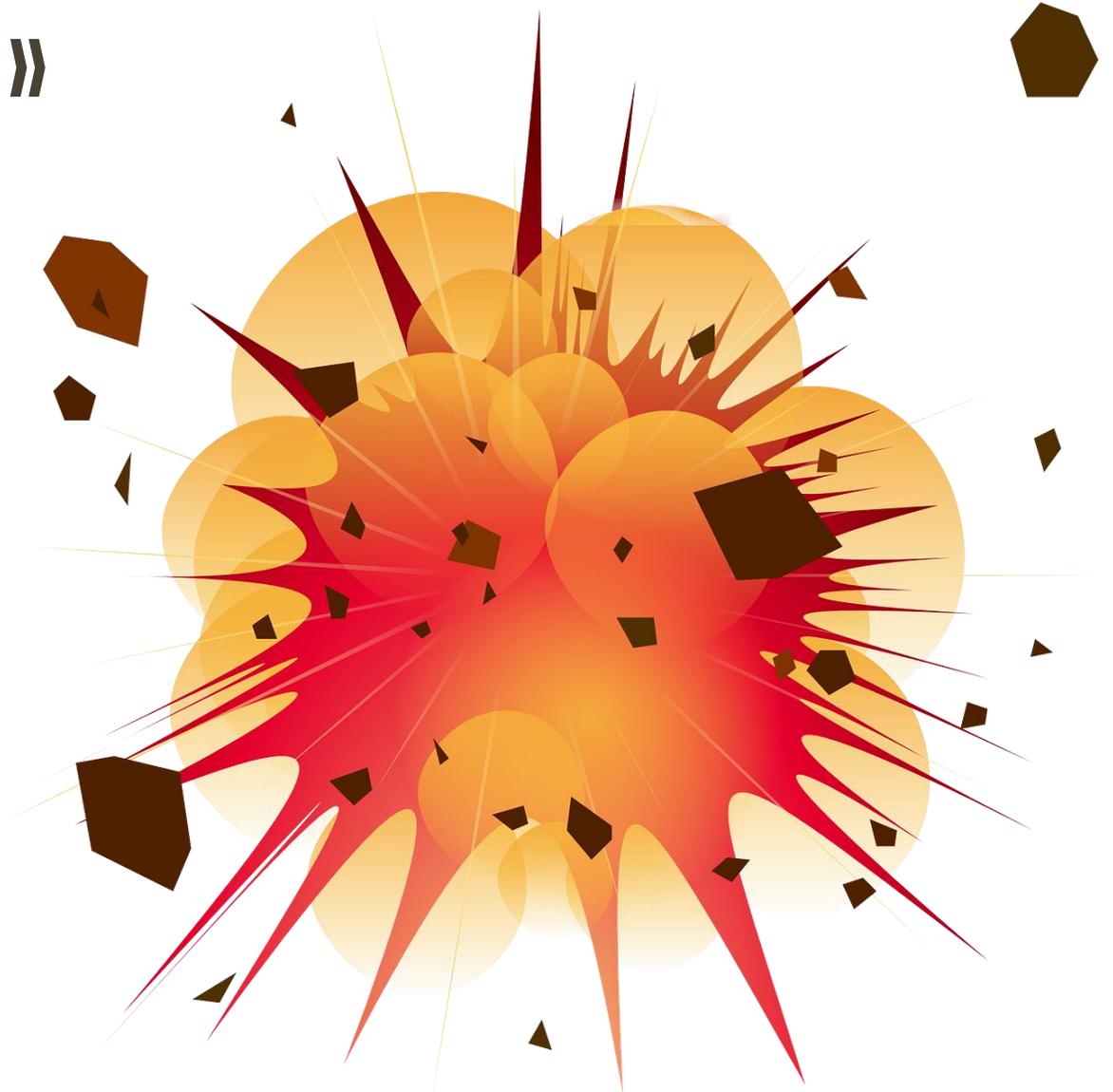
- Peur d'une récurrence
- Hypervigilance aux symptômes corporels
- Sommeil difficile
- Irritabilité 



LE STRESSEUR « COVID-19 »

Ingrédients :

- Durée indéterminée
- Virus nouveau
- Rapidité de l'évolution/imprévisibilité
- Perte de repère et de contrôle
- Bombardement d'informations



NOS PATIENTS ET LA PANDÉMIE

Changements rapides et majeurs :

- Anxiété d'aller à l'urgence, retard dans la prise en charge et les suivis
- Rdvs en télémedecine
- Diminution stimulation post AVC
- Télétravail, diminution du soutien des proches, etc.



Stresseur aigu (AVC) sur terrain potentiellement + fragile (réalité pandémique)...

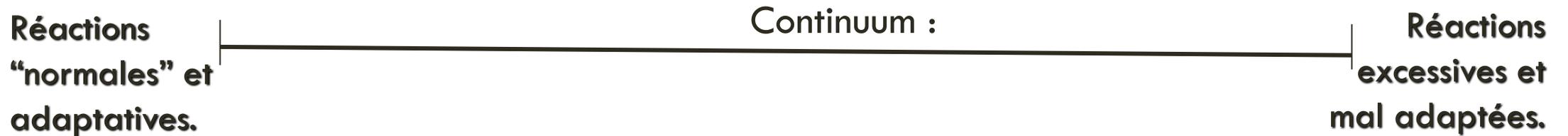
“LA RÉALITÉ POST AVC

**ÉTABLIR UN NOUVEL
ÉQUILIBRE”**



RAPPEL : LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Continuum des réactions émotives



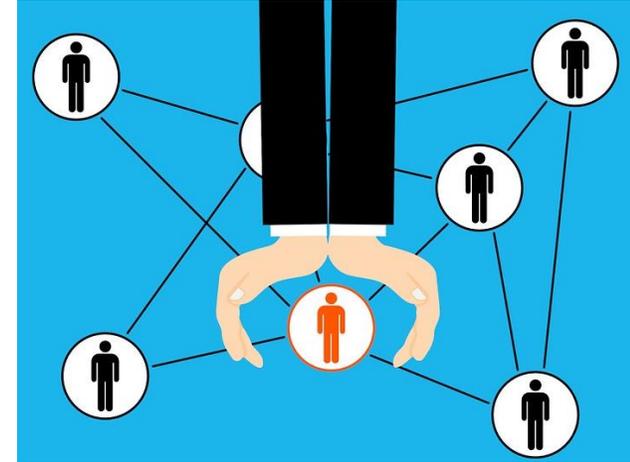
Indices qui peuvent indiquer une réaction problématique :

- Intensité et durée des symptômes (+ de 2 semaines)
 - ↳ Faites préciser votre patient
- Impact sur le fonctionnement



LES PROCHES

Stress, voire ruptures dans les familles



Ne pas les oublier, formulations :

« Comment ça se passe à la maison ? »

« Comment vivez-vous ça ? Quelles sont vos ressources ? »

QUELQUES IMPACTS PROFESSIONNELS DE LA COVID

Pendant : - Vitesse de changement des consignes
- « Tout est plus compliqué »

Après :

- Impact indirect : ↑ charge de travail
- Risque d'épuisement**

Importance de reconnaître nos premiers signes de détresse psychologique et prendre soin de soi

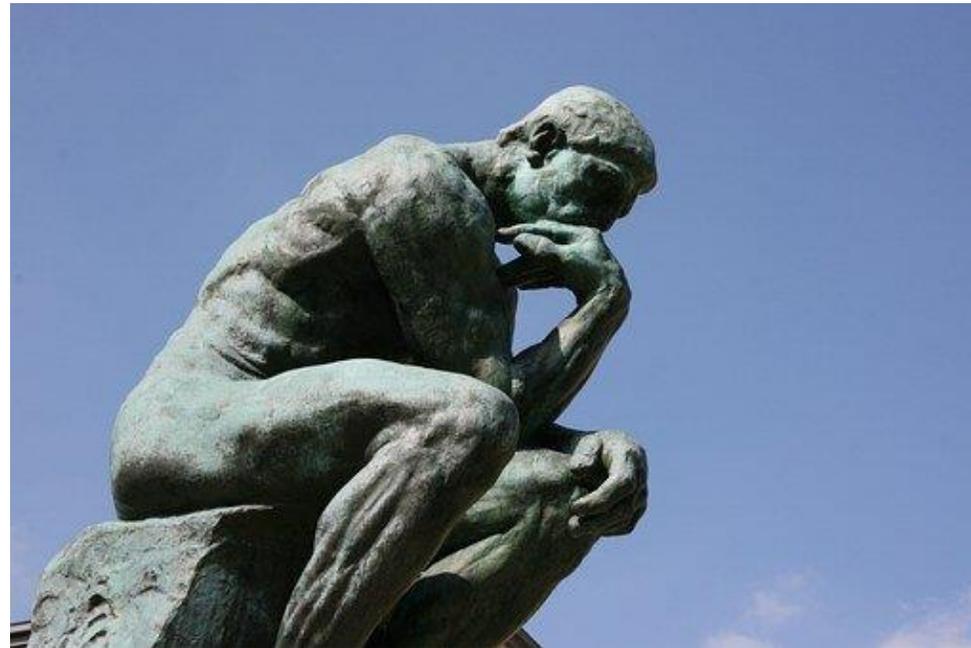
2 MYTHES FACE À LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE DES INTERVENANTS

1. *« Ce ne sont que les gens tannés de leur job qui vivent trop de détresse. Moi j'aime mon travail, je suis OK. »*
2. *« Ça fait 25 ans que je suis dans le réseau, j'en ai de l'expérience, j'en ai vu d'autres. »*



(Guilbo, 2020)

STRATÉGIE : RÉFLEXION...



Quand est-ce-que vous vous êtes félicité
pour la dernière fois ?

STRATÉGIE DE BIENVEILLANCE ENVERS SOI

- 2019 vs 2022
- Ne pas se mettre trop de pression/d'exigences

Recommandation de l'INESSS* le 8 avril 2020 dans ce sens :

« Adopter des stratégies d'autocompassion « par proxi », en s'accordant le même degré de compassion que celui qui serait accordé à une personne estimée »

*Institut national d'excellence en santé et services sociaux

CONCEPT INCONTOURNABLE : LA RÉSILIENCE

Capacité de rebondir face à une épreuve



10 facteurs de résilience (Sonia Lupien, 2020) :

- Le sens de la moralité
- La spiritualité
- Le soutien social
- L'optimisme
- L'humour
- Le fait de garder son cerveau occupé
- Le fait d'avoir un modèle
- La capacité de faire face à sa peur
- Le fait de garder la forme physique
- Le fait d'avoir une mission

MOT DE LA FIN

- ✓ Importance de garder une oreille attentive à la santé mentale, régulièrement
- ✓ Considérer la réalité unique de chaque patient
- ✓ Ne pas oublier les proches
- ✓ Détresse psychologique - durée et intensité des symptômes
- ✓ Aller se chercher de l'aide professionnelle au besoin
- ✓ Pas de contrôle sur la pandémie mais... contrôle sur comment on prend soin de nous pendant ce temps

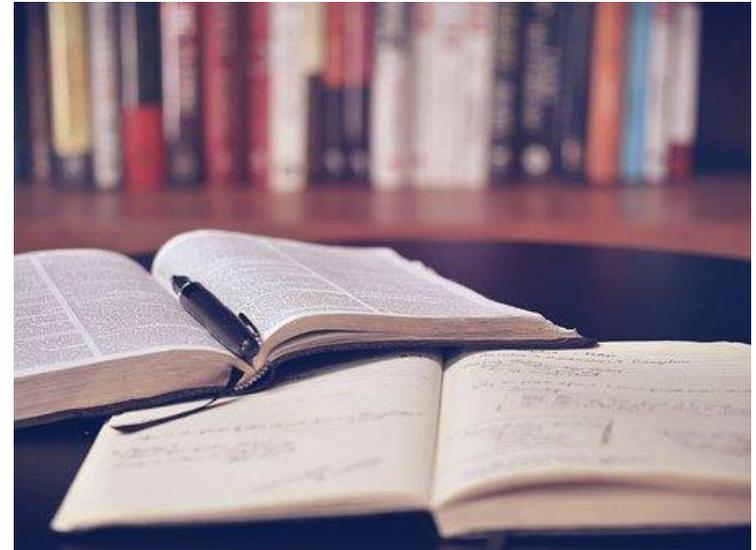
Merci de prendre soin de nos patients !

QUELQUES RESSOURCES POUR POURSUIVRE LES RÉFLEXIONS...

Brillon, P. (2020) *Entretenir ma vitalité d'aidant*, Les éditions de l'Homme

Lenoir, F. (2020) *Vivre ! dans un monde imprévisible*, Fayard

Pistorio, M. (2020) *Connecté à soi connecté aux autres*, Édito



RÉFÉRENCES

FMC et AVC (2015). Recommandations canadiennes pour les pratiques optimales de l'AVC: lignes directrices sur l'humeur, la cognition et la fatigue après un AVC. International Journal of Stroke. Dossier consulté le 2 octobre 2020 au <http://www.strokebestpractices.ca/index.php/cognition-mood/?lang=fr>

Guilbo (2020) Peinture *Les guerriers du printemps*, Québec, Canada.

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). COVID-19 et la détresse psychologique et la santé mentale du personnel du réseau de la santé et des services sociaux dans le contexte de l'actuelle pandémie. Québec, Qc : INESSS; 2020. 16 p

Lupien, S. (2 avril 2020). 10 facteurs pour développer sa résilience face à l'adversité [chronique radiophonique]. Pénélope. Radio-Canada.

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/162468/commentaugmenter-resilience-sonia-lupien-covid-19>