

# GUIDE

## Repères pour adapter l'accompagnement des personnes dans le contexte du Covid-19

Personnes en situation de handicap  
psychique



Ce document a été réalisé à la demande de l'Agence régionale de santé Ile-de-France (ARS IDF), par le CREA Ile-de-France et avec la participation de :

CEAPSY : Carmen Delavaloire

Laboratoire de recherche en sciences sociales, humaines et santé mentale de Maison Blanche ; GHU Paris : Emmanuelle Jouet

Alfapsy : Frédérique Zimmer

# Sommaire

Préalable et principes généraux .....	3
<b>I - Répondre aux besoins des personnes en situation de handicap psychique, dans le contexte de l'épidémie Covid-19 .....</b>	<b>4</b>
1- Personnaliser et négocier les mesures de confinement avec les personnes accompagnées .....	4
2- Maitriser l'information et en diversifier les modalités .....	5
3- Permettre la mobilité malgré les contraintes du confinement	6
4- Gouverner son temps .....	7
5- Avoir une attention particulière sur la nuit et la qualité du sommeil	8
6- Aménager les repas .....	8
7- Favoriser les activités .....	9
8- Maintenir le lien individuel et collectif .....	9
<b>II - Dimensions organisationnelles .....</b>	<b>9</b>
9- Adapter l'organisation .....	9
10- Dans les unités de confinement Covid-19 .....	10
11- Accompagner les professionnels .....	10
12- Tenir un journal de bord .....	12
<b>III- Accompagnement des personnes vivant au domicile : recommandations supplémentaires aux professionnels .....</b>	<b>12</b>

# Préalable et principes généraux

Dans le contexte de l'épidémie de COVID 19, il est rappelé que :

- une attention accrue à l'équilibre psychique est tout aussi vitale que celle portée aux soins somatiques et aux précautions sanitaires en vigueur.
- le soutien du pouvoir d'agir des personnes est une ressource pour la mise en œuvre des consignes de sécurité d'une part et un « bien vivre » ou « mieux vivre possible » de la période.

Il convient avant toutes choses :

- d'identifier un référent Covid-19 et si possible, dans une démarche de participation, nommer deux personnes accompagnées volontaires coréférentes.
- d'assurer une formation aux mesures de prévention (gestes barrières...), aux procédures de bio nettoyage, aux traitements du linge, à l'utilisation des équipements de protection.

## **Documents ressources :**

- [Covid-19 : une formation en ligne dédiée aux professionnels du handicap – ARS IDF](#)
- [Gestes simples contre le Covid-19 en BD- Santé BD](#)
- [Gestes barrières – Santé Publique France](#)
- [Comment enfiler des gants – CPIAS Bretagne](#)

# I - Répondre aux besoins des personnes en situation de handicap psychique, dans le contexte de l'épidémie Covid-19

## 1- Personnaliser et négocier les mesures de confinement avec les personnes accompagnées

- Établir une feuille de route personnalisée avec chaque personne qui servira de conduite à tenir partagée (par les professionnels et la personne). Cette feuille de route sera visée par le référent COVID et la direction.
- S'assurer de la réactualisation de la feuille de route lorsque c'est nécessaire.

### **Documents ressources :**

- Voir 01\_Feuille de route

- Sensibiliser sur le lavage de mains et autres gestes barrières sous forme de séances d'éducation thérapeutique.
- Prévenir les comportements laissant penser à une dégradation de l'état de santé psychique en les identifiant grâce à une observation soutenue et partagée des moments quotidiens.
- Garantir aux personnes la continuité de l'accès à leurs ressources financières et poursuivre l'accompagnement à la gestion du budget si nécessaire.
- Prévoir un approvisionnement suffisant de cigarettes/cigarettes électroniques et la réservation d'un patio, d'une terrasse pour fumer. Le confinement peut avoir des impacts sur les prises de toxiques, il n'est pas opportun de commencer un sevrage ou des campagnes de réduction.
- Prévenir et prendre en compte les situations de manque liées aux habitudes de

consommation de toxiques. Se rapprocher des ressources spécialisées (CSAPA, CAARUD...).

**Documents ressources :**

- [Continuité des activités des structures de prévention et de prise en charge qui accueillent du public \(CEGIDD, CLAT, CSAPA, CAARUD, centres de vaccination\) – Ministère des Solidarités](#)
- [Addictions et confinement, questions/réponses – FFA](#)

## 2- Maitriser l'information et en diversifier les modalités

• **Information externe :**

- Réduire les écrans de TV allumés et choisir les sources d'information valides.
- Rechercher des informations sur des sources fiables (*ex : France info, France Télévisions, Le Monde...*)
- Réduire le temps passé devant les images angoissantes : organiser et limiter le temps d'information à une ou deux fois par jour.
- Permettre aux personnes accompagnées d'échanger sur les informations reçues entre elles et avec les professionnels afin de réduire le niveau d'anxiété.

**Documents ressources :**

- [Infection au nouveau Coronavirus \(SARS-CoV-2\), COVID-19, France et Monde - Santé publique France](#)
- [Informations CORONAVIRUS - Gouvernement.fr](#)
- [Guide les Décodeurs - Le Monde](#)

• **Information interne :**

- Construire des éléments de langage (« c'est une situation temporaire qu'ils vivent et que tout le monde vit », « c'est une maladie que tout le monde peut attraper » ;

veiller à ne pas stigmatiser les personnes contaminées...).

- Communiquer quotidiennement à un ou des moments ritualisés (ex-café du matin et en fin d'après-midi) ; permettre aux personnes, dans ces moments-là, d'interagir sur les sujets qu'ils souhaitent aborder en veillant à favoriser l'entraide ; prévoir des affiches adaptées.

#### **Documents ressources :**

- Voir 02\_Livret pour public présentant une déficience intellectuelle
- [Affichages des gestes barrières – Santé BD](#)
- [Le confinement expliqué simplement – Santé BD](#)
- [Les règles du confinement en picto – Adapei 69](#)

- Identifier la ou les personnes qui communiqueront quotidiennement à des moments déterminés et connus des personnes.
- Adapter et diversifier les supports et les modalités de communication
- Veiller à informer les personnes accompagnées de l'organisation mise en place (professionnels présents, activités...) par tous les moyens (radio ou télé interne, affiche, journal interne...).
- Lors des rencontres quotidiennes, informer sur les dispositions mises en place pour les sorties, et sur les outils mis à disposition pour maintenir le lien avec la famille et les proches (exemple...).
- Informer sur les ressources existantes permettant d'obtenir de l'aide en interne et en externe.

### **3- Permettre la mobilité malgré les contraintes du confinement**

- Identifier et organiser les déplacements indispensables : décision avec la personne et en équipe pluridisciplinaire et en lien avec le référent COVID, indiquer les espaces communs accessibles.

- Organiser un parcours de promenade dans les espaces extérieurs en balisant le cheminement.
- Mettre en place une ordonnance du médecin stipulant la nécessité pour la personne de faire des promenades plusieurs fois par jour (déterminer le nombre sur le document). Ce document pourra être présenté lors des contrôles en plus de l'attestation de déplacement.

**Documents ressources :**

- [Attestation de dérogation obligatoire – Santé BD](#)

- Proposer des alternatives permettant de garder une activité physique malgré le confinement (liens vers ressources)

**Documents ressources :**

- [Les ressources en ligne du Ministère des sports](#)
- [Faire du sport à la maison en ligne – Ministère des sports](#)
- [Vidéos « Programme sport à la maison sans matériel » - Bob L'Equipe challenge, L'équipe](#)
- [Vidéos « Détente et bouger » - Stopblues](#)
- Voir 03\_Rester en forme à la maison

## 4-Gouverner son temps

- Maintenir un rythme, créer avec les personnes un calendrier individuel et institutionnel.
- Proposer des alternatives aux habitudes quotidiennes ne pouvant plus être réalisées du fait du confinement, dans le but de maintenir un rythme et un bien-être pour chacun.

**Documents ressources :**

- [Elaboration d'un planning pour faciliter le confinement - GNCRA](#)



## 5- Avoir une attention particulière sur la nuit et la qualité du sommeil

- Mettre à disposition les ressources possibles et information sur leur utilisation notamment pour s'endormir.
- Maintenir la possibilité de circuler dans les zones autorisées si la personne en ressent le besoin et autant que possible, se rendre disponible pour des temps d'échanges.

### **Documents ressources :**

#### *Gratuits :*

- Faire des playlists avec des musiques lentes et douces avec [YouTube](#)

#### *Payants :*

- Petit Bambou – sur Google Play et Appstore
- RespiRelax – sur Google Play et Appstore
- Musique relaxante – sur Google Play et Appstore

## 6- Aménager les repas

En fonction de l'organisation du confinement, les repas peuvent être pris en chambre ou en salle à manger, en respectant alors les distances de sécurité et les gestes barrières. Les recommandations suivantes valent pour l'ensemble des modes d'organisation.

- Assurer une vigilance pour identifier un impact potentiel sur l'alimentation (hypo-hyper) qui peut parfois renseigner sur l'état psychique.

### **Documents ressources :**

- [Fiche TCA/Covid-19 : gérer un trouble des conduites alimentaires \(TCA\) en situation de confinement – FFAB, Maison de Solenn](#)
- [Numéro vert Anorexie boulimie Info Ecoute](#) : 0810 037 037

- Donner les moyens de respecter les mesures de distanciation sociale, tout en favorisant la convivialité lorsque c'est possible.

## 7- Favoriser les activités

- Favoriser l'animation ou la coanimation d'activités par les personnes elles-mêmes.
- Maintenir des séances d'activités créatives (dans un espace suffisamment grand pour permettre le respect des consignes préventives) avec différents médias : artistiques, écriture, musique...
- Utiliser les ressources culturelles mises à disposition :

### **Documents ressources :**

- Voir 04\_L'offre culturelle et artistique

- Utiliser le contexte actuel comme occasion pour faire des activités positives, par exemple : création d'affiches d'information et de masques sympas, utiliser le support Revue de presse...
- Apprendre à se servir des outils informatiques : sites, Skype, WhatsApp, Zoom ...

## 8- Maintenir le lien individuel et collectif

- Créer des groupes de soutien et d'entraide pour échanger sur le vécu de l'expérience du confinement et renforcer le sentiment d'utilité.
- Co-construire l'aménagement des règles de vie collective et prévoir une régulation des relations interpersonnelles.
- Garder le contact avec les familles, le réseau amical.

# II Dimensions organisationnelles

## 9- Adapter l'organisation

### [Avec les familles, les proches, les amis](#)

- Prévoir et organiser un lieu équipé pour maintenir les liens par visioconférence (liens

familiaux et amicaux, liens avec équipes soignantes...): un mode d'emploi accessible à disposition des personnes (accompagnées si besoin), planning, règles d'hygiène du lieu et du matériel...

#### Avec les partenaires externes

- Identifier avec les partenaires l'actualisation des modalités de coopération (notamment les équipes soignantes extérieures habituelles) et assurer la traçabilité de cette actualisation.
- Garantir la disponibilité des psychologues/psychiatres. Mobiliser les ressources territoriales en cas de besoin.

#### Avec les équipes

- Répartir les compétences (connaissance des personnes, ancienneté...) au sein des équipes et notamment dans la situation d'une unité COVID-19.
- Garantir une présence suffisante des personnels techniques pour assurer les réparations et les aspects logistiques.

## **10- Dans les unités de confinement Covid-19**

- Réserver un matériel spécifique à cette unité.
- Assouplir les restrictions à la vie sociale entre les personnes de l'unité afin de maintenir des liens sociaux.
- Organiser un espace réservé extérieur qui permette la détente et/ou l'exercice physique.
- Veiller à respecter l'espace privé de la chambre et l'intimité malgré les contraintes de soins et d'hygiène.
- Renforcer le personnel d'entretien pour maintenir une hygiène des espaces (privés et collectifs).

## **11- Accompagner les professionnels**

- Sensibiliser le personnel à l'importance de n'exprimer leurs inquiétudes que dans le cadre de moments prévus entre professionnels, hors présence des personnes.

- Veiller à ce que l'ensemble du personnel ait accès à une communication de qualité et à des informations exactes et à jour sur l'organisation institutionnelle et sur le COVID 19. Cela peut permettre d'atténuer les inquiétudes des professionnels face à l'incertitude de la période et les aider à garder un sentiment de contrôle.
- Prendre en compte le stress des professionnels et considérer l'utilité de ce sentiment. A l'heure actuelle, le stress est aussi un moteur qui participe à continuer de travailler en procurant à chacun un sentiment d'utilité. Gérer le stress et prendre en compte son bien-être psychosocial durant cette période sont aussi importants que prendre soin de sa santé physique.
- Donner régulièrement l'occasion aux professionnels d'exprimer leurs inquiétudes et de poser des questions.
- Encourager l'entraide entre collègues. Sans enfreindre la confidentialité, prêter une attention particulière à tout professionnel connaissant des difficultés dans sa vie personnelle

#### **Documents ressources :**

- [Préserver le bien-être du personnel de santé lors des épidémies de coronavirus – CN2R](#)
- [Prendre soin de soi lorsque l'on prend soin des autres – Hôpital R. Debré](#)
- [Soutien en ligne des soignant.e.s et ressources – Cyber Psycho](#)
- [Mise en place d'un numéro vert d'aide et d'accompagnement psychologique pour les directeurs – CNG et Psya](#) : 0800 203 007
- [Numéro vert d'aide et de soutien psychologique pour les soignants](#) : 0805 23 23 36

- Faciliter autant que possible la prise en compte des contraintes familiales, logistiques : faciliter l'hébergement sur place ou en proximité, utilisation ponctuelle des véhicules de service...
- Assurer le lien avec les professionnels confinés (garde d'enfants, contamination).
- Faciliter l'accès à un soutien psychosocial : psychologue/psychiatre de l'institution ou de l'association.
- Maintenir ou mettre en place des espaces d'analyse des pratiques animés par des intervenants extérieurs.

- Prévoir un dispositif d'accueil et de formation des nouveaux professionnels<sup>1</sup> pour leur permettre de trouver rapidement les informations nécessaires et de comprendre les besoins spécifiques des personnes accompagnées.
- Prévoir des badges qui identifient les nouveaux professionnels et leur fonction.

Les cadres de direction vont faire face à des facteurs de stress similaires à ceux du personnel, voire à une pression supplémentaire due à leur niveau de responsabilité. Il est important qu'ils identifient leurs stratégies personnelles d'atténuation du stress et puissent eux aussi bénéficier d'un soutien psychosocial : entraide entre pairs, intervenant extérieur....

## 12- Tenir un journal de bord

Mettre en place des mécanismes de suivi, d'évaluation, de responsabilisation et d'apprentissage pour mesurer l'efficacité de la gestion de crise mis en œuvre.

Il est donc important de noter les situations rencontrées dans l'institution, les pratiques professionnelles mises en œuvre, les impacts sur les personnes et les professionnels et les appuis externes mobilisés.

Les situations d'urgence peuvent entraîner un afflux important de ressources, ce qui donne l'occasion de renforcer à long terme les coopérations internes et externes. Exemple : le renforcement des interactions entre les acteurs locaux de la santé et d'autres secteurs contribuera non seulement à l'action dans le contexte actuel mais aussi à la préparation aux futures situations d'urgence.

# III Accompagnement des personnes vivant au domicile : recommandations supplémentaires aux professionnels

---

<sup>1</sup> Personnels intérimaires, renforts, bénévoles...

Les recommandations décrites précédemment sont utilisables pour les professionnels intervenant au domicile, avec une vigilance particulière à :

- Maintenir le lien de façon régulière et fréquente, garder la trace des interventions faites
- Mobiliser les équipes d'accueil de jour et d'accueil temporaire
- Renforcer le lien avec les aidants familiaux en termes de soutien ou d'aide technique.
- S'appuyer sur la fiche « Corona souci » pour élaborer avec les personnes leurs propres modalités de gestion de cet épisode ainsi que sur tous les outils d'autogestion comme « Aller mieux à ma façon... ».

**Documents ressources :**

- [Le Corona souci : petit guide de gestion de l'anxiété en période de confinement – Dr. Thiriez](#)
- [Pictogrammes ARASAAC : C'est difficile de rester tout le temps à la maison – AFP France handicap](#)
- [Outil de soutien à l'autogestion : Aller mieux à ma façon – Aller Mieux](#)
- [Numéro vert pour les proches aidants \(Réseau Boost\) : 09 80 80 90 31](#)

Direction de l'Autonomie

35, rue de la Gare – 75935 Paris Cedex 19

Tél. : 01 44 02 00 00 Fax : 01 44 02 01 04

[iledefrance.ars.sante.fr](http://iledefrance.ars.sante.fr)



Directeur de Publication : Aurélien Rousseau - © ARS Île-de-France  
Date : xx/xx/xxxx - Mise à jour : xx/xx/xxxx -  
Crédits photos : photographe ou banque d'images - Impression : imprimeur ou reprographie  
Dépôt légal : N° ISBN :