

« FATIGUE PANDÉMIQUE AU CŒUR DE L'INTERVENTION »

Dre Geneviève BEAULIEU-PELLETIER, Ph.D., psychologue

PROBLÉMATIQUE

Le contexte actuel pandémique exige que nous soyons en constante adaptation face à des réalités mouvantes et contraignantes (ex. distanciation, masque, confinement, couvre-feu, passeport vaccinal). À la longue, la vie sociale réduite et la privation de liberté découlant des consignes sanitaires usent psychologiquement et peuvent se traduire en symptômes de « fatigue pandémique », notamment fatigue physique et psychologique, difficultés de sommeil, perte d'intérêt pour des activités aimées, sentiment d'irritation et démotivation à continuer de suivre les consignes sanitaires, ce qui occasionne d'importants enjeux collectifs. Le terme de « fatigue pandémique » s'est imposé pour reconnaître cet état de lassitude et a fait son entrée dans les considérations cliniques. Il importe d'en saisir les rouages pour apporter un éclairage plus complet à nos réflexions et à nos interventions cliniques.

Face à un contexte de stress comme celui que nous vivons actuellement, chaque patient utilise des stratégies et des mécanismes de régulation émotionnelle qui lui sont propres en fonction de son histoire, de ses expériences et de ses angoisses. Les configurations et les enjeux psychologiques qui caractérisaient les patients en pré-pandémie les orientent aujourd'hui dans leurs façons de réagir et dans leurs croyances (par ex., hésitation vaccinale, crainte du retour à la vie « en présentiel », croyances complotistes). Ces diverses réactions et croyances peuvent susciter socialement de l'incompréhension, de la frustration et un ostracisme collectif. Comme cliniciens, il est essentiel de tenter de comprendre le vécu et les angoisses sous-jacents aux réactions actuelles de nos patients, afin de les accompagner plus efficacement à travers la lassitude qui se manifeste de plus en plus.

CLIENTÈLE

Cette conférence s'adresse aux psychologues, psychothérapeutes et professionnels de la santé.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

1.5 heure

FORMATRICE



Dre Geneviève BEAULIEU-PELLETIER est psychologue clinicienne et conférencière. Ayant été formée à l'Université de Montréal ainsi qu'au sein des départements de psychiatrie de l'Hôpital Notre-Dame et de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (hôpital Louis-H Lafontaine), Dre Beaulieu-Pelletier œuvre depuis maintenant plus de dix ans en pratique privée auprès d'une clientèle majoritairement adulte présentant des troubles de la personnalité et des troubles anxieux ou de l'humeur. Elle a également développé une expertise dans le traitement de l'adversité vécue dans l'enfance et l'adolescence et dans l'accompagnement des enjeux de la parentalité. Son approche clinique s'inscrit dans une orientation théorique psychodynamique, avec une coloration humaniste.

À titre de professeure associée à l'Université du Québec à Montréal, elle enseigne et participe à de nombreux projets de recherche portant sur la régulation des émotions, la mentalisation, les états mentaux et les stratégies défensives émotionnelles. Ses travaux de recherche sont financés par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH).

Dre BEAULIEU-PELLETIER se passionne pour la vulgarisation des connaissances en psychologie. Autrice de nombreux textes et créatrice de capsules vidéos adressés au grand public, elle offre des conférences et des formations dans divers organismes, écoles et entreprises. Régulièrement sollicitée à titre d'experte pour des émissions de télévision, de radio/podcast et des articles dans les médias écrits, Dre Beaulieu-Pelletier intervient pour analyser et commenter diverses thématiques qui émergent dans l'actualité.



OBJECTIFS

1. Comprendre comment les facteurs inhérents à la pandémie et aux mesures sanitaires (ex. privation de libertés, perte de contacts sociaux) se traduisent en symptômes de fatigue pandémique.
2. Réfléchir à comment les configurations et les enjeux psychologiques pré-existants à la pandémie orientent les patients dans leurs croyances et leurs comportements actuels;
3. Présenter des attitudes chez le clinicien qui favorisent l'accompagnement des patients souffrant de fatigue pandémique;
4. Proposer des stratégies concrètes que les cliniciens peuvent intégrer dans leurs interventions pour prévenir et soulager les symptômes de fatigue pandémique.

PRÉALABLE

Aucun.

CONTENU

1. Symptômes associés à la fatigue pandémique;
2. Impacts et enjeux sociaux de la fatigue pandémique (par ex., polarisation des croyances);
3. Des configurations et des enjeux psychologiques pré-existants à la pandémie (par ex., vécu d'ostracisme, angoisse de perte) qui orientent les patients dans leurs croyances et dans leurs façons de réagir;
4. Diverses stratégies de régulation émotionnelle utilisées par différents patients pour réguler le stress de la pandémie;
5. Comprendre le vécu et l'angoisse du patient sous ses comportements et ses croyances (par ex., hésitation vaccinale, crainte du retour à la vie « en présentiel », croyances complotistes, conflits interpersonnels);
6. Pistes de réflexions et d'interventions pour accompagner les patients qui manifestent des signes de fatigue pandémique;
7. Stratégies concrètes pour les patients pour les aider à prévenir et à soulager les symptômes de fatigue pandémique;
8. La fatigue pandémique chez le clinicien.



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Conférence sous forme d'exposé magistral.

ATTESTATION

Une attestation de participation de 1.5h sera remise aux participants ayant complété la formation.

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

Aafjes-van Doorn, K., Békés, V., Prout, T. A., & Hoffman, L. (2020). Psychotherapists' vicarious traumatization during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S148–S150.
<https://doi.org/10.1037/tra0000868>

Beaulieu-Pelletier, G., Bouchard, M-A, & Philippe, F. L. (2021). Loss-related mental states impair executive functions in a context of sadness. *Heliyon*, 7(3), e06599.

Békés, V., Aafjes–van Doorn, K., Prout, T. A., & Hoffman, L. (2020). Stretching the analytic frame: Analytic therapists' experiences with remote therapy during Covid-19. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 68(3), 437–446.

Brillon, P., et al. (sous presse). Psychological distress of mental health workers during the COVID-19 Pandemic: A comparison with the general population in high and low-incidence regions. *Journal of Clinical Psychology*, 1-20.

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7, 547–560.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Haung, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>

Leonard, M-J., & Philippe, F. L. (2021). Conspiracy theories: A public health concern and how to address it. *Frontiers in Psychology*, 12, 682931.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Morgul, E., et al. (2021). COVID-19 pandemic and psychological fatigue in Turkey. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(2), 128-135.
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Watkins-Martin, K., et al. (2021). Depression and anxiety symptoms in young adults before and during the covid-19 pandemic: Evidence from a Canadian population-based cohort. *Annals of General Psychiatry*, 20, 20-42.
- World Health Organization. (2020) Pandemic fatigue: Reinvigorating the public to prevent COVID-19. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337574/WHO-EURO-2020-1573-41324-56242-eng.pdf>
- Yao, H., Chen, J., & Xu, Y. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet*, 7(4):21. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30090-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0)
- Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., & Du, B. (2020). The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 49–50. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031>

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE