Un nouveau protocole clinique et des lignes directrices sont diffusées afin d'assurer des soins de santé mentale efficaces pour les adultes et les enfants exposés à un traumatisme ou à la perte d'un proche

GENÈVE | 6 AOÛT 2013 - L'Organisation mondiale de la Santé publie un nouveau protocole clinique et des lignes directrices pour aider les agents de santé à traiter les conséquences des traumatismes et de la perte de proches sur la santé mentale.

Les troubles mentaux sont courants, invalidants et généralement non traités. Face à ce problème, le Programme d'action mondial pour la santé mentale de l'OMS (mhGAP) a été créé en 2008 en vue de renforcer les soins pour les troubles mentaux, neurologiques et liés à l'usage de substances psychoactives, ce au moyen de protocoles thérapeutiques simples pouvant être utilisés par les médecins et les infirmiers qui prodiguent des soins de santé primaires.

L'OMS élargit aujourd'hui la portée de ce programme général en y intégrant la prise en charge de l'état de stress post-traumatique, du stress aigu et du deuil.

« Nous avons reçu de nombreuses demandes concernant les soins de santé mentale à prodiguer après un traumatisme ou la perte d'un proche » explique le Dr Oleg Chestnov, Sous-Directeur général de l'OMS chargé des maladies non transmissibles et de la santé mentale. « Les intervenants en santé primaire vont désormais pouvoir fournir des services de base conformes aux meilleures données factuelles disponibles. Ils sauront également déterminer quand rediriger les patients vers un traitement plus spécialisé. »

Les traumatismes et la perte de proches sont des événements courants. Lors d'une précédente étude menée par l'OMS dans 21 pays, plus de 10 % des personnes interrogées ont indiqué avoir été témoins de violences (21,8 %) ; avoir été victimes de violences interpersonnelles (18,8 %), d'accidents (17,7 %) ou de la guerre (16,2 %) ; ou encore avoir été témoins d'un traumatisme chez un proche (12,5%). Selon cette même étude, près de 3,6 % de la population mondiale avait souffert d'un état de stress post-traumatique au cours de l'année précédente.

Grâce à ce nouveau protocole, publié en collaboration avec le Haut Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR), les intervenants en santé primaire seront en mesure d'apporter un soutien psychosocial de base aux réfugiés ainsi qu'aux personnes qui ont été exposées dans d'autres situations à un traumatisme ou à la perte d'un proche.

Les services fournis incluent l'aide psychologique de première urgence et la gestion du stress. Ils consistent également à aider les gens à trouver et à renforcer des méthodes positives

d'adaptation et à mobiliser des soutiens sociaux.

En outre, on peut envisager d'orienter les patients en état de stress post-traumatique vers des traitements spécialisés tels que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ou une nouvelle technique dite de désensibilisation et de reprogrammation par le mouvement des yeux (EMDR). Ces techniques aident les sujets à atténuer les souvenirs vivaces, non désirés et répétés d'événements traumatiques. Il est recommandé de renforcer la formation et la supervision en vue de les diffuser plus largement.

Les intervenants santé primaire sont également mis en garde contre certains traitements courants. Par exemple, les benzodiazépines, qui sont des anxiolytiques, ne devraient pas être prescrits pour réduire les symptômes aigus de stress post-traumatique ou les problèmes de sommeil au cours du premier mois suivant un événement potentiellement traumatisant.

« L'état de stress post-traumatique doit être pris en charge au même titre que d'autres troubles mentaux courants », explique le Dr Mark van Ommeren, scientifique au Département OMS Santé mentale et abus de substances psychoactives. « Ce nouveau protocole thérapeutique simple élaboré par l'OMS et le HCR guidera les agents de santé du monde entier dans l'aide qu'ils apportent aux adultes et aux enfants qui souffrent de troubles spécifiquement liés au stress ». Les nouvelles lignes directrices et le nouveau protocole ont été publiés aujourd'hui dans un article paru dans *The Journal of the American Medical Association.*

Le protocole clinique mhGAP sur la prise en charge des troubles spécifiquement liés au stress ainsi que les lignes directrices de l'OMS sur lesquelles repose le module sont disponibles à l'adresse : http://www.who.int/mental_health/resources/emergencies/en/index.html .

Information complémentaire

Rien ne prouve que les benzodiazépines, anxiolytiques d'usage courant, sont efficaces contre les symptômes de stress imputables à un traumatisme récent. Ils pourraient même allonger le temps nécessaire pour se remettre d'événements potentiellement traumatisants.

Les principales inquiétudes que soulèvent l'usage des benzodiazépines sont que de nombreux sujets développent une tolérance à leurs effets, n'obtiennent qu'un faible bénéfice thérapeutique d'une prise régulière, en deviennent dépendants et souffrent d'un syndrome de sevrage à l'interruption du traitement.

Au cours du premier mois suivant un événement potentiellement traumatisant, l'OMS recommande donc de ne pas prescrire de benzodiazépines à l'adulte pour réduire les symptômes aigus de stress post-traumatique associés à une forte perturbation des activités quotidiennes du sujet.

La recommandation de l'OMS note également que les benzodiazépines peuvent être utiles contre d'autres troubles mentaux.