

## Thérapies non médicamenteuses, détresse psychologique et situations d'exception

Lors des attentats de Bruxelles survenus le 22 mars 2016, les structures médicales et le personnel de certains hôpitaux belges ont été ébranlés par une arrivée massive de traumatisés graves en salle d'urgence et de Soins intensifs. La surcharge de travail, le manque transitoire de moyens, l'incompréhension de la survenue de pareils événements ont généré dans les équipes médicales et paramédicales du stress, de l'épuisement professionnel (burnout) et des syndromes de choc post-traumatique (PTSD).

Marianne Devroey et *al.* publient dans ce numéro un article qui montre clairement que l'hypnose et la musicothérapie permettent, après une séance déjà, de diminuer les signes d'épuisement professionnel et de syndrome de choc post-traumatique<sup>1</sup>. Même si l'étude est monocentrique, sans groupe contrôle et que l'action thérapeutique n'a été effectuée qu'une fois, les auteurs nous questionnent sur les méthodes non médicamenteuses de traitement du PTSD.

Une brève recherche dans PubMed Medline permet de constater que la musique a été proposée comme traitement pour diminuer le PTSD chez des réfugiés, des militaires de différents conflits dont la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale, des personnes souffrant de troubles mentaux, des populations vivant autour de Tchernobyl, des patients de Soins intensifs, et des enfants et adolescents vivant en zone de conflits. Il est intéressant également de noter que la musique est une des méthodes non médicamenteuses étudiée dans le burnout. Le syndrome d'épuisement professionnel se retrouve dans tous les milieux professionnels et particulièrement dans les professions des soins de santé, les soins intensifs les quartiers opératoires et les urgences.

On trouve également des études non médicamenteuses analysant les effets bénéfiques de la danse, du théâtre, des massages avec musique et aromathérapie, de la méditation, des formes douces de yoga, de l'écriture etc... Il faut en général plusieurs semaines pour noter des effets favorables dans le burnout et le PTSD. Parmi les méthodes non médicamenteuses notons également les différentes formes de psychothérapies et de l'hypnose.

L'étude de Marianne Devroey et *al.* tombe à point nommé. En ce temps de pandémie à SARS-CoV-2, le déploiement d'un plan d'urgence national, européen et mondial quasiment en même temps a bouleversé complètement et de manière générale la vie sociale et économique des nations. Dans les hôpitaux, tous les services médicaux et non médicaux sont impactés et au-delà de l'hôpital, la médecine générale et la médecine spécialisée ambulatoire le sont aussi. Du jamais vu pour les générations médicales actuelles qui doivent s'adapter et trouver des réponses à toutes les questions, toutes les nouvelles situations qui se posent à eux depuis des mois.

La multitude des cas graves, l'absence de traitement efficace pour soigner les patients, l'absence de vaccins pour endiguer la pandémie, l'inconnue d'une nouvelle affection, le manque de matériel de protection, le manque de personnel de soins, l'absence de traçabilité etc... sont le terreau idéal pour voir apparaître un grand nombre de syndrome d'épuisement professionnel et de choc post-traumatique.

Il y a lieu d'imaginer les plateformes informatiques pour permettre au quidam de s'autoévaluer et ainsi de détecter à grande échelle les cas de burnout et de PTSD. Il serait idéal que les cas sévères puissent être invités à consulter un psychologue de leur choix et d'être pris en charge de préférence par des méthodes non médicamenteuses comme par exemple l'hypnose, la musicothérapie etc...

Marianne Devroey et *al.* par leur article nous montrent la voie à suivre.

P. Mols

Professeur de Médecine d'Urgence,  
Université libre de Bruxelles (ULB)  
Chef de Service honoraire, CHU Saint-Pierre

### BIBLIOGRAPHIE

1. Devroey M, Khuidier S, Van Nuffelen M, Preiser J-C, Créteur J et Foucart J Effets de l'hypnose et de la musicothérapie sur le vécu émotionnel du personnel soignant. Rev Med Brux. 2020;41(4):209-219.