



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Informations concernant le déploiement dans le cadre de l'opération Ebola

À l'attention des familles et amis des délégués de la Croix-Rouge/Croissant Rouge en mission dans le cadre
de l'opération Ébola



Kenema, Sierra Leone, Septembre 2014 : Kadiatu, 11 ans, était la troisième personne atteinte du virus Ebola à être arrivée au nouveau centre de traitement ouvert par la FICR à Kenema, au Sierra Leone. Elle était léthargique, indifférente au monde extérieur. Grâce aux soins prodigués par le personnel de la Croix-Rouge, elle a repris des forces et est maintenant prête à retourner chez elle, auprès de sa mère et ses 8 frères et sœurs.

Photo: Katherine Mueller, FICR

Ce document a été conçu en collaboration avec

Psychosocial Centre

 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Un membre de votre famille ou un ami est allé, ou est sur le point de partir en mission dans un pays affecté par le virus Ébola avec la Fédération Internationale de la Croix-Rouge/Croissant-Rouge (FICR).

Il est normal et compréhensible de s'inquiéter pour sa sécurité durant sa mission, et pour celle de ses amis et de sa famille à son retour. Alors que les délégués reçoivent des informations, des consignes de sécurité et une formation avant et pendant la mission, nous entendons souvent que leur entourage a le sentiment d'être mal informé.

Le contexte – et le risque perçu – peut sembler différent si l'on est un délégué, plongé au cœur de l'action et très familiarisé avec les procédures de sécurité, ou si l'on est un proche, éloigné du terrain et qui n'a connaissance de la situation qu'à travers les médias.

Avec cette brochure, le responsable santé de la FICR souhaite vous apporter des informations générales concernant le virus Ébola, comment soutenir votre proche en mission et les moyens pour vous aider à mieux gérer la situation pour vous-même.

Qu'est-ce qu'Ébola ?

La maladie à virus Ébola (MVE) est une maladie infectieuse rare mais dangereuse causée par le virus Ébola. Elle se propage au contact du sang ou de tout autre fluide corporel (plus spécifiquement le vomi et la diarrhée) par les personnes infectées ou décédées. Les premiers symptômes d'Ébola sont la fièvre, les migraines, les douleurs musculaires et une faiblesse générale. D'autres symptômes peuvent inclure des éruptions cutanées, des nausées et vomissements, des douleurs abdominales et des diarrhées. Des saignements peuvent se produire dans certains cas. Le taux de mortalité est important, mais peut être réduit de façon significative si le patient reçoit rapidement un traitement médical. Si un délégué venait à être infecté, il aurait préalablement été formé à reconnaître les premiers symptômes et recevrait immédiatement les meilleurs soins possibles.

Pour en savoir plus sur la maladie, consulter le forum de l'OMS sur la foire aux questions :

<http://www.who.int/csr/disease/ebola/faq-ebola/fr/>

Quand Ébola est-il contagieux ?

La période d'incubation pour Ébola est comprise entre 2 et 21 jours. Il s'agit du délai possible entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes.

Il n'y a pas de contagion possible avant l'apparition des premiers signes de la maladie. Cela signifie que, tant que le délégué n'a présenté aucun des symptômes de la maladie, il ne peut transmettre le virus, même si il a été infecté.

Il est important d'avoir à l'esprit que les personnes infectées par Ébola ne peuvent contaminer quelqu'un que si elles ont développé les symptômes

Que fait la FICR pour assurer la sécurité des personnels ?

La sécurité pour tous les personnels dans le cadre d'une mission Ebola est la priorité pour la FICR. Avant de partir en mission, les délégués qui prendront en charge des patients positifs au virus Ebola participeront à une formation de préparation spécifique à Genève, en Suisse. Avant leur départ, tous recevront des informations très détaillées et un kit de départ. Tous les délégués seront très bien préparés et informés.

Sur le terrain, des mesures de sécurité très strictes ont été mises en place, tant quand ils travaillent aux côtés de patients potentiellement infectés, que durant leurs temps de repos.

Certaines de ces mesures peuvent sembler plus strictes que nécessaire, mais elles conditionnent à la fois la



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

sécurité du délégué sur place, et celle de ses proches à son retour. La règle du « zéro contact » (« no touch rule») en est un bon exemple : les délégués ne sont pas autorisés à se toucher (pas de poignée de mains, pas d'embrassade, pas de baiser) même si le risque d'infection à travers une poignée de mains entre deux personnes en bonne santé est quasiment inexistant. Toutefois, si un délégué venait à être infecté, la règle du 'zéro contact' garantirait qu'aucun de ses collègues n'aurait été en contact direct avec lui, n'ayant ainsi aucune raison d'être inquiétés par un risque de contamination.

Durant leur mission, les délégués reçoivent l'aide et le soutien de leurs collègues et des équipes sur le terrain, ainsi que du référent santé au siège de la FICR à Genève. Ils sont assurés, le temps de leur mission, au cas où une évacuation médicale s'avèrerait nécessaire.

Est-ce que les délégués sont testés régulièrement pour Ebola ?

Les délégués ne sont pas testés systématiquement pour Ebola, ni durant le temps de leur mission, ni à leur retour. Le test sera toujours négatif si la personne ne présente aucun symptôme.

Quel comportement doit adopter le délégué pour éviter de contaminer son entourage à son retour ?

Avoir des contacts avec une personne de retour de mission ne présente aucun risque. Les délégués peuvent vivre normalement, sans prendre de précautions tant qu'ils ne souffrent pas des symptômes et qu'il n'y a pas eu d'exposition accidentelle. Ils peuvent retourner à leur vie normale, entourés de leur famille et amis : ils peuvent faire leurs courses, prendre les transports publics/en commun et continuer/vaquer à leurs activités normales. Il n'y a aucun risque pour les membres de leur entourage : famille, amis, voisins, écoles, etc.

Que se passe-t-il si une frontière est fermée ?

Certains pays peuvent demander à ce que les personnes revenant de régions où sévit l'épidémie Ebola restent en quarantaine 21 jours avant de regagner leur propre pays. Vous pouvez vous inquiéter si ce dispositif rentre en vigueur alors qu'un membre de votre entourage est en mission. Cela est malencontreux et représente une source de stress supplémentaire, tant pour le délégué que pour vous-même, chez vous. Si cela devait arriver, la FICR s'assurera que le délégué passera le temps de sa quarantaine (généralement 21 jours) dans un pays duquel il pourra ensuite rentrer sans difficulté, comme la Suisse.

Quels sont les signes d'Ebola, et quelle attitude adopter ?

Les délégués ne sont pas testés pour Ebola quand ils rentrent : le test est toujours négatif si la personne ne présente aucun des symptômes. À son retour de mission, le délégué doit prendre sa température deux fois par jour et vérifier son état physique général durant 21 jours. Les premiers symptômes d'Ebola sont : fièvre, frissons, douleurs musculaires, migraines, nausées, diarrhée, mal de gorge ou rougeurs. Si le délégué constate l'un de ces symptômes, il doit immédiatement demander un avis médical. Des délégués ont fait l'expérience de ces états durant ou à leur retour de mission, sans pour autant avoir contracté Ebola.

Les délégués reçoivent des informations sur les exactes procédures à suivre, une liste de numéros de téléphone pour leur propre pays. Par exemple, dans certaines villes, l'expertise et l'équipement pour traiter un cas suspect sont centralisés dans un seul hôpital. Des numéros spéciaux ont été mis en place. La société nationale d'où sont issus ces délégués peut aider à trouver cette information.

Que se passe-t-il si le délégué est testé positif ?

Si le pire devait se produire et que le délégué est testé positif à Ebola, nous avons des procédures et des protocoles à déclencher. Dans chaque pays qui accueille une délégation de la FICR, il a été mis en place un plan d'évacuation médical qui sera suivi.

Si le délégué tombe malade dans son pays, les autorités sanitaires locales ont activé le même type de plan. Ces protocoles peuvent varier d'un pays à l'autre. En général, le patient sera isolé dans une unité spéciale et



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

sera pris en charge par le personnel médical du département des maladies infectieuses. Les visites ne sont en général pas autorisées sauf si l'établissement permet l'accueil du visiteur derrière une vitre ou équivalent.

Les procédures de la « recherche des cas contacts » seront déclenchées : les épidémiologistes rechercheront et traceront tous ceux avec qui la personne infectée/le patient a eu des contacts au cours des 21 jours précédents. Elles devront alors suivre la procédure décrite ci-dessus, c'est-à-dire prendre leur température 2 fois par jour, et vérifier leur état de santé général, et consulter dès l'apparition d'un symptôme.

Comment pourrait réagir notre entourage ?

Malheureusement, la stigmatisation des personnes qui ont été en contact avec Ébola d'une façon ou d'une autre est un problème très sérieux. Nous le constatons dans les pays affectés de l'Afrique de l'Ouest, et cela s'est également produit dans des pays où des cas ont été suspectés ou confirmés.

La stigmatisation est la conséquence de la peur, et la peur le résultat d'un manque d'information, de désinformation, ou un effet de la rumeur. Amis, voisins, et autres membres de votre communauté peuvent se montrer inquiets ou réticents envers le délégué ou même une personne de sa famille. Montrez que vous comprenez leur inquiétude et donnez-leur des informations sur les risques factuels. Le principal message est qu'Ébola n'est pas contagieux avant que le patient ne manifeste les premiers symptômes. Les délégués sont pleinement attentifs aux premiers signes de la maladie, et ils prendront les mesures adéquates immédiatement en cas d'apparition d'un symptôme.

Comment puis-je aborder le sujet Ébola avec mes enfants ?

Les enfants vous poseront des questions et seront peut-être soucieux. Ils entendent parler d'Ébola à la télévision, dans les journaux et par leurs camarades de classe. S'ils ont un proche sur le terrain, ils peuvent même être exclus socialement par les autres enfants ou par les parents de leurs camarades de jeu. Dans ce cas, prendre contact avec l'école et demander à ce qu'une information sur les risques réels soit diffusée tant auprès des écoliers que de leurs parents.

Écoutez les questions des enfants et répondez-leur directement de façon compréhensible, adaptée à leur âge. Rassurez-les quant à leur sécurité et celle des personnes qu'ils aiment, et discutez des procédures de traitements.

Les enfants sont le miroir de nos réactions, aussi si les parents restent calmes, l'enfant le sera aussi. Maintenir les structures et le quotidien autant que possible aidera l'enfant à se sentir en sécurité et à l'aise. Admettez vos propres peur et celles de votre enfant, mais rassurez-les avec des faits. Souvenez-vous qu'il n'y a pas de mal à se couper des médias et à prendre du recul par rapport aux informations¹.

Que puis-je faire pour moi-même pendant la durée de la mission ?

Le fait qu'une mission puisse être aussi difficile à vivre pour la famille restée à la maison est parfois oublié. Le délégué manque à son entourage, et pour une épouse la vie au quotidien et le fait de veiller seule au confort d'une famille peut être difficile. Quand un être cher part sur le terrain pour une mission éprouvante, la pression de la famille et des proches augmente, surtout si la crise est très médiatisée.

Voici quelques suggestions et stratégies pour vous aider à surmonter la pression :

- Éteignez les informations télé. Malheureusement, certains medias semblent plus intéressés par créer du drame et de la peur plutôt qu'informer et calmer le public.
- Prenez le temps chaque jour de faire quelque chose qui vous plaît
- N'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches pour vous soutenir dans votre quotidien
- Parlez avec le délégué avant son départ pour la mission sur comment et quand vous pourrez avoir des contacts, pour vous assurer que vos attentes soient équivalentes et entendues.

¹ <http://familyshare.com/how-to-explain-the-ebola-outbreak-to-children-without-scaring-them>



Est-ce que la mission est source de stress pour les délégués ?

Le degré varie d'une personne à l'autre, et d'une situation à une autre. Travailler dans ce cadre est professionnellement très intéressant : l'opération Ebola est l'une des plus missions d'urgence les plus difficiles jamais menées. Les situations d'urgence sont souvent stressantes, mais certaines difficultés sont spécifiques à une épidémie du virus Ebola. C'est vrai à la fois pour les délégués et les bénévoles sur le terrain et pour les populations locales en général. Ces facteurs de stress sont² :

- Les mesures strictes de **sécurité biologique** :
 - Les contraintes physiques de l'équipement de protection (déshydrations, chaleur, épuisement)
 - L'isolation physique (interdiction de contact, même après les heures de travail)
 - La constante vigilance requise
 - Le poids des règles strictes à respecter (qui entraîne un manque de spontanéité)
- Le **risque d'être contaminé**, puis de contaminer les autres ;
- Des **symptômes communs** peuvent être attribués par erreur à Ebola : développer une simple fièvre, une diarrhée ou d'autres signes peut faire craindre d'être infecté ;
- Le **fort taux de mortalité** : le traitement médical est principalement basé sur un système de soins élémentaires plutôt que sur des soins intensifs ;
- La **détérioration rapide** de l'état de santé des patients mourants et les symptômes peuvent être choquants, tant pour l'équipe médicale que pour les personnels non médicaux ;
- Les **tensions** causées par la différence entre les priorités liées à la santé publique et la volonté de certains patients (qui refusent d'être isolés ou traités) et les besoins ou demandes des familles (enterrement traditionnel) ;
- La **stigmatisation** du personnel et des bénévoles travaillant avec des patients atteints du virus Ebola
- Les **conséquences lourdes de l'épidémie** sur la communauté et les familles : détérioration des dynamiques sociales et économiques, patients abandonnés par leur famille, patients guéris rejetés par leur communauté, éventuelle colère ou violences envers les structures de santé, le personnel, les volontaires, etc.

Quelles sont les réactions émotionnelles les plus fréquentes³ ?

Il est normal pour un être humain de réagir face à une situation anormale.

Réactions de stress

Les réactions à un stress extrême varient. Initialement, elles peuvent être intenses et s'exprimer de différentes façons. Pour la majorité des personnes affectées, les effets relatifs à ce stress diminuent dans le temps au fur et à mesure que la réalité de l'évènement est intégrée et assimilée dans la vie et les souvenirs de la personne.

Il est important de comprendre que ces réactions sont normales et naturelles : ce n'est pas un signe de faiblesse ou de début de folie.

Réactions physiques

Il peut y avoir des impacts physiques, tels que des troubles du sommeil, des migraines et des douleurs corporelles, une tachycardie, des nausées, de la fatigue, de l'épuisement ou une dégradation de maladies chroniques. Ces réactions posent un problème spécifique en cas d'épidémie d'Ebola : certains de ces symptômes, réponses physiques dues au stress, peuvent être perçus comme les premiers signes d'une

² Source: Briefing paper – stress management for Expat working in Ebola Mission, March 2014, Caroline Joachim, Medecins sans Frontieres and:

Briefing paper – Psychosocial support during an outbreak of Ebola virus disease, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, August 2014

³ Info sheet on common reactions to stress, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, August 2014



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

contamination au virus. De ce fait, même s'il n'y a pas eu de contamination, ces symptômes en eux-mêmes peuvent générer du stress et de l'anxiété.

La meilleure chose à faire dans ces situations de doutes et d'inquiétudes est de prendre ces symptômes très au sérieux et de demander immédiatement une assistance médicale. Lorsque ces signes sont liés au stress, un test pourra généralement le déterminer. Et dans le cas où les symptômes s'avèrent être ceux d'Ébola, une détection précoce et un traitement administré rapidement augmentent les chances de guérison.

Réactions émotionnelles

Il est fréquent, après une expérience de forte anxiété, de devenir prudent, hyper-vigilant, étourdi, et de ressentir des sentiments négatifs comme la tristesse ou la colère. Parfois, les personnes ont des souvenirs précis et essaient de ne plus se souvenir des situations de crises qu'ils ont vécues alors qu'ils traitaient les patients. D'autres réagissent en ne manifestant plus aucune émotion.

Réactions comportementales

Les réactions de stress agissent sur les relations humaines. Cela peut se traduire par des personnes s'isolant elles-mêmes, recherchant souvent les conflits ou s'emportant facilement. En cas de désastre, certains prennent des risques inconsidérés. D'autres augmentent leur consommation d'alcools, de médicaments, de drogues... afin d'échapper à la peine qu'ils ressentent.

Comment puis-je soutenir de mon mieux un délégué ?

Quand un ami ou un membre de la famille rentre d'une mission difficile, il a besoin du soutien de son entourage, mais il peut parfois être difficile de savoir quelle attitude adopter. Ci-dessous sont listées les bases des premiers secours psychologiques, qui peuvent vous guider :

Soyez disponible

Les personnes revenant de mission peuvent temporairement avoir perdu les notions basiques de sécurité et de confiance. Vous pouvez les aider à reconstruire leur confiance et leur sentiment de sécurité en étant disponible quand ils ont envie de se confier, en vous montrant attentif et empathique. Soyez préparé à des manifestations négatives, la personne que l'on souhaite aider pouvant crier ou refuser tout soutien. Ne vous alarmez pas par cette anxiété et ces démonstrations négatives. Ne pressez pas votre proche à parler si il ne le souhaite pas, mais faites-lui savoir que vous êtes prêt à l'écouter à n'importe quel moment.

Écoutez attentivement

Il est important d'apporter une écoute active afin d'aider la personne qui vit un moment difficile. Soyez réactif en lui posant des questions, sans pour autant se montrer intrusif ou pressant.

Acceptez les émotions.

Les personnes en crise peuvent traverser différentes émotions. Acceptez son interprétation de la situation et prenez leurs sentiments en considération.

Apportez une attention générale et un soutien concret

Quand une personne est en situation de crise, une aide pratique peut être d'un grand secours. Contactez des membres de son entourage qui peuvent rester avec cette personne, planifier l'aide pour les enfants si besoin ou pour la soutenir pour faire face aux problèmes domestiques. Suivez ses demandes, sans trop en faire, en respectant les besoins manifestés par cette personne.

Que faire si l'état du délégué ne s'améliore pas ?

Comme mentionné ci-dessus, il est parfaitement normal d'éprouver diverses situations causées par le stress. Dans la plupart des cas, ces réactions cesseront avec le temps et le soutien apporté par l'entourage. Mais il arrive que la situation ne s'améliore pas, voire se dégrade. Il est alors important de savoir comment et où trouver de l'aide pour un traitement plus spécifique.



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

Par exemple, si la personne :

- Réagit de façon disproportionnée sur une période prolongée
- Présente un risque pour elle-même ou pour les personnes de son entourage
- Manifeste des symptômes psychosomatiques (physiques) de façon prolongée
- A profondément changé de personnalité, de comportement ou dans ses relations avec les autres

La société nationale en charge de sa mission pourra l'orienter vers des services adaptés.

Où puis-je trouver de plus amples informations ?

Senior Staff health officer Hannele Haggman IFRC, Geneva, tel. +41 22 7304417 or staff.health@ifrc.org

Site de l'OMS sur Ebola : <http://www.who.int/csr/disease/ebola/fr/>

Site de la FICR sur Ebola : <http://www.ifrc.org/ebola-crisis>

Premiers secours psychologiques durant une épidémie Ebola, OMS : <http://tinyurl.com/PFA-Eb>

Prendre soin des volontaires, centre de référence psychosocial, FICR :
<http://pscentre.org/topics/caring-for-volunteers/>