

# Séminaire EMDR Europe

## « Intervention précoce avec l'EMDR dans l'urgence du Coronavirus »

*Avec Isabel Fernandez, Présidente EMDR Europe et EMDR Italie*

*Samedi 25 avril 2020*

### **7 thèmes abordés :**

#### **1. L'influence de la COVID-19 sur les soignants**

- Leurs émotions
- Les risques
- Les symptômes
- Que faire pour se protéger ?
- Demander de l'aide

#### **2. Comment annoncer de mauvaises nouvelles par téléphone ?**

- Introduction
- Communication
- Conclusion

#### **3. Comment aider les enfants et les adolescents à gérer leur peur ?**

- Ce que les adultes doivent savoir et faire
- Différentes réactions chez les enfants
- 13 suggestions pratiques

#### **4. Suggestions pratiques pour les personnes âgées**

- Suggestions pratiques

#### **5. Comment les adultes peuvent se protéger ?**

- Différentes phases
- Les réactions les plus courantes pouvant survenir au bout de quelques jours ou semaines
- Que pouvons-nous faire ?

#### **6. Recommandations pour les médecins**

- Au travail
- A la maison
- 4 phases
- Suggestions pratiques

#### **7. Recommandations pour les couples**

- Suggestions pratiques pour « survivre » à la quarantaine

Thème 1 - Influence psychologique de la COVID-19 sur les Soignants	3
1. En temps « normal »	3
2. Pourquoi est-ce différent en période de pandémie mondiale ?	3
2.1. La COVID-19	3
2.2. Les émotions	3
3. Symptômes du stress ?	4
4. Que faire en pratique ?	4
Thème 2 - Comment communiquer de mauvaises nouvelles par téléphone ?	5
1. Introduction	5
2. Communication	5
3. Conclusion	6
Thème 3 - Recommandations pour les enfants et les adolescents	7
1. Ce que les adultes doivent savoir	7
2. Différentes réactions chez les enfants	7
3. Réactions les plus courantes	8
3.1. Le stress	8
3.2. L'ennui	8
3.3. La douleur	8
4. Ce que vous pouvez faire avec les enfants	8
Thème 4 - Recommandations pour les personnes âgées	11
Thème 5 - Recommandations pour les adultes : comment se protéger ?	12
1. Les différentes phases	12
1.1. Phase critique	12
1.2. Phase d'ébranlement émotionnel	12
1.3. Phase de maîtrise de soi	12
2. Réactions les plus courantes	13
3. Que faire ?	13
Thème 6 – Recommandation pour les soignants	15
1. Pendant les heures de travail	15
2. Après le travail ; A la maison	15
3. Quatre phases	16
3.1. Alarme	16
3.2. Mobilisation	16
3.3. Action	16
3.4. Relâchement	17
4. Ce que tu peux faire	17
Thème 7 – Recommandations pour les couples : comment survivre la quarantaine ?	19
1. Je ne peux plus !	19
2. Le cœur veut ce qu'il veut	19
3. La fièvre de l'amour	19
4. Loin et proche	19
5. D'abord le plaisir	19
6. Faites confiance l'un à l'autre	20
7. Vous allez réussir ensemble	20

# Thème 1 - Influence psychologique de la COVID-19 sur les Soignants

## 1. En temps « normal »

D'habitude les gens qui travaillent dans les établissements de santé publique savent mieux que les autres comment tolérer et réagir face à des événements traumatisants.

Pourtant leur seuil de résistance est le plus chargé par la COVID-19.

## 2. Pourquoi est-ce différent en période de pandémie mondiale ?

### 2.1. La COVID-19

La COVID-19 est une pandémie sans précédent qui soumet le personnel soignant à un fort stress parce que :

- Ils peuvent être *contaminés* directement,
- Leurs *proches* peuvent être contaminés,
- Comme tous les autres ils font face à la pandémie en *changeant leur vie* de tous les jours,
- Ils *travaillent avec la maladie* pour laquelle il n'y a pas de traitement.

### 2.2. Les émotions

- Anxiété,
- Impuissance,
- Colère,
- Culpabilité.

#### Anxiété

Ils risquent leur propre *sécurité* (la catégorie des médecins est la plus infectée. Ils *peuvent contaminer* leurs familles même sans s'en rendre compte. Ils peuvent contaminer leurs propres patients sans le savoir.

#### Impuissance

La COVID-19 est une *nouvelle ennemie invisible*. Le corps médical peut donc se sentir impuissant.

#### Colère

Il n'y a pas de mesures efficaces pour protéger le personnel et pourtant il y a de nouvelles obligations pour lesquelles il n'y a pas de conditions adaptées de travail.

#### Culpabilité

D'avoir contaminé quelqu'un, d'avoir sous-estimé le danger et enfin de ne pas en faire assez.

### 3. Symptômes du stress ?

- Insomnie/ hypersomnie,
- Irritabilité extrême, la tension dans la communication avec ses collègues et les membres de la famille,
- Incapacité de se déconnecter du travail,
- Difficultés de concentration et de mémoire,
- Fatigue chronique et pensées négatives,
- Images obsédantes de la situation dramatique,
- Surexcitation permanente,
- Stress durant les activités quotidiennes même après le travail,
- Sentiment d'aliénation (ils se sentent déconnectés de leurs familles).

### 4. Que faire en pratique ?

- Choisissez quand et comment être informé : l'excès de l'information augmente le niveau de stress. Ne consultez les actualités que 2 fois par jour.
- Rechargez vos batteries : prenez le temps nécessaire pour faire ce que vous aimez (lire, rester en famille, travailler dans le jardin, méditer, etc. ...).
- Parlez de quelque chose d'autre : parler constamment de la situation augmente le stress. Avant, après et pendant la pause au travail laissez vos pensées quelque part ailleurs.
- Surveillez comment vous communiquez avec les autres : sous le stress nous sommes enclins à parler d'une manière agressive ou à se fermer et à ne pas parler du tout, ce qui aggrave la situation. Essayez de faire de votre mieux pour parler d'une manière respectueuse, encourageante et claire.
- Faites du sport et restez au soleil : on peut le faire sur le balcon ou en suivant des vidéos de sport.
- Dites comment vous vous sentez : gérer nos émotions pendant qu'on fait face au stress c'est la partie de notre travail, mais c'est aussi normal de se sentir fatigué, comblé, apeuré. Parler de ses sentiments avec quelqu'un qui est proche peut soulager notre état et aider à se débarrasser d'un sentiment de solitude.
- Concentrez-vous sur ce qui est bon : à la fin de chaque journée essayez de vous souvenir comment vous avez été efficace ou comment le patient ou sa famille vous a exprimé sa reconnaissance et sa confiance.
- Demandez de l'aide car on s'est retrouvé dans une situation qui va durer : si vous vous rendez compte que vous n'avez plus d'aide, vous pouvez demander le traitement spécial avec EMDR, qui est recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé

*Soutenir ceux qui supportent est essentiel !*

# Thème 2 - Comment communiquer de mauvaises nouvelles par téléphone ?

Aujourd'hui la COVID-19 a changé les moyens de transmettre des informations. Très souvent c'est par téléphone que le personnel médical doit informer les membres de la famille du décès d'un proche. Pour les soignants, il est normal de ne pas se sentir à l'aise avec cette nouvelle manière de communiquer avec la famille du défunt.

C'est pourquoi, nous pouvons diviser la conversation téléphonique en 3 parties :

- Introduction,
- Communication,
- Conclusion.

## 1. Introduction

But : Passer cet appel de manière calme et empathique.

- Préparation : prendre du temps pour se concentrer sur soi-même afin d'être calme :
  - ✚ Où suis-je ?
  - ✚ Quelle est la position de mon corps ?
  - ✚ Qu'est-ce qui m'entoure ?
- Fais attention à sa voix et contrôler son ton : ne pas oublier que la voix est la première chose qu'un membre de la famille aura pour se préparer à ce qui va être annoncé.
- Salue les membres de la famille toujours calmement :
  - ✚ Si tu restes calme, il y aura plus de chances que le membre de la famille que tu auras au bout du fil le reste aussi.
  - ✚ Si tu es anxieux et pressé cela augmente l'anxiété dans la famille.
- Présente-toi : sois sûr d'avoir dit ton nom et ton prénom. Se présenter ou rappeler qui tu es aide à baisser l'appréhension

## 2. Communication

But : communiquer l'information de la personne aimée avec compassion et compréhension.

- Communique clairement et brièvement : utilise les mots simples, évite la terminologie médicale si possible.
- Choisis les mots soigneusement : avant de téléphoner, prépare ce que tu veux dire et comment tu veux le faire (pour être empathique et se montrer prêt à être un appui)
- Préviens que maintenant tu vas annoncer de mauvaises nouvelles : utilise les phrases comme : malheureusement ou (si le patient est mort) Je suis vraiment désolé de vous dire que... . Tu peux inviter le membre de la famille de s'asseoir.
- Soit direct : être direct est moins stressant que dire trop. Partage ce qui s'est passé et si c'est approprié précise que la personne aimée n'a pas souffert.

- Laisse l'espace pour le silence et le chagrin : il est difficile de rester silencieux quand quelqu'un pleure ; vous pouvez vous sentir impuissant, mais le silence est le moyen de montrer que nous sommes à ses côtés. Après, si approprié vous pouvez juste dire « Je suis désolé ».
- Laisse le temps pour les questions : vous pouvez demander : Avez-vous des questions à poser ? Il est très important d'être informé comment et quand la personne est morte. Très souvent les membres de la famille demandent si la personne avait dit ou demandé quelque chose avant de mourir. Vous pouvez répondre à ces questions sans donner les détails traumatisants

### **3. Conclusion**

But : expliquer ce qui va se passer après.

- Donnez de l'information pratique, technique et utile dont les membres de la famille auront besoin.
- Les services psychologiques : expliquez à la famille qu'il existe les services psychologiques pour les aider dans cette situation difficile. Donnez leur les détails dont vous disposez.
- Intéressez-vous à ce que la personne va faire après votre appel et si elle a des amis ou de la famille qui pourrait la soutenir. Aidez-la si elle n'a rien prévu.
- Prenez un temps pour vous même : donnez-vous le temps pour vous calmer. De nombreuses requêtes sont le fardeau du personnel médical. Donc appréciez votre état émotionnel sans vous juger.
- Préservez votre santé émotionnelle : tirez profit des services qui sont prévus pour le personnel médical.

# Thème 3 - Recommandations pour les enfants et les adolescents

## 1. Ce que les adultes doivent savoir

Dans les situations « d'urgence », lorsqu'un événement critique grave nous affecte, il y a un impact émotionnel très important sur l'individu et la communauté.

Les victimes d'un événement traumatisant subissent une perturbation au niveau de leur équilibre mental et émotionnel ; ils sont constamment en alerte, ce qui compromet le sentiment de sécurité.

Les enfants et les adultes sont bien équipés pour faire face à des situations difficiles s'ils sont correctement soutenus.

Les réactions aux événements traumatisants peuvent être nombreuses. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de ressentir et d'exprimer son chagrin et son inquiétude.

Dans les moments de danger, les enfants doivent s'adresser à leurs soignants ; cependant, lorsque les soignants sont exposés au même événement, les enfants peuvent remarquer et réagir à l'excitation chez les adultes, qui devraient les rassurer.

Il est très important que les adultes trouvent un soutien psychologique et de l'aide afin de gérer leurs réactions normales au stress pour pouvoir fournir à leurs enfants la sécurité émotionnelle nécessaire.

Lorsqu'ils sont exposés à un événement dramatique, les enfants expriment leurs sentiments différemment des adultes en fonction de leur âge et de leur stade de développement.

## 2. Différentes réactions chez les enfants

Après avoir été exposés à une situation durable comme la menace du coronavirus, les enfants peuvent ressentir différentes émotions en raison de l'isolement prolongé et de la routine quotidienne bouleversée :

- Tristesse,
- Culpabilité,
- Rage,
- Peur,
- Confusion,
- Anxiété,
- Réactions somatiques (maux de tête, maux d'estomac etc. ...).

Il existe de fortes différences individuelles dans la manifestation, la durée et l'intensité de ces réactions.

Le processus de traitement est subjectif : il est possible que certains enfants ne subissent qu'une seule de ces réactions, tandis que d'autres en ressentiront plusieurs en même temps, pendant une journée ou durant une période plus longue.

### 3. Réactions les plus courantes

#### 3.1. Le stress

Il prend souvent la forme de rage et d'irritabilité que les enfants peuvent adresser aux personnes les plus proches d'eux (parents, amis,...). Gardez à l'esprit que la rage est un sentiment sain et peut s'exprimer de manière acceptable.

#### 3.2. L'ennui

Il peut être lié à l'effort de suivre le rythme différent des activités d'enseignement à distance. En raison de la pandémie, certains pays ont dû fermer des écoles, les enfants doivent rester à la maison et les activités éducatives doivent avoir lieu en ligne. Gardez à l'esprit qu'un changement radical d'environnement peut générer de la **confusion** et conduire à des difficultés à suivre les instructions. Rassurez les enfants et expliquez-leur que ces mesures ont été suggérées par des experts afin de les **protéger**.

#### 3.3. La douleur

Elle s'exprime souvent par le **comportement**. Selon l'âge, il est possible que les enfants n'expriment pas verbalement leurs inquiétudes. Ils peuvent devenir **irritables**, avoir des **problèmes de concentration**, **reproduire** des moments de l'événement dont ils ont été témoins, **dessiner** des images qui rappellent ce qu'ils ont entendu à propos de l'infection. Ils peuvent avoir **peur** de choses qui ne leur faisaient pas peur auparavant ou montrer des comportements typiques pour des **étapes de développement précédentes** : ils recommencent à faire des choses qu'ils ont faites dans le passé ou jouent à des jeux auxquels ils ont joué lorsqu'ils étaient plus jeunes.

- Difficulté à dormir et / ou à manger. Difficulté à s'endormir, réveils et cauchemars fréquents, ou hypersomnies.
- Manque d'énergie. Fatigue, difficultés d'interaction sociale et tendance à l'auto-isolement.
- Besoin de plus d'attention de la part des parents ou des soignants.
- Les enfants peuvent avoir plus de mal à se séparer des soignants parce qu'ils ont peur que quelque chose de mal puisse leur arriver ou que leurs proches puissent mourir.

Ces réactions sont normales, surtout lorsqu'il y a des changements importants dans la vie quotidienne et dans la routine d'un enfant.

### 4. Ce que vous pouvez faire avec les enfants

- Faites savoir aux enfants qu'il est normal d'être dépassé, effrayé ou inquiet. Expliquez que tous ces sentiments sont bons (normaliser et valider leurs réactions).
- Ne niez pas ce que vous ressentez, expliquez qu'il est normal que les adultes aient également des réactions émotionnelles après un événement aussi inattendu et que toutes les réactions sont normales et gérables.
- L'inconfort psychologique est créé lors de la suppression des émotions, pas quand elles sont exprimées. De cette façon, les enfants auront un modèle et apprendront

qu'ils peuvent vous faire confiance et vous parler de leurs états émotionnels.

- Ne dites pas des choses comme: « *Je sais ce que tu ressens* » ; « *Ça pourrait être pire* » « *N'y pense pas* » ; « *Vous serez plus forts grâce à cela* ».
- Ces expressions que les adultes utilisent pour se rassurer peuvent interférer avec le fait de montrer des émotions et des sentiments douloureux qui sont une conséquence de l'événement catastrophique.
- Dites la vérité et respectez les faits. Ne prétendez pas que rien ne se passe et n'essayez pas de minimiser l'évènement.
- Les enfants sont de grands observateurs et ils s'inquiéteront davantage s'ils remarquent des incohérences. Ne vous attardez pas sur la taille ou les conséquences de la situation du coronavirus, en particulier avec les petits enfants.
- Utilisez des mots simples, adaptés à l'âge des enfants, ne les exposez pas trop à des détails traumatisants et laissez beaucoup de place aux questions.
- Si vous avez du mal à donner la réponse, prenez le temps de dire simplement : « *Maman et papa ne savent pas, nous chercheront plus d'informations et quand nous en aurons, nous te le dirons, ok ?* ».
- Montrez aux enfants qu'ils sont en sécurité maintenant et que les autres adultes qui sont importants de leur vie le sont aussi, si c'est la vérité. Donnez toujours des informations qui s'accordent avec la réalité et aux faits.
- Rappelez-leur qu'il y a des personnes fiables qui s'occupent de réparer les conséquences de l'événement et qui travaillent pour être sûrs de ne plus avoir de problèmes comme celui-ci. Vous pouvez également dire : « *As-tu vu combien de médecins travaillent en ce moment ? Ils sont de très bonnes personnes qui savent comment aider les adultes et les enfants en difficulté ?* »
- Faites preuve d'ouverture et essayez de parler d'une voix rassurante.
- Laissez les enfants parler de leurs sentiments et rassurez-les et que même si la situation est mauvaise, vous pouvez y faire face ensemble.
- De cette façon, il vous sera plus facile de vérifier l'état émotionnel dans lequel vos enfants se trouvent afin de les aider de la manière la plus appropriée.
- Si les enfants ont des accès de colère, laissez-les exprimer les raisons de leur colère avec des mots qui peuvent les aider à acquérir plus de contrôle en apprenant à la réguler : « *Es-tu en colère ? Sais-tu que je le suis aussi en colère ?* »
- Si les enfants éprouvent un sentiment de culpabilité, il est important de les rassurer afin qu'ils comprennent qu'ils ne sont en aucun cas impliqués dans cet événement. Rassurez-le : « *Ce n'est pas de ta faute si...* »
- Limitez l'exposition aux médias.
- Les personnes touchées par la menace du coronavirus doivent trouver un sens à ce qui se passe et donc passer beaucoup de temps à regarder les informations à la télévision, à la radio et sur Internet.

- Il est important que les enfants ne soient jamais laissés seuls pendant qu'il y a des programmes liés à l'événement. N'interdisez pas de consulter les informations mais choisissez un moment de la journée ou 10 minutes pour le faire ensemble (en sélectionnant les informations au préalable) et pour expliquer aux enfants ce qui se dit exactement. Concentrez votre attention sur les détails les plus rassurants (par exemple, les médecins qui vous aident) et donnez aux enfants tout le temps dont ils ont besoin pour poser des questions.
- Gardez la routine familiale autant que possible. C'est important car c'est rassurant.
- Ne donnez pas trop de cadeaux et n'organisez pas d'activités supplémentaires. Garder la routine est la chose la plus naturelle et la plus saine que vous puissiez faire.

# Thème 4 - Recommandations pour les personnes âgées

C'est normal d'avoir peur. La peur qui nous fait suivre les instructions que les médecins nous donnent est la peur protectrice. Écoutez quand les médecins nous disent de ne pas sortir et de rester dans un lieu sûr.

En ces jours de COVID-19, nous pouvons nous sentir isolés, abandonnés, solitaires, anxieux, irritables ou confus. Souvent nous avons des pensées obsédantes qui reviennent sans cesse. Ces réactions peuvent survenir quand notre esprit réagit à la situation stressante. Rester chez soi c'est la façon dont nous nous protégeons ainsi que les autres. Quand nous suivons de telles instructions, nous aidons nos amis, nos parents, mais aussi nos soignants.

- Restez informé : n'utilisez que les sources fiables comme l'Organisation Mondiale de la Santé.
- Suivez les pratiques d'hygiène : adhérez aux suggestions du système de santé de votre pays.
- Les sentiments normaux pendant cette période stressante de Coronavirus vous pouvez vous sentir :
  - ✚ Isolé
  - ✚ Solitaire
  - ✚ Irritable
  - ✚ Confus
  - ✚ Anxieux
- Les pensées obsédantes : vous pouvez penser sans cesse à la situation qui ne disparaîtra pas.
- Limitez l'utilisation des médias : éteignez votre TV, la radio et internet. Choisissez un ou deux moments dans la journée pour apprendre les nouvelles, mais pas avant d'aller au lit.
- Restez occupé : cela diminue la tension. Faites les choses que vous aimez faire, comme : cuisiner, lire, tricoter, nettoyer la maison etc. ...
- L'activité physique : les exercices simples peuvent vous aider à vous détendre et à vous endormir.
- Mangez régulièrement : soyez sûr que vous mangez régulièrement autant que c'est possible.
- Communiquez : parlez et passez du temps avec la famille et les amis. Nous tous communiquons des manières différentes : demander comment faire un appel vidéo ou comment utiliser WhatsApp pour rester en contact régulier.
- Partagez vos inquiétudes : parlez avec quelqu'un en qui vous avez confiance de vos appréhensions, vos problèmes et vos sentiments. Parlez aux gens qui ont l'esprit positif. Les émotions positives aident.
- Partagez vos expériences de vie : racontez à vos enfants, petits-enfants et amis, votre enfance, par exemple, comment était le temps sans tablettes ni sans Internet etc. ...

# Thème 5 - Recommandations pour les adultes : comment se protéger ?

Cette catastrophe influence beaucoup les individus et leur environnement. Quand il y a une situation comme celle de la COVID-19, les personnes éprouvent un grand spectre d'émotions. De ce fait, ils ne peuvent pas fonctionner de la meilleure des manières.

Voici quelques suggestions pour nous aider en ce moment difficile.

## 1. Les différentes phases

### 1.1. Phase critique

Vous pouvez éprouver les émotions suivantes :

- Insignifiante,
- Sentiment de déréalisation (comme si tout ce qui nous entoure n'est pas réel et comme si vous ne l'êtes pas vous-même),
- Stupéfaction,
- Perplexité,
- Désorientation dans l'espace et dans le temps.

C'est normal d'être choqué : cela permet de garder une certaine distance avec la situation.

### 1.2. Phase d'ébranlement émotionnel

Cette phase comprend les émotions suivantes :

- Tristesse,
- Culpabilité,
- Colère,
- Peur,
- Confusion,
- Anxiété.

Les réactions somatiques peuvent aussi se développer, telles que :

- Maux de tête,
- Désordres gastro-intestinaux,
- Difficultés à retrouver l'état de calme.

### 1.3. Phase de maîtrise de soi

Pendant cette phase nous essayons de nous maîtriser en cherchant à **comprendre** ce qui se passe.

On pose des questions :

- ✚ Pourquoi cela s'est passé?
- ✚ Qu'est-ce que je peux faire?
- ✚ Pourquoi maintenant?
- ✚ Etc. ...

## 2. Réactions les plus courantes

Les réactions les plus courantes pouvant survenir au cours de plusieurs jours ou semaines :

- Les pensées obsédantes (flash-backs)
- Évitement : le désir d'éviter les pensées ou les sentiments liés à la situation
- Dépression ou les pensées négatives persistantes : les attentes et convictions négatives de nous-même et du monde. Les pensées comme : le monde est totalement dangereux
- Se culpabiliser : vous pouvez vous sentir coupable d'avoir créé l'événement traumatisant et ses conséquences surtout si vous avez été en contact avec la personne contaminée
- Vous pouvez vous sentir coupable d'avoir survécu ou de ne pas avoir été contaminé
- Les émotions négatives qui persistent telles que :
  - ✚ Peur,
  - ✚ Horreur,
  - ✚ Colère,
  - ✚ Culpabilité,
  - ✚ Honte même après que la situation se soit améliorée.
- Désordre de sommeil ou/et de alimentation : vous pouvez :
  - ✚ Avoir du mal à vous endormir,
  - ✚ Vous réveiller souvent,
  - ✚ Faire des cauchemars,
  - ✚ Faire des hypersomnies,
  - ✚ Manger trop ou peu.
- Anhédonie : perte de l'intérêt pour les activités préférées.
- Sentiment de dépassement : vous pouvez l'avoir en faisant les activités quotidiennes ou en les restructurant ; vous pouvez vous sentir paralysé.

## 3. Que faire ?

- Reconnaître nos propres réactions émotionnelles et les difficultés que nous pourrions avoir.
- Ne pas nier les sentiments. N'oubliez pas, il est normal d'avoir des réactions émotionnelles lorsqu'un événement ou une situation inattendue, imprévisible et menaçante se produit.
- Surveiller nos réactions physiques et émotionnelles.
- Nous rappeler que nous ne sommes pas seuls. Même lorsque nous ne sommes pas en contact physique nous faisons partie d'un système.
- Parler de l'événement / situation critique aux autres. Cela aide à relâcher la tension émotionnelle.

- Respecter le fait que les autres peuvent avoir des réactions émotionnelles et des actions / comportements différents qui peuvent nous être difficiles à comprendre,
- Rester en contact avec les autres. Établir une nouvelle routine quotidienne pendant cette période.
- Demander l'aide de personnes en qui nous avons confiance et avec qui nous nous sentons en sécurité.
- Prendre un peu de temps pour récupérer. Il n'est pas nécessaire de se concentrer sur ce qui se passe 24h/24 7j/7. Faites attention à vos besoins. Nous éloigner de l'événement / de la situation en dormant, en se reposant, en pensant, en pleurant, en étant avec nos proches, etc. ...
- Protéger notre santé émotionnelle en accédant aux services de soutien.
- Obtenir un soutien psychologique axé sur le retraitement des souvenirs traumatiques et des réactions qui résultent de l'événement / de la situation.
- Limiter l'accès aux médias à une ou deux fois par jour. Souvent, lorsqu'un incident critique se produit notre réaction est de passer beaucoup de temps à lire les commentaires et à regarder les nouvelles. Il est important de se protéger et de se limiter de l'information excessive.
- Utiliser les canaux officiels comme sources d'information (le site web de l'Organisation Mondiale de la Santé: <https://www.who.int/> ) et suivre ses directives sur les pratiques d'hygiène.
- Ne pas oublier qu'une attitude positive et éviter des pensées catastrophes nous aident, nous et notre communauté.

# Thème 6 - Recommandation pour les soignants

Autoprotection des premiers intervenants et des professionnels de la santé.

Lorsqu'un événement critique grave - comme la pandémie de coronavirus - affecte le monde entier, l'impact émotionnel sur les individus, les premiers intervenants, le personnel médical et les communautés est profond. Lorsque les premiers intervenants sont également victimes du même incident, leurs réactions émotionnelles peuvent être si intenses qu'elles peuvent perturber leur fonctionnement pendant et après la crise.

Voici quelques-unes des réactions normales qui se produisent:

## 1. Pendant les heures de travail

Pendant les heures de travail, vous pouvez rencontrer certaines de ces réactions :

- Désorientation à cause du chaos devant vous,
- Stress dû à une surexposition à des demandes telles que les appels à l'aide de victimes, et à de nombreux besoins qui doivent être traités en même temps, etc. ...
- Impuissance ou insuffisance,
- Sentiment d'omnipotence et incapacité de percevoir vos propres limites.
- Identification avec les victimes et / ou les proches.
- Frustration et rage à cause de la désorganisation institutionnelle.

## 2. Après le travail, à la maison

À la fin de votre poste de travail et/ou à la maison, vous pouvez ressentir ce qui suit :

- Émotions telles que tristesse, culpabilité, rage, peur, confusion et anxiété.
- Aucune émotion / ou sensation d'engourdissement.
- Réactions somatiques avec symptômes physiques tels que maux de tête, troubles gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés à se calmer et à se détendre.

Remarque : il existe des différences individuelles importantes dans la façon dont ces réactions se manifestent et dans leur durée et leur intensité. Certains peuvent n'avoir qu'une seule de ces réactions tandis que d'autres en ont plusieurs en même temps. Les réactions peuvent durer un jour ou sur une période plus longue.

### 3. Quatre phases

Il existe **quatre phases** différentes et chacune d'elles est associée à des réactions spécifiques :

#### 3.1. Alarme

L'alarme se produit lorsque vous ressentez pour la première fois l'impact de l'événement critique, comme lorsque vous avez découvert à quel point le Coronavirus est vraiment catastrophique.

Ce sont les types de réactions qui peuvent survenir :

- Physique : accélération du rythme cardiaque, augmentation de la pression artérielle, problèmes respiratoires.
- Cognitif : désorientation, difficulté à comprendre les informations reçues et la gravité de l'événement.
- Émotionnel: anxiété, vertiges, choc, dépression (inhibition).
- Comportemental : réduction de l'efficacité, augmentation du niveau d'activation, problèmes de communication.

#### 3.2. Mobilisation

Pendant la phase de mobilisation, les premiers intervenants et le personnel médical commencent à se rendre sur les lieux. Les expériences et réactions de la phase précédente sont présentes de manière plus réduite. Cependant, ces intervenants se remobilisent rapidement pour effectuer leur travail pour planifier une action ciblée et coordonnée. Cette phase signifie de longues heures de travail sous une pression excessive.

#### 3.3. Action

La phase d'action se concentre sur le moment où le premier intervenant commence son travail pour aider les victimes. Pendant ce temps, les émotions sont fortes et parfois confuses.

Ce sont les types de réactions qui peuvent survenir :

- Physique : accélération du rythme cardiaque, augmentation de la pression artérielle, respiration rapide, nausées, transpiration et tremblements.
- Cognitif : problèmes de mémoire, désorientation, confusion, perte d'objectivité, difficulté à comprendre.
- Émotionnel : sentiment d'invulnérabilité, euphorie, anxiété, rage, tristesse, engourdissement.
- Comportemental : hyperactivité, augmentation de la consommation d'alcool, de tabac et de drogues, tendance à argumenter, perte d'efficacité dans les premiers secours.

### 3.4. Relâchement

Cette phase marque la fin de l'intervention et le retour à son travail et à la routine sociale.

Ces réactions peuvent survenir durant cette phase :

- Retour d'émotions indésirables : les émotions qui ont été oubliées ou réprimées pendant le travail reviennent et doivent être traitées.
- Manque de l'équipe : la connexion intense de l'équipe a pris fin et le membre de l'équipe peut avoir ce sentiment au sujet de la perte de ses connexions.

En conclusion, selon la phase et les caractéristiques de chaque individu impliqué dans l'opération, il existe de nombreuses réactions physiques, cognitives, émotionnelles et comportementales différentes.

Les réactions les plus courantes qui peuvent durer quelques jours ou semaines après l'intervention sont les suivantes :

- Images / pensées obsédantes : images récurrentes de la scène / aspects de la scène et pensées perturbatrices associées à l'événement qui pénètrent dans votre esprit.
- Sentiment d'anxiété / peur excessive : sentiment d'agitation accru et peurs qui n'existaient pas auparavant.
- Évitement : procrastination, manque d'intérêt pour aller sur les lieux, pensées pour quitter le travail, etc. ...
- Réactions excessives au stress ordinaire : incapacité de moduler les réactions aux demandes ordinaires, perte d'humeur plus fréquente.
- Irritabilité accrue : présence d'une rage non-maîtrisée.
- Sentiment d'isolement : sentiment d'abandon et de solitude, besoin de vivre seul, de ne vouloir parler à personne, sentiment d' « être différent ».
- Confusion mentale : problèmes de concentration et / ou incapacité à prendre des décisions, altération de la capacité normale de jugement.
- Problèmes relationnels : difficultés dans la relation avec les collègues, les parents et les amis.

## 4. Ce que vous pouvez faire

- **Identifiez vos émotions** : sachez reconnaître vos propres réactions émotionnelles et les difficultés que vous pourriez avoir pendant et après l'exposition, afin de pouvoir décompresser le plus rapidement possible des effets du stress.
- **Reconnaissez vos émotions** : ne niez pas vos sentiments, mais rappelez-vous qu'il est normal que tout le monde ait des réactions émotionnelles à cause de tels événements tragiques.
- **Surveillez** les réactions physiques et émotionnelles : être en mesure de surveiller vos réactions physiques et émotionnelles, en reconnaissant vos propres systèmes d'activation.

- Prenez des **congés** : prévoyez des congés pour récupérer votre énergie physique et mentale.
- Vous faites partie d'une **équipe** : n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul, mais que vous faites partie d'un système et d'une organisation qui peuvent **soutenir** et **aider** les premiers intervenants eux-mêmes.
- Soyez **compatissant** : regardez votre état émotionnel sans vous juger.
- **Parlez** de ce qui s'est passé : parlez des événements critiques qui se sont produits pendant votre service aide à relâcher la tension émotionnelle.
- **Respectez les réactions des autres** : respectez les réactions émotionnelles des autres, même si elles sont complètement différentes et difficiles à comprendre de notre point de vue.
- Utilisez les **services de soutien** : protégez votre santé émotionnelle en accédant aux services de soutien offerts aux premiers intervenants. Parlez à un expert qui possède des informations spécifiques sur les réactions post-traumatiques et qui peut faciliter et accélérer la résolution des réactions elles-mêmes.
- **Débriefing** : accédez, quand et si possible, aux services de décompression et de désamorçage offerts aux équipes de premiers intervenants. Il existe des outils spécifiques pour soutenir et prévenir les réactions de stress post-traumatique, qui peuvent être utilisés efficacement dans les quelques heures qui suivent l'intervention du premier intervenant.

# **Thème 7 - Recommandations pour les couples : comment survivre la quarantaine ?**

## **1. Je n'en peux plus !**

Pour l'un, c'est la fin du monde, pour l'autre c'est l'occasion de se détendre en chantant à pleins poumons. Même s'il est souvent vrai que les contraires s'attirent, il ne faut pas oublier qu'être en couple implique également une écoute mutuelle, le maintien, le respect des différences, le réconfort de ceux qui en font la demande, sans diminuer leurs inquiétudes. Essayez..., votre partenaire voudra peut-être même chanter.

## **2. Le cœur veut ce qu'il veut**

Ne vous imposez pas : proposez !  
Ne donnez pas d'ordres : communiquez !  
Ne décidez pas : demandez simplement !

Dans cette situation de 24h /24 de « cohabitation forcée », il est important d'être :

- Collaboratif et prendre des décisions ensemble.
- Partager les responsabilités, sans attendre que l'autre passe la journée comme nous la passons.

## **3. La fièvre de l'amour**

Jouer, peut être le meilleur moyen de contrôler son anxiété, mais ce n'est pas juste de le faire aux dépens de l'autre ! Donc, il est bien de prendre soin de l'autre. Parfois, il faut en faire moins vis à vis de l'autre.

Donnez à votre partenaire le temps d'exprimer ses besoins et ses malaises, en respectant son temps.

## **4. Loin et proche**

Être un couple ne signifie pas devoir rester ensemble toute la journée, tous les jours. Même en période de quarantaine, ça vaut la peine d'essayer d'avoir du temps ensemble et du temps seul.

Faites une pause, pour vous et votre partenaire.

Nous devons tous avoir un peu de temps pour rester seuls, surtout dans une coexistence 24h / 24.

## **5. D'abord le plaisir**

Parfois, passer trop de temps ensemble peut faire disparaître l'appétit sexuel. Nous ne devons jamais oublier que la sexualité préserve la relation, produit de l'ocytocine et renforce le lien.

## 6. Faites confiance l'un à l'autre

## 7. Vous allez réussir ensemble

- Nourrissez le feu de la passion : créez une certaine complicité, rappelez-vous que vous êtes aussi un couple ainsi que des parents, surtout lorsque les enfants dorment.
- Ne réagissez pas tout de suite : attendez que la colère baisse, vous en parlerez quand vous serez calme. Mettez-vous à la place de l'autre.
- Apprenez à dire « non » : donner trop sans que l'autre apprécie vos efforts peut générer du ressentiment. Si vous apprenez tous les deux à exprimer vos sentiments et vos pensées, il sera plus facile d'être honnête et de comprendre le point de vue de l'autre, sans le prendre trop personnellement.
- Ne soyez pas perfectionniste : chacun a des côtés positifs et négatifs. Est-ce que l'autre vous semble trop paresseux ? Vous devriez peut-être vous concentrer sur votre détente. De l'autre côté, l'activité excessive de votre partenaire vous fait vous sentir anxieux ? Peut-être que si vous essayez de l'imiter, vous constaterez que s'engager dans quelque chose aide à baisser la tension.
- Cinq choses que vous aimeriez faire ensemble : au lieu de vous éviter toute la journée, essayez de chercher quelque chose que vous aimez faire ou que vous aimeriez faire ensemble. Trouvez juste 5 activités et faites-en une chaque semaine.
- Embellissez votre relation : « la saleté » s'accumule sous le tapis de chaque couple. Cette situation pourrait devenir une bonne occasion de demander à l'autre s'il a un ressentiment dont il ne nous a jamais parlé. Essayez de commencer un nouveau chemin de communication, cela vous rendra plus intime et plus fort pour les nouveaux conflits à venir.