

SOIGNANTS ET CORONAVIRUS

BOITE A OUTILS POUR FAIRE FACE AU STRESS

Pauline Martin-Chave - Chalon sur Saône – 71

Psychologue clinicienne - Praticienne certifiée EMDR

Hypnothérapeute –Thérapie Brainspotting

Guide en ligne sur ce lien :

<https://www.cercledecompetences.org/index.php/special-support-psy-covid/>

CORONAVIRUS : UNE SITUATION EXCEPTIONNELLE

Psychologue spécialisée dans le traitement des états de stress post traumatique, j'accompagne depuis des années des personnes ayant vécu des situations dramatiques (deuils, agressions, accidents, maltraitance...), des traumatismes précoces ou arrivant à l'âge adulte.

Ce que je retiens de tous ces accompagnements est une croyance profonde dans la capacité humaine à se restaurer, se réparer, ainsi qu'une confiance quant aux ressources insoupçonnées de chaque individu, développées dans les situations extrêmes pour pouvoir faire face et continuer d'avancer.

Vous avez tout en vous pour faire face à la situation exceptionnelle du coronavirus et je vais juste vous donner quelques outils et aides concrètes pour vous aider à puiser dans vos propres ressources.

En tant que soignants, la plupart d'entre vous sont plongés dans une ambiance institutionnelle anxiogène, d'autres sont isolés, notamment les professionnels libéraux et vous devez gérer la charge de travail associée à l'inquiétude des patients. Pour certains, le rythme est encore très calme, l'hôpital que vous connaissez s'est vidé de ses patients et vous attendez dans l'inquiétude la tempête qui vous est annoncée, ce qui laisse la place à beaucoup de fantasmes autour de scénarios catastrophe.

Pour ceux qui travaillent en Ehpad ou en psychiatrie, vous savez à l'avance que vous allez être livrés à vous-même, sans être préparés à cela et sans avoir les moyens pour le faire.

Vous devez travailler d'une façon qui ne correspond peut-être pas à vos valeurs, et qui ne respecte pas vos besoins en termes de rythme et d'intensité de travail. Vous allez peut-être devoir assumer des missions auxquelles vous n'êtes pas formé(e), vous devrez être polyvalent(e).

La nécessité de devoir vous protéger modifie la relation de soin et peut favoriser une mise à distance ou un évitement de certains patients. Comment continuer d'accompagner les patients lorsque l'on est dans l'inquiétude d'une contamination ? Inévitablement, cela entraîne un changement de posture professionnelle pouvant être à l'origine d'un mal-être.

Vous devez à la fois, vous rassurer vous-même, pour continuer votre travail et rassurer également vos patients ainsi que leurs familles mises à distance. On vous demande beaucoup, peut-être même l'impossible. Vous allez faire au mieux, comme vous le pouvez et avec vos limites personnelles. Vous serez sûrement impuissants face à certaines situations, mais en aucun cas responsables de ce qui arrive.

Vous avez été formés à accompagner des personnes malades, à les soigner, à prendre soin d'elles, et non à gérer une situation d'urgence, une crise sanitaire mondiale, alors soyez indulgents avec vous-même et prenez soin de vous ! **Et surtout merci pour tout ce que vous faites !**

GERER LE STRESS

Le sentiment de solitude et d'isolement est un critère aggravant le vécu traumatique. Il est donc essentiel de ne pas rester isolé(e) et partager votre vécu avec vos collègues, vos proches, envoyez un message à un proche qui est important pour vous, exprimez votre sentiment pour l'évacuer et vous sentir soutenu(e).

Si ce n'est pas possible, n'hésitez pas à écrire sur un journal vos ressentis, à les nommer pour vous-même pour pouvoir vous en distancier et éviter que vos émotions refoulées se transforment en symptômes corporels (insomnie, réactions somatiques...)

Prenez conscience de ce que vous ressentez et nommez vos émotions : « *je suis triste, je suis impuissant, je subis, je suis en colère, je suis horrifié, je suis en état de panique, je ne contrôle plus rien, je suis sidéré, je me sens nul, je me sens coupable ...* »

Mes émotions :

Repérez si ces émotions sont nouvelles ou si vous les avez déjà ressenties dans votre vie par le passé, car cette situation peut réactiver des vécus douloureux anciens. Essayez dans la mesure du possible de bien faire la part des choses entre cette situation et votre passé. Les émotions que vous ressentez aujourd'hui sont sûrement partagées par beaucoup d'autres personnes et sont contextuelles. Même si vous vous sentez seul(e), vous faites partie d'une communauté de soignants qui luttent ensemble face à un virus et vous ne pouvez pas porter à vous seul(e) les responsabilités de toutes les conséquences dramatiques que cela entraîne. Vous, vous faites votre part comme l'image du colibri qui apporte sa goutte d'eau pour éteindre l'incendie de la forêt et vous le faites avec les moyens du bord.

Alors, accueillez ce stress comme une réaction naturelle face à une situation de crise exceptionnelle à laquelle personne n'était préparé. Acceptez que vous soyez humains, que vous avez des limites et prenez le temps de faire une pause, allez vous isoler pour respirer et vous recentrer sur votre corps.

Lorsque l'on est dans un état de sidération et de choc, une protection se met en place permettant à la personne de se couper, de se dissocier de ses ressentis pour ne plus être en lien avec les vécus débordants de son propre corps. Il est donc important de retrouver un sentiment d'ancrage et se reconnecter à son corps au travers d'exercices permettant de ressentir de la sécurité, de la stabilité.

Pensez à utiliser toutes les ressources que vous connaissaient déjà et qui vous apaisent : comme caresser son animal domestique, faire du yoga, de la relaxation, aller courir ...

L'état de stress a un effet direct sur la respiration entraînant une hyperventilation, le cœur qui s'emballer, une difficulté à trouver son souffle, un sentiment d'oppression.

Une des premières choses à faire est donc de calmer sa respiration avec des exercices faciles, à votre disposition instantanément tels que la cohérence cardiaque.

Respirer avec la cohérence cardiaque permet à votre système parasympathique d'amener un état de détente dans votre corps, vous aurez ainsi de meilleures façons de réagir car vous ne serez pas dans l'effolement.

La cohérence cardiaque est reconnue scientifiquement pour ses effets bénéfiques sur la gestion du stress. C'est un exercice facile, accessible à tous ayant des résultats rapides, il serait donc dommage de vous en priver.

RESPIRER EN COHERENCE CARDIAQUE

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous !. »

- Commencez par prendre 2 respirations lentes et profondes, en vidant bien vos poumons et en faisant une pause de quelques secondes jusqu'à ce que l'inspiration se déclenche d'elle-même ; puis respirez tranquillement avec le ventre : videz bien vos poumons en soufflant, puis inspirez lentement ; vous pouvez poser une main sur le ventre pour le sentir pousser vers l'avant pendant l'inspiration.
- Respirez de façon lente et ample, mais sans forcer pour ne pas hyper ventiler, en particulier sans mobiliser les épaules : faites environ 6 cycles respiratoires par minute, c'est-à-dire 5 secondes à l'inspiration (qu'on ralentit plutôt) et 5 secondes à l'expiration (qu'on fait bien à fond). Faites une transition souple entre inspiration et expiration.
- Posez l'autre main sur votre cœur, portez votre attention sur lui et sentez ses battements et ses sensations (douceur, chaleur) ; imaginez que vous respirez à travers le cœur, vous pouvez visualiser chaque inspiration lui apporter l'oxygène et chaque expiration le laisser dégager le gaz carbonique ...
- Vous pouvez y associer des pensées de gratitude et de reconnaissance pour une personne ou un animal familier qui vous a aimé et que vous aimez, ou pour un lieu de communion avec la nature.
- Pratiquez 3 fois par jour pendant 3 à 5 minutes.
- Petite astuce : si vous avez du mal à ralentir votre respiration, c'est sans doute que vous ne videz pas assez vos poumons à l'expiration : faites alors, sur chaque expiration, le son « Vou... » le plus longtemps possible, en laissant ses vibrations dans le plexus et le ventre assouplir votre diaphragme.»

Pour ceux qui souhaitent s'exercer à la cohérence cardiaque, voici quelques guides d'exercice :

- Un guide respiratoire par David O'Hare qui nous met devant la mer
- https://www.youtube.com/watch?v=Mvis_Shda0A
- Un guide respiratoire nous emmenant à contempler lacs et montagnes et paysages enneigés sur des notes de piano par Magalie Posiere
- <https://www.youtube.com/watch?v=RprtYryQmjg&t=38s>
- Un guide respiratoire silencieux au bord de l'eau par Quatre épices
- <https://www.youtube.com/watch?v=b3hV0aSC998>
- Et pour ceux qui n'ont pas envie d'être guidés dans leur respiration et qui préfèrent contempler en écoutant de sons par Hawaii ASMR Nature Relaxation : <https://www.youtube.com/watch?v=bQoOev5GNYM>
- Application ludique et gratuite sur smartphone : respirelax.

S'il reste une tension importante dans le corps (d'après Hélène Dellucci)

Pressez une balle ou encore un caillou aussi fort que vous le pouvez, en imaginant que vous y mettez toute votre tension. Observez ce qui se passe dans votre corps puis relâchez la pression, répétez cet exercice autant de fois que nécessaire.

Vous pouvez également crisper les orteils pour agripper le sol, cela active des réseaux d'ancrage et de détente.

RESPIRATION ANTI PANIQUE

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin « Prenons soin de nous »

Videz bien vos poumons, puis reprenez une inspiration ample et retenez votre souffle dans les poumons tout en contractant le thorax : comme si vous vouliez souffler, mais bloquez votre gorge pour ne pas laisser partir l'air. (Je donne parfois l'exemple de Soupalognon y crouton, le fils du chef dans Astérix en Hispanie, qui gonfle le thorax et se retient de respirer jusqu'à devenir tout rouge et obtenir ce qu'il veut de son père...)

Puis soufflez lentement, comme si vous faisiez bouger la flamme d'une bougie en prenant garde de ne pas l'éteindre, sur au moins 7 secondes.

Refaites cette respiration plusieurs fois jusqu'à obtenir des sensations apaisées, puis relancez une respiration bien posée avec la cohérence cardiaque.

Expliquée par Dr Emmanuel Contamin : https://www.mon-coaching-peppsy.com/mag/stress/respiration-anti-panique?utm_source=sendinblue&utm_campaign=SOS_Stress6&utm_medium=email

LA RESPIRATION DE LA TERRE

D'après Lisa Schwartz

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous ! »

Dans une position pieds ancrés au sol. Imaginez que vous prenez l'air par une jambe, par le centre de la terre et vous remontez jusqu'au bassin. Gardez l'air pendant 3 ou 4 secondes puis ressofflez par la bouche et par l'autre jambe jusqu'au centre de la terre.

Demandez à votre intuition (à votre ressenti dans le corps, pas à votre cerveau) par quel côté vous devriez recevoir l'énergie et inspirer

En inspirant, imaginez l'énergie de la terre qui monte depuis les profondeurs, traverse le pied, monte en spirale dans la jambe jusqu'au bassin, à la base de la colonne vertébrale.

Retenez la respiration pendant 4 ou 5 secondes ; la respiration doit être très basse, centrée le plus bas possible dans le petit bassin, le thorax restant immobile

Puis expirez comme en spirale par l'autre jambe et l'autre pied, jusque dans la terre. Continuez sur plusieurs cycles respiratoires, en créant ainsi un cercle d'énergie entre la terre, les jambes et le bassin

Prenez conscience du tonus de vos jambes, (il y aura parfois des picotements ou petits mouvements involontaires, ça n'est pas un problème) et de l'ancrage de tout votre corps dans le sol »

SE DECENTRER, PRENDRE DE LA HAUTEUR

« Si j'observais la situation de l'extérieur, sans être directement impliqué(e) quel regard je porterais ? Quel recul j'aurais ? Comment j'analyserais la situation ? »

Votre réponse :

« Si je n'étais pas concerné(e) par cette situation et qu'il s'agissait une personne qui m'est proche, quels mots je trouverais pour l'apaiser, la reconforter. Quelles solutions je trouverais pour l'aider à se sentir mieux. »

Votre réponse :

« Qu'est-ce que je penserais de cette personne ? (Elle est courageuse, je suis fier d'elle., je suis sûr(e) qu'elle ait capable de s'apaiser, de gérer cette situation...)

Votre réponse :

« Est-ce que je serais empathique, bienveillant(e) ? » (Ce qu'elle vit n'est pas facile, elle fait comme elle peut, je comprends sa souffrance, sa solitude, son impuissance...)

Votre réponse :

Observez les perceptions positives qui vous viendraient naturellement s'il s'agissait d'une autre personne. Parfois, on se juge sévèrement alors que l'on serait bien plus empathique voire même admiratif si une personne proche se trouvait dans la même situation que nous.

N'oubliez pas que toutes les ressources sont en vous mais que dans un état de panique ou lorsque l'on est submergé, on n'y a plus accès et qu'il suffit parfois de se décentrer et de faire un pas de côté pour les retrouver. N'observez-vous pas qu'il est parfois évident pour vous de donner des conseils et d'envisager des solutions pour les autres alors que vous en êtes incapable pour vous-même ?

SE PROTÉGER DES SOURCES DE STRESS

On observe aujourd'hui un vécu d'affolement général, renforcé par les médias. Le décompte des morts et des malades atteints entraîne un sentiment de panique et un biais de pensée par le fait d'une généralisation : chacun se sent concerné et potentiellement victime d'une forme grave du coronavirus : « *Quand est-ce que ce sera moi ? Vais-je me retrouver aux urgences, dans un service saturé qui ne pourra pas me soigner ? Vais-je perdre un proche qui m'est cher ?* »

Cela donne un sentiment d'insécurité permanent, qui est renforcé par un contrôle obsessionnel non naturel visant à tout mettre en place pour ne pas être contaminé(e).

Il est quand même important de voir les chiffres dans la globalité et de les remettre dans le contexte réel : nous sommes presque 67 millions d'habitants en France, le nombre de personnes décédées correspond à quel pourcentage de la population ?

Évidemment pour chaque famille, c'est un drame, mais même en étant surexposé(e) avec votre profession la probabilité pour que vous ayez une forme grave reste faible. Il y aura toujours des cas de soignants qui vont décéder, et ceux-là vont être surmédiatisés mais combien de personnes interviennent autour des malades (médecins, infirmiers, aides-soignants, ambulanciers, agents administratifs...)?

Les mots employés dans les médias sont forts et s'ancrent dans notre esprit pour devenir une réalité : « hécatombe », « chaos », « tsunamis », « abattoirs »... Ces mots résonnent fortement et viennent s'inscrire dans l'inconscient commun.

Alors, préservez-vous au maximum des médias pour que le coronavirus ne devienne pas une pensée obsessionnelle pour vous, vous empêchant de « décrocher » et de trouver le sommeil. Privilégiez le journal écrit plutôt que de regarder les informations à la télévision. **Et évitez de regarder les informations plus de 2 fois par jour, surtout le soir.** Vérifiez que vous ne passez pas trop de temps sur les réseaux sociaux qui sont particulièrement anxiogènes et qui diffusent beaucoup de contenus visant à entraîner une émotion forte.

Prenez le temps d'observer comment vous vous sentez dans votre corps après avoir lu les informations ou après avoir passé du temps sur les réseaux sociaux. Même si le besoin d'avoir des nouvelles est irrésistible, n'êtes-vous pas plus anxieux(se) et inquiet(e) après ?

Si la réponse est « oui », mettez en place des attitudes visant à vous protéger de l'impact négatif de l'ambiance médiatique actuelle et faites des choses qui vous détendent et vous font du bien.

Solutions pour vous protéger des sources de stress :

Emily Hawkes, propose une vidéo sur youtube très intéressante pour **apprivoiser ses peurs face aux coronavirus et aller chercher une sécurité intérieure de façon créative**, je vous encourage à visionner la vidéo et faire cet exercice :

<https://www.youtube.com/watch?v=MNUiWaef0NQ&feature=youtu.be>

RENFORCER LA CONFIANCE

Prenez conscience de vos ressources personnelles :

Avant le coronavirus, nous entendions déjà des nouvelles dramatiques tous les jours aux journaux télévisés (famine, guerre, catastrophe naturelle ... entraînant beaucoup plus de morts que le coronavirus) sauf que jusqu'à présent nous n'étions pas directement concernés.

Prenez le temps de vous questionner :

« Comment je faisais pour gérer mes émotions avant et garder un certain recul ? Comment je faisais pour dormir malgré tout et ne pas être submergé(e) par mon stress ? »

Si vous y êtes arrivé(e) jusqu'à présent, c'est que cette ressource est en vous, mais qu'elle est disponible uniquement lorsque vous n'êtes pas vous même envahi par une émotion débordante et que vous ne vous identifiez pas à la situation (*« cela pourrait être moi »*) ; d'où l'importance d'accueillir vos émotions, de les libérer progressivement pour ne pas leur laisser prendre trop de place.

« Est-ce que c'est la première fois que je fais face à une difficulté ? Est-ce le premier décès auquel je suis confronté ? « Comment je faisais avant pour gérer les émotions dans le cadre de mon travail ? »

Votre réponse :

« A quel moment dans ma vie personnelle ou professionnelle, j'ai dû faire face à une situation difficile ? Quelle(s) solution(s) j'ai trouvé pour m'en dégager ? »

Votre réponse :

EXERCICE PRATIQUE POUR RENFORCER LA CONFIANCE EN VOUS

Après quelques respirations pour retrouver votre calme, **laissez venir à votre esprit une situation de travail positive dans laquelle vous vous êtes senti(e), par exemple : à votre place, en confiance, compétent, en sécurité(e), valorisé(e), soutenu(e), heureux(se), épanoui(e), ayant le sentiment d'être un bon(ne) soignant(e), d'une humeur légère, satisfait, en accord avec vos valeurs...**

Choisissez les mots qui résonnent le plus comme étant justes pour vous et explorez dans votre passé à quel moment vous avez pu ressentir cela.

Vos mots :

Une fois que vous avez trouvé ce souvenir, décrivez l'image, le lieu, des petits détails visuels, l'ambiance de l'endroit, comme si vous reviviez ce moment.

Description de l'image :

Comment vous sentiez-vous dans votre corps ?

Votre réponse :

Quel endroit de votre corps ressent le plus ce sentiment positif à l'instant ?

Votre réponse :

Quelle zone de votre corps est associée à ce sentiment de confiance ?

Votre réponse :

Prenez quelques instants de pleine conscience pour laisser revenir ce moment positif qui est bien plus représentatif de ce que vous êtes que ce que vous vivez actuellement.

Observez-vous les bruits, les sons, les tonalités de voix ou au contraire le calme associé à ce moment positif ?

Votre réponse :

Il y a-t-il des odeurs particulières agréables, sécurisantes ?

Votre réponse :

Quels sont les **mots positifs** qui vous viennent à l'esprit quand vous revivez ce moment ?

Votre réponse :

Qu'est-ce que ça dit de positif **sur vous, sur ce que vous êtes lorsque vous êtes en sécurité ?**

Votre réponse :

Peut-être que vous pouvez associer ce moment positif à une **couleur rassurante**, sécurisante qui symboliserait pour vous le sentiment de confiance. Si vous le souhaitez, colorez le souvenir de cette couleur, comme si un voile léger d'une couleur apaisante l'enveloppait pour encore mieux l'ancrer en vous.

Comment vous sentez-vous lorsque vous visualisez cette couleur ?

Votre réponse :

Une fois que le souvenir est bien en vous et que vous sentez le calme s'installer dans votre corps, répétez-vous pour vous même les phrases positives qui vous viennent en faisant le **câlin du papillon**. (expliqué dans le prochain exercice)

LE CÂLIN DU PAPILLON

D'après Shapiro F., *Dépasser le passé* (2014)

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin « Prenons soin de nous ! »

Technique utilisée en EMDR pour apaiser le vécu traumatique et renforcer les ressources, le but étant d'apaiser l'emballement entraîné par le stress dans votre corps.

Cet exercice qui a fait ses preuves scientifiquement et qui est utilisé par les thérapeutes EMDR, vous sera proposé régulièrement dans les exercices pratiques pour renforcer les ressources dans votre corps.

- Observez simplement l'émotion, et l'endroit du corps où vous la sentez
- Croisez vos bras devant vous, les paumes des mains face à vous ; posez vos doigts sous les clavicules ; puis formez le corps du papillon en croisant vos pouces ; enfin faites un tapping alterné droite-gauche lent, 4 à 6 fois (ou plus si vous sentez que cela vous apaise), avec les doigts juste en dessous des clavicules, en observant simplement comment l'image de la situation et l'émotion évoluent.
- Prenez une grande respiration. Si vous vous sentez mieux, vous pouvez refaire cet exercice 5 fois et continuez si vous observez que vous avez besoin de plus de temps pour que le calme s'installe davantage dans votre corps.

Notez-le sur un papier pour vous en rappeler et pour pouvoir vous en servir sur votre lieu de travail dans les moments où vous aurez besoin de vous ressourcer.

LA PAUSE D'AUTO-COMPASSION

D'après Kristin Neff

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin « Prenons soin de nous ! »

- Entraînez-vous d'abord en pensant à une situation qui vous perturbe modérément, puis vous pourrez pratiquer cet exercice dans un moment difficile.

- Faites un geste physique d'auto-compassion, par exemple en posant les 2 mains sur votre cœur, ou en vous serrant dans les bras, exercez une pression douce et observez que votre corps s'apaise peu à peu.

- Puis dites-vous ces 3 phrases, en les conscientisant et en les laissant résonner en vous :

« *C'est un moment de souffrance* »

« *La souffrance fait partie de la vie* »

« *Je souhaite être bon avec moi-même et me donner toute la compassion dont j'ai besoin* »

- Faites une pause et laissez émerger des mots de bienveillance et d'encouragement, par exemple :

« *Je peux m'accepter comme je suis* », « *Confiance* », « *Courage* »...

Je vous invite à être tolérant et bienveillant avec vous-même : Un seul humain, aussi bon soignant qu'il est ne peut pas lutter face à la pandémie, face aux défaillances politiques.

Vous pouvez aussi vous dire : « *Je ne suis pas responsable de ce qui se passe* », « *Je n'y suis pour rien* », « *Je fais de mon mieux* », « *je suis humain* », « *j'ai droit à l'erreur* », « *Comme tout le monde, j'ai mes propres limites* » et encore d'autres phrases bienveillantes sur vous-même...

Vos phrases :

RETROUVER UN SENTIMENT DE SECURITE

Évaluer votre sentiment de sécurité : (D'après Hélène Dellucci)

Sur une échelle entre 1 (je ne me sens pas du tout en sécurité) et 10 (je me sens complètement en sécurité ici et maintenant), où êtes-vous maintenant ?

Vous pouvez l'évaluer avant et après cet exercice pour observer la différence.

INSTALLER UN LIEU DE SECURITE

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous ! »

- Imaginez le lieu précis, au meilleur moment de l'année et de la journée, avec la météo qui vous convient le mieux ; précisez la position dans laquelle vous souhaitez vous installer (assis sur le sable mou, adossé contre un rocher) et observez ce que vous voyez (Ex : la plage et les rochers, la mer, quelques bateaux, le ciel et les couleurs du coucher de soleil) ;

Description du lieu :

Ce que vous entendez (les mouettes, un léger clapotis des vagues, sur un fond de profond silence) ; vos sensations tactiles (le contact du sable encore chaud sur mes mains, mon appui sur le rocher, une brise un peu fraîche sur mon visage) ;

Votre réponse :

Les odeurs que vous sentez (un air iodé et frais).

Votre réponse :

- Portez alors votre attention sur **l'émotion que vous ressentez** (la paix, la sérénité) et observez **quelle est la sensation dans le corps qui l'accompagne** (ma respiration est libre, je sens une détente dans le ventre et une douceur dans le cœur)

Votre réponse :

Observez **vos posture** (je me relâche et me détend, et en même temps je sens en moi un élan vital à chaque respiration)

Votre réponse :

- Associez à cette expérience un **mot-clé** : cela peut être le nom du lieu, ou ce qu'il me fait vivre (« tranquille »)

Votre réponse :

- Une fois que vous êtes bien connecté à cette expérience, focalisez votre attention sur tous ses aspects : **les perceptions des 5 sens, les sensations dans le corps, le mot-clé**

Puis renforcez l'expérience en faisant un **tapping alterné lent** (d'abord 4 à 6 allers-retours droite-gauche, puis plus si vous restez bien dans du positif) sur vos genoux ou, en croisant les bras, sur vos épaules : on appelle cela le « câlin du papillon » ; le geste idéal est de croiser ses mains au niveau des pouces en formant un papillon, puis de faire un tapping alterné avec les doigts juste en dessous des clavicules.

- Si des représentations négatives viennent « parasiter » votre lieu sûr, utilisez le contenant (prochain exercice) pour les mettre de côté ; puis revenez en douceur à votre lieu sûr, en faisant le câlin du papillon après chaque perception sensorielle.»

ISOLER LES PENSEES ENVAHISSANTES DANS UN CONTENANT

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous !. »

- Laissez votre imagination vous guider vers l'image d'un contenant, où vous pourrez mettre de côté pour un temps ce qui vous perturbe, en sachant que vous vous en occuperez plus tard.

C'est comme une « **boîte à soucis** ». Le contenant peut être une boîte, un coffre, un coffre-fort, une malle...

Quel est votre contenant ?

- Détaillez chaque aspect pour que son image mentale soit la plus précise possible :

Quelle est sa taille ?

Sa forme

Sa couleur ?

Sa matière ?

Comment ferme-t-il ? Donnez-lui un système de fermeture solide. Vous pouvez même le mettre dans un deuxième contenant, par exemple enfermer une boîte dans un coffre-fort.

- **Quand l'image de ce contenant est bien précise dans votre esprit, imaginez que vous l'ouvrez, et que vous laissez aller dedans tout ce qui vous perturbe maintenant :**

que cela concerne le passé, le présent ou le futur ; que cela soit des pensées, des émotions ou des sensations ... Ne vous attardez pas à analyser ce qui vous « chiffonne », vous vous en occuperez à un moment plus favorable. Laissez-le simplement se mettre de côté dans votre contenant, pour que vous puissiez porter toute votre attention sur la sécurité de l'instant présent ; vous pouvez même équiper votre contenant d'un système d'aspiration pour aider ce processus.

Que souhaitez-vous déposer dans votre contenant ?

- Une fois que c'est fait, fermez le contenant bien hermétiquement, et observez dans votre corps les sensations associées au fait d'être simplement présent, ici et maintenant : c'est ce qu'on appelle l'état sûr.

S'il y a encore une sensation perturbante, réouvrez le contenant pour qu'elle y aille aussi ; le fait de répéter cet exercice l'entraîne et le renforce.

Les sensations de l'état sûr sont toutes simples : c'est par exemple la sensation de respirer, d'être assis sur le fauteuil et les pieds bien posés au sol, ou que ça circule de façon fluide dans tout le corps. **Faites alors un tapping lent alterné sur vos genoux, en gardant votre attention fixée sur ces sensations présentes pour les ancrer.**

Comment vous sentez vous ?

- Laissez enfin venir un mot-clé qui résume cette expérience (par exemple « Je suis là », « Calme », « C'est fluide », « Je respire ») et refaites une séquence de tapping alterné. »

Votre mot-clé :

Il sera peut-être difficile de tout mettre dans le contenant, c'est normal, ne vous en inquiétez surtout pas, l'essentiel est d'avoir créé un peu plus d'espace à l'intérieur de vous pour pouvoir accéder à vos ressources.

FAITES APPEL A VOS FIGURES RESSOURCES

D'après Dellucci & Bertrand (2012)

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin « Prenons soin de nous ! »

Dans les moments difficiles n'hésitez pas à faire appel à une figure ressource privilégiée qui saurait vous apaiser si elle était présente.

Gardez une photo sur vous, dans votre téléphone d'une personne particulièrement sécurisante pour vous : votre mère, votre père, votre conjoint, votre animal, une figure spirituelle ou religieuse pour les croyants, une personnalité ou un personnage historique que vous admirez et qui représente la force, le courage, la confiance, le contrôle de soi... toutes les qualités que vous aimeriez ressentir en ce moment et qui vous font défaut en raison de votre état émotionnel.

Votre (ou vos) personne(s) ressource (s) :

- Pensez à cette personne et repérez toutes ses qualités, toutes les valeurs humaines qu'elle porte et qui sont très importantes pour vous.

Qualités et valeurs :

- **Imaginez cette personne à côté de vous ...** Voyez son regard bienveillant, capable de tout accueillir, de vous comprendre en profondeur, de voir ce qu'il y a de meilleur en vous et de vous pardonner vos erreurs, de croire en vous, d'espérer en vous ... Observez ce que l'accueil de ce regard vous fait sentir à l'intérieur ... Cette figure ressource qui accepte toutes les parties de vous. Imaginez ce que cela fait d'être regardé et complètement accepté par cette personne.

Votre ressenti :

- **Imaginez que vous entrez en contact avec cette personne ressource de la façon qui correspond le plus à vos besoins** (donner la main, la main sur l'épaule, être pris dans ses bras ...). Sentez ce contact, tout ce qu'il vous transmet de chaleur, d'empathie, de soutien ... Observez ce que l'accueil de ce contact vous fait sentir à l'intérieur de vous.

Votre ressenti :

- **Imaginez les paroles que cette personne vous dirait pour vous aider dans vos difficultés actuelles.** Cette personne vous parle, ou vous transmet un message de l'intérieur. Elle vous dit les mots dont vous avez le plus besoin... quels sont ses mots ? « *Je serai là pour toi* », « *Tu vas y arriver* », « *j'ai confiance en toi* », « *je suis fier de toi* ».

Les paroles :

Laissez résonner ces mots dans toutes les cellules de votre corps ... Observez ce que ces paroles vous font sentir à l'intérieur.

Votre ressenti :

Si vous faites l'exercice chez vous, vous pouvez ajouter le **câlin du papillon** pour ancrer corporellement cette ressource et pouvoir la réutiliser plus facilement par la suite.

RETROUVER DU SENS

Pour retrouver du sens, du positif, je vous demande de réfléchir et de noter chaque jour les réponses aux trois questions suivantes. (D'après Luc Isebaert)

3 choses positives que vous avez vécu ou observé aujourd'hui.

Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui qui m'a apporté un peu de satisfaction ? Ou encore *Qu'est-ce que j'ai vu, entendu, senti aujourd'hui qui a été suffisamment bon ?*

L'enjeu est de trouver une toute petite chose : attention bienveillante, soutien de l'équipe, sentiment d'être utile, ne serait-ce que d'avoir eu le courage de vous lever et d'affronter votre journée de travail, tous les patients qui sortent guéris de l'hôpital ...

Votre réponse :

Lisez votre réponse, prenez une grande respiration et faites le câlin du papillon pendant une ou deux minutes. Restez focalisé sur les perceptions, les sensations corporelles associées, et un mot positif, ou simplement le mot « merci ».

Votre ressenti

- *Qu'est-ce que quelqu'un d'autre a fait aujourd'hui qui m'a apporté un peu de satisfaction ?* Là aussi je vous demande de trouver une petite chose. Cela peut être un sourire, un regard, une parole, ou encore quelque chose que quelqu'un n'a pas fait et qui vous a convenu (p.ex. une personne qui ordinairement vous fait une remarque, et qui cette fois n'a rien dit).

Votre réponse :

Lisez votre réponse, prenez une grande respiration et faites le câlin du papillon pendant une ou deux minutes. Restez focalisé sur les perceptions, les sensations corporelles associées, et un mot positif, ou simplement le mot « merci ».

Votre ressenti

- *Quoi d'autre vous a satisfait aujourd'hui ?*

Une petite chose également. Cela peut être un rayon de soleil, l'aspect d'un paysage ou simplement d'une plante, un objet que vous aimez, ou une activité qui vous apaise ou vous fait du bien, une musique, l'attention d'un proche.

Votre réponse :

Lisez votre réponse, prenez une grande respiration et faites le câlin du papillon pendant une ou deux minutes. Restez focalisé sur les perceptions, les sensations corporelles associées, et un mot positif, ou simplement le mot « merci ».

Votre ressenti :

La situation actuelle entraîne une perte de repère ainsi qu'une perte de sens. Ces sentiments sont associés à une perte de la perspective d'avenir pouvant entraîner un vécu de désespoir : « *Est-ce que je vais être malade ? Est-ce qu'un de mes proches va être touché ? Comment le pays va-t-il évoluer économiquement ? Comment vais-je réussir à gérer en même temps le travail, la maison, ma vie personnelle, le confinement ? ...* »
Quelles sont vos craintes ?

Il est essentiel, de remettre des repères et de **reprendre le contrôle sur une situation qui n'en n'a pas**. Je vous invite à faire une **liste de toutes les situations dans votre vie actuelle qui sont associées à un sentiment de contrôle**, ce peut être des choses toutes simples (par exemple : faire le ménage chez soi peut être une façon de trouver du contrôle...).

Le contrôle est souvent associé à une action, le fait d'agir et de ne pas rester figé est une façon d'avoir du contrôle. La prise de recul, penser la situation en se distanciant, en l'analysant donne également du contrôle.

Questionnez-vous : « *Dans ma vie, qu'est-ce qui me donne le sentiment d'avoir du contrôle ? Quelles sont les situations dans lesquelles j'ai l'impression d'agir avec efficacité ? Comment j'y arrive ?* »

Votre liste :

REPERER LES SIGNES DE L'ETAT DE STRESS POST TRAUMATIQUE

Voici quelques outils pour repérer les signes de l'état de stress post-traumatique. Si vous vous apercevez que vous en ressentez les symptômes, ne restez pas seuls, cherchez de l'aide et faites-vous accompagner.

Il est possible de ressentir les symptômes pendant cette période de crise mais que cela s'atténue dans le temps car lorsque la situation aura évolué et que le calme sera revenu, vous pourrez de nouveau accéder à vos ressources pour vous apaiser afin de retrouver une sécurité intérieure.

Le traumatisme psychique est lié à la présence d'émotions violentes comme la panique et le chaos émotionnel, pendant et après les événements bouleversants. Or on observe actuellement, un affolement général, renforcé par un matraquage médiatique morbide, décomptant les morts et les nouveaux cas, montrant des images anxiogènes de services débordés avec des patients en réanimation que l'on ne peut pas soigner. Ce virus nous confronte à des peurs importantes telles que la mort, la maladie, la souffrance, l'isolement.

Le vécu d'impuissance associé à une perte de perspective d'avenir (incertitude sur l'évolution du coronavirus) sont des facteurs favorisant la sidération et l'état de stress post traumatique.

Il est important de savoir que les événements ne sont pas traumatisants en eux-mêmes, ils se sont potentiellement par l'effet qu'ils ont sur une personne donnée : tout le monde ne sera pas traumatisé face à un même événement extrêmement stressant. Ainsi, certaines personnes ayant déjà vécu des traumatismes peuvent être particulièrement vulnérables durant cette période, d'autres mettront en place des stratégies de contrôle adaptées leur permettant de gérer la situation, limitant ainsi l'impact traumatique.

Un diagnostic d'état de stress aigu est posé si, de 3 jours à 1 mois après l'événement traumatique, tous les symptômes du stress post-traumatique sont rencontrés. Ce diagnostic est remplacé par celui de stress post-traumatique après un mois. (Extrait de : Gérer la dissociation d'origine traumatique – Suzette Boon, Kathy Steele, Onno Van Der Hart)

Cochez les symptômes dans lesquels vous vous retrouvez :

ETAT DE STRESS POST TRAUMATIQUE

Symptômes d'intrusion :

- Flash-back, c'est-à-dire qu'un événement traumatisant (ou une partie de cet événement) est vécu comme si cela se produisait *ici et maintenant*. Les flash-back peuvent se manifester sous forme d'images, d'odeurs, de sons, de goûts, d'émotions, de pensées ou de sensations corporelles ;
- Cauchemars sur des événements traumatisants ou avec un contenu similaire ;
- Hallucinations en lien avec des événements traumatisants ;
- Réactions sévères, récurrentes de peur ou de panique qui s'accompagnent de palpitations, d'une respiration accélérée, de sudation et de tremblements ainsi que d'un sentiment de catastrophe imminente ;
- Sentiment d'être paralysé par la frayeur ou envie de fuir.

Symptômes d'évitement :

- Faire des efforts intenses pour éviter des pensées, des sentiments ou des situations qui pourraient activer des souvenirs traumatiques. Par exemple : vous jeter entièrement dans votre travail, nettoyer sans arrêt, prendre de la drogue ou de l'alcool, vous renfermer complètement sur vous-même ou vous laisser emporter par votre imagination ;
- Amnésie (perte de mémoire) : ne pas être en état de vous souvenir des aspects importants d'événements traumatisants ;
- Émoussement émotionnel ; (désintérêt, être coupé de ses affects)
- Ne pas être capable de profiter de la vie ou d'éprouver de l'amour ;
- Avoir le sentiment de vivre en pilote automatique ;
- Isolement, évitement d'autres personnes ;
- Aversion à parler de vos vécus traumatiques.

Les symptômes d'activation neurophysiologique accrue (suractivation) :

- Manifestations physiques et psychiques persistantes de tension : tension, agitation, inquiétude, impatience, hypervigilance constante ;
- Réaction de sursaut exagéré, hypersensibilité vis-à-vis de ce qui se passe autour de vous ;
- Irritabilité et accès de colère ;
- Autres accès émotionnels comme des crises de larmes ;
- Sévères troubles du sommeil (ne pas pouvoir s'endormir ou ne pas pouvoir continuer à dormir)
- Problèmes de concentration.

Les symptômes de la sous-activation post-traumatique : (symptômes dissociatifs)

- Dépersonnalisation : expériences persistantes ou récurrentes d'un sentiment de détachement, et d'être un observateur extérieur de ses processus mentaux ou corporels (par exemple, sentiment d'être dans un rêve ; sentiment d'irréalité de soi ou de son corps ou que le temps se déroule lentement).
- Déréalisation : expériences persistantes ou récurrentes d'irréalité de l'environnement (par exemple, l'environnement immédiat est vécu comme irréel, onirique, lointain, ou déformé).
- Émoussement émotionnel ; (désintérêt, être coupé de ses affects)
- Anesthésie corporelle : l'incapacité de ressentir de la douleur ;
- Tête «vide» : ne pas être capable de penser ou de parler ;
- Détachement extrême ;
- Paralysie : ne pas être capable de bouger ou de réagir ;
- Somnolence extrême ou perte de conscience temporaire.

JE SUIS EN ETAT DE CHOC POST TRAUMATIQUE / QUE FAIRE ?

Si vous avez des images envahissantes que s'imposent à vous, des scènes de travail qui reviennent et que cela génère un stress important, vous pouvez faire des **calculs mentaux**, l'idée étant d'utiliser une autre zone de votre cerveau et de stopper l'apparition d'images.

Voici quelques exercices pratiques dont les objectifs sont d'éloigner les images traumatiques afin de retrouver un sentiment de sécurité dans votre corps et de vous ramener dans l'instant présent, afin d'éviter tout risque de dissociation traumatique. Si les symptômes persistent, il faudra vous faire accompagner par un psychologue spécialisé dans le traitement des traumatismes.

Fiche pratique : le 5-4-3-2-1

D'après Ericsson B., Isebaert L. et Dolan Y

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous !. »

- Nommer **5 choses que je vois** (par exemple, dans mon bureau : le poster, l'ordinateur, le pot de crayons, la porte, les gens qui marchent dans la rue) ...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

5 choses que j'entends (le bruit du ventilateur, les voitures qui passent, des chants d'oiseaux, le grincement de ma chaise, ma voix) ...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

5 choses que je sens dans mon corps (ma respiration, le contact de mes bras avec les accoudoirs, une légère douleur dans le front, le contact de mes pieds avec mes chaussures et de mes jambes avec mon pantalon)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

- Puis nommer 4 choses que je vois ...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

4 choses que j'entends ...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

4 choses que je sens dans mon corps ... (ça peut être les mêmes ou d'autres)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

- Puis nommer 3 choses que je vois ...

- 1)
- 2)
- 3)

3 choses que j'entends ...

- 1)
- 2)
- 3)

3 choses que je sens dans mon corps ... (ça peut être les mêmes ou d'autres)

- 1)
- 2)
- 3)

Puis nommer 2 choses que je vois ...

- 1)
- 2)

2 choses que j'entends ...

- 1)
- 2)

2 choses que je sens dans mon corps ... (ça peut être les mêmes ou d'autres)

- 1)
- 2)

Puis nommer 1 chose que je vois ...

- 1)

1 chose que j'entends ...

- 1)

1 chose que je sens dans mon corps ...

- 1)

POUR TROUVER LE SOMMEIL

D'après Ericsson B., Isebaert L. et Dolan Y

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous ! »

- Si vous faites cet exercice pour vous endormir, voici une variante adaptée à la pénombre de la chambre :
3 choses que je vois (le rayon de lumière des volets, ce meuble, la table de nuit)

- 1)
- 2)
- 3)

Puis 3 choses que je vois dans mon lieu sûr;

- 1)
- 2)
- 3)

3 choses que j'entends ici,

- 1)
- 2)
- 3)

et 3 choses que j'entends dans mon lieu sûr ;

- 1)
- 2)
- 3)

3 choses que je sens dans le corps,

- 1)
- 2)
- 3)

et 3 choses que je sens dans mon lieu sûr ...

- 1)
- 2)
- 3)

Puis même démarche avec 2 choses ici

- 1)
- 2)

/ 2 choses dans mon lieu sûr ...

- 1)
- 2)

Puis 1 chose ici

- 1)

1 chose dans mon lieu sûr ...

- 1)

et si vous ne dormez pas encore, restez dans votre lieu sûr ...

Fiche pratique : Les 4 éléments

D'après Elan Shapiro

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous ! »

- Terre : ancrage

Poussez vos pieds sur le sol, sentez votre assise sur la chaise, redressez votre colonne ;

Orientez-vous dans l'instant présent et nommez :

3 choses que vous voyez

- 1)
- 2)
- 3)

3 choses que vous entendez

- 1)
- 2)
- 3)

3 choses que vous sentez dans le corps.

- 1)
- 2)
- 3)

- Air : respiration

Respirez en cohérence cardiaque pendant 3 minutes (5 secondes inspiration – 5 secondes expiration, en respirant par le ventre) ; vous pouvez poser une main sur le ventre et une main sur le cœur pour vous centrer et auto-apaiser.

- Eau : boire

Activez votre salivation en imaginant du jus de citron, avalez votre salive ; si votre bouche est trop sèche, buvez de l'eau ou du thé ; vous stimulez ainsi directement le parasympathique.

- Feu ou lumière, imagination : le lieu sûr

Connectez-vous à votre lieu sûr, à ce qu'il vous apporte comme sensations d'apaisement dans le corps, et faites lentement le **câlin du papillon**.

Portez un indice de rappel pour vous souvenir de faire régulièrement cet exercice pendant la journée : un bracelet de couleur, un autocollant sur votre montre, un fond d'écran sur votre téléphone, etc... »

Votre indice de rappel :

POUR CONCLURE

Importance de retrouver une perspective d'avenir et d'imaginer un après

Vous êtes soignant(e)s, si vous êtes là où vous êtes c'est que vous êtes compétent(e) et que vous avez déjà géré des situations difficiles. Vous savez faire, mais pour cela il faut que vous restiez ancré(e) pour avoir accès à votre cerveau rationnel.

Le problème n'est pas au niveau de vos compétences, mais dans votre gestion émotionnelle car lorsque vous êtes dans un état de panique votre cortex préfrontal (qui vous permet de rationaliser) est « débranché ». Le cerveau reptilien, archaïque active ses systèmes de défense : sidération puis combat ou fuite et si c'est impossible soumission. L'amygdale qui est la zone de la peur est comme une alarme qui s'active entraînant un sentiment de danger et vous fait perdre vos moyens.

Dans les moments où vous vous sentez vaciller, prenez le temps de vous rappeler votre posture de soignant lorsque vous étiez en confiance, en sécurité. Rappelez-vous que c'était il y a quelques jours, voire quelques semaines à peine. Car un des effets du vécu traumatique est justement une **perte des repères spatio-temporels** et il est essentiel de retrouver un ancrage et des repères dans le présent :

« Avant je travaillais dans une zone de confort (peut-être pas idéale mais qui respectait ma fenêtre de tolérance émotionnelle) ;

Aujourd'hui je dois gérer une situation exceptionnelle qui entraîne un stress aigu ;

Et dans quelques semaines, ce sera apaisé car oui il y aura bien une fin à tout ça !! »

Une des particularités du vécu traumatique est d'enkyster le souvenir dans une mémoire traumatique qui n'a pas de temporalité, ainsi l'insécurité ressentie dans le présent est projetée dans l'avenir comme seule solution possible, entraînant ainsi un désespoir et une perte de perspective.

Il est donc important de resituer cette épreuve que vous traversez dans le présent et d'envisager comment cela sera dans quelques temps.

Par ailleurs, par rapport à tout ce qui change et cette perte de perspective d'avenir, il paraît essentiel de **se centrer sur tout ce qui ne change pas, les repères qui sont encore présents dans votre quotidien et qui vous donnent un sentiment de sécurité.**

Je vous invite à faire **la liste de tout ce qui n'a pas changé et qui vous fait du bien, vous rassure**. Lisez cette liste régulièrement, notamment lorsque vous avez l'impression de ne plus avoir de repères, d'être déconnecté de votre quotidien, de la réalité.

Votre liste :

Exercice pratique pour se projeter dans un futur où tout cela sera derrière vous :

Je vous propose un exercice qui vous permettra de vous décentrer de la situation actuelle anxiogène et d'envisager l'avenir : (d'après Hélène Dellucci)

Vous allez écrire une lettre fictive datée dans le futur (date qui vous convient le mieux, dans un mois, pour vos vacances d'été, dans 6 mois, dans un an...). Vous pouvez écrire cette lettre à une personne proche qui serait heureuse d'avoir de vos nouvelles, ou encore à vous-même.

Dans cette lettre, vous allez décrire votre quotidien, comment vous aimeriez vous imaginer dans votre vie à ce moment-là, que ce soit au niveau personnel ou professionnel. Vous pouvez si vous le souhaitez écrire comment vous avez fait pour en arriver là.

Prenez soin de donner des détails, pour envisager vous-même comment cela sera dans le futur.

Votre lettre

Date :

A qui souhaitez-vous l'adresser ? :

Lorsque la lettre est finie, vous pouvez la relire dans votre tête ou à haute voix, en faisant le câlin du papillon et en observant ce qui se passe dans votre corps. Vous pouvez répéter cet exercice autant de fois que nécessaire.