CORONAVIRUS : QUE SE PASSE-T-IL ?

Directives sur les aspects psychologiques et émotionnels

L'épidémie actuelle de coronavirus doit être considérée comme un événement critique en Europe.

L'association EMDR Europe souhaite partager quelques réflexions et directives avec tous ses membres, afin de réduire les réactions de stress, d'améliorer l'information et le traitement cognitif et de promouvoir la santé mentale chez les personnes et au sein de la communauté.

La perception du risque par les citoyens est extrêmement élevée et ne correspond pas aux données réelles sur le sujet.
Une bonne psychoéducation peut se fonder sur les informations officielles disponibles sur les sites officiels :

- https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response_en
- https://ec.europa.eu/health/coronavirus_en
- https://www.who.int/health-topics/coronavirus

Les effets de cette épidémie sont toujours en cours d'étude et d'observation. Il est donc nécessaire d'être prudent.
Néanmoins, selon les données recueillies jusqu'à présent, on constate qu'ils sont comparables à ceux d'une grippe saisonnière, et le taux de mortalité est proche et un peu plus élevé que le taux de mortalité moyen de la grippe. Source : https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---3-march-2020)

Cela étant dit, il est extrêmement important pour les personnes en général et pour nos patients de se concentrer sur ce qui fonctionne en matière de protection de la santé mentale au niveau clinique et de favoriser les capacités à gérer le stress.

Nous devons être conscients de l'efficacité et de l'état de préparation des institutions et des systèmes de santé européens. Les gouvernements ont pris des mesures de précaution très protectrices envers les citoyens en attendant de comprendre la nature réelle d'un problème qui a été décrit comme très grave et dangereux au niveau international. En outre, les hôpitaux ont réagi en offrant leurs meilleurs services.
La perfection n'existe pas, et tout peut toujours être amélioré, mais la réaction a été rapide et généralisée. Nous avons de bonnes ressources ; nous pouvons les voir et les garder à l'esprit.

En tenant compte du fait qu'on ne dispose pas encore d'évaluation des risques sanitaires, nous assistons, en revanche, à un indéniable et intense traumatisme psychologique – tant

individuel que collectif – fondé sur la « réputation » que le virus a acquise dans les pays où il s'est propagé avant d'arriver en Europe.

Le traumatisme psychologique évident est apparu à deux niveaux : personnel (les personnes directement touchées par la maladie, leurs familles et les personnes vivant dans les zones touchées) et collectif (dans l'identification et dans les images qui découlent de la détresse collective).

En parlant de communauté, il est important de se rappeler que la foule n'est pas le résultat de la somme des individus qui la composent, mais qu'elle devient une sorte de superorganisme indépendant, qui possède sa propre identité et sa propre volonté (Le Bon). Les individus peuvent perdre leurs caractéristiques pour adopter celles de la foule : quand une personne devient membre d'une foule, elle commence à penser et à agir différemment de la façon dont elle le ferait si elle était seule. Comme nos patients sont déjà des personnes exposées à un risque de détresse psychologique, ils sont les premiers candidats pour « ressentir » et vivre de l'anxiété résultant d'une surexposition aux médias ou de l'interaction avec d'autres personnes en détresse.

Au niveau neurologique, on passe de l'utilisation de notre système vagal ventral (niveau des capacités de pensée logique) au système de combat ou de fuite, où la priorité est une action défensive déconnectée du système vagal ventral plus évolué. Ce mécanisme est particulièrement manifeste, par exemple, quand on voit les supermarchés aux rayons vides, la baisse de fréquentation dans les magasins, l'isolement ou encore certains épisodes de violence envers les Chinois.

Le coronavirus a confronté les gens à la vulnérabilité. Mais il est important de se rappeler que nous pouvons être vulnérables, mais pas impuissants, afin de pouvoir gérer les réactions de stress, la peur et les autres émotions que nous éprouvons dans le cadre de cet événement critique.

DIRECTIVES GÉNÉRALES

Exemples de comportements qui peuvent être fonctionnels

1) Privilégier les canaux officiels pour s'informer :

Dans les moments d'urgence où la peur et l'irrationalité risquent inévitablement de prévaloir, il est nécessaire de prendre soin de soi et de se mettre en condition pour éviter de s'exposer à des informations inappropriées et peu fiables, de tomber sur des actualités fausses ou chargées d'émotion contenant des expériences qui ne se basent pas sur des données réelles.

2) Choisissez deux moments par jour pour vous informer et décidez du canal par lequel le faire :

L'exposition continue à la quantité de nouvelles sur Internet, à la radio et à la télévision fait que notre système d'alerte et de peur reste constamment activé. En outre, il est préférable de choisir un ou deux moments par jour pour s'informer.

3) Suivez les bonnes pratiques d'hygiène indiquées par les institutions et le système de santé de votre pays.

4) Modifiez votre routine le moins possible : dans les contextes d'urgence, il est nécessaire de s'accrocher à ce qui est sûr, familier et prévisible. Poursuivez votre travail et gardez vos habitudes lorsque c'est possible.

5) L'exercice physique et la marche en plein air sont des activités très importantes. Libérer les tensions en étant dans l'action permet de mieux dormir la nuit.

6) Reposez-vous suffisamment.

7) Mangez le plus régulièrement possible.

8) Parlez et passez du temps avec votre famille et vos amis.

9) Parlez à une personne de confiance de vos préoccupations, problèmes et sentiments.

10) Faites des activités qui vous aident à vous détendre : yoga, entraînement autogène, lecture, jardinage, etc.

DIRECTIVES POUR LES MEMBRES D'EMDREA

Les gens réagissent aux situations auxquelles ils sont exposés non seulement en fonction du type d'événement auquel ils sont confrontés, mais aussi en fonction de leur état d'anxiété ou d'incertitude. Avoir connaissance des circonstances signifie que nous devons déterminer l'existence de situations d'anxiété antérieures qui pourraient influencer la perception qu'ont les gens de l'événement. Dans le cas de nos patients, nous allons essayer d'analyser ce qui ressort du phénomène coronavirus à différents niveaux :

- En utilisant le modèle de traitement adaptatif de l'information, nous pouvons comprendre avec les patients ce qui est à la base de leur anxiété autour du coronavirus ; nous pouvons faire un float back en utilisant l'un des moments les plus pénibles qu'ils ont vécu avec le coronavirus pour comprendre – à travers la CN, les émotions et les sensations – à quel moment nos patients ont déjà éprouvé des sentiments similaires (qui deviendront des cibles à retraiter).
- En considérant les aspects transgénérationnels de cette situation d'urgence massive : comment réagit la famille de nos patients ? Ont-ils déjà vécu d'autres traumatismes collectifs, directement ou à travers les générations précédentes ? Ces traumatismes peuvent également devenir des cibles à retraiter.

- La psychoéducation sur la différence entre risque et danger est extrêmement importante, en citant des sources officielles, en mettant en évidence ce que les patients peuvent faire (bonnes pratiques de l'OMS) pour améliorer le sentiment d'auto-efficacité, et en installant ces comportements avec l'EMDR. Il est nécessaire de se concentrer sur les bonnes nouvelles : 95 à 97% des personnes se rétablissent (plutôt que de se concentrer sur la mortalité).
- Stabilisation par l'ancrage, les exercices de respiration et le lieu sûr.
- Retraitement des cibles liées aux pires moments du « phénomène coronavirus ».

Ces derniers jours, les patients ont commencé à présenter une complication du traumatisme ; un état de désorientation commence à émerger, entre les informations de ces dernières semaines qui indiquaient une forte gravité du coronavirus et ont donc activé un état d'alerte, et les informations qui sont parues ces derniers jours concernant un impact – relativement – « réduit » dudit virus.

Si la tendance à minimiser le risque lié au virus se maintient, nous pourrions facilement nous heurter à une réaction de rage et de frustration de la part de nos patients et de la population. Le problème psychologique qui se poserait serait que, malgré l'efficacité dont ont fait preuve nos systèmes de santé pour détecter le virus et nos institutions pour travailler à la protection des citoyens, nous avons subi un lourd préjudice économique et les zones touchées par l'épidémie sont maintenant stigmatisées.

Cette réaction de colère et/ou de honte de la population pourrait être canalisée vers des comportements dysfonctionnels, comme la dévalorisation des institutions et des systèmes de santé, et la dévalorisation de son image, même personnelle.

En tant que thérapeutes, nous pouvons aider nos patients à restructurer et à redéfinir ce qui se passe en termes de ressources d'efficacité et d'autoprotection.

DIRECTIVES POUR LES PERSONNES QUI S'OCCUPENT D'ENFANTS (PARENTS, ENSEIGNANTS, PROCHES, ETC.)

SÉLECTIONNER LES INFORMATIONS

Les enfants ont besoin d'informations VRAIES ET CLAIRES, filtrées en fonction de leur âge, afin qu'elles puissent être
comprises.

Il est important de ne pas exposer ou surexposer les enfants à des images et des nouvelles qui ne sont pas appropriées à leur niveau de compréhension. Choisissez un ou deux moments par jour à consacrer ENSEMBLE à regarder les informations ou à chercher des renseignements sur Internet, afin d'expliquer ce qui se passe et de rassurer les enfants, en utilisant une approche réaliste axée sur les aspects positifs. Expliquez aux enfants que de nombreuses personnes s'occupent de cette question et soulignez ces aspects lorsqu'ils se présentent à la télévision ou sur Internet.

FAIRE EN SORTE QUE LES ENFANTS SE SENTENT EN SÉCURITÉ

Cela signifie que les enfants peuvent continuer à se comporter comme des enfants : ils peuvent jouer, parler de choses amusantes, faire leurs devoirs et apprendre de nouvelles choses.

Cela signifie également qu'ils peuvent être avec leur mère et leur père et d'autres personnes en qui ils ont confiance sans ne voir que des visages effrayés ou alarmés. Nous devons nous rappeler que les enfants ont beau être petits, ils remarquent et comprennent les émotions et l'état d'esprit des parents et des personnes qui s'occupent d'eux.

Un enfant, pour se sentir en sécurité, a besoin d'être avec un adulte capable de transmettre de l'amour et qui a le contrôle sur lui-même – en premier lieu – et éventuellement sur la situation.

Les enfants remarquent les incohérences des adultes. Par exemple, si je dis : *« Il n'y a pas de raison d'avoir peur »*, mais que je fais des réserves de nourriture en cas d'urgence, cela peut causer de la confusion, et l'enfant peut se demander s'il faut croire ce que disent les adultes ou si l'on peut leur faire confiance.

La confiance est essentielle pour que l'enfant se sente en sécurité.

N'oubliez pas que si vous n'arrivez pas à vous calmer, vous ne pouvez pas faire en sorte que votre enfant se sente en sécurité !

Dans ce cas, demandez l'aide d'autres parents, de la communauté, de votre réseau d'amis et, si nécessaire, adressez-vous à des cliniciens.