



COVID 19

OUTILS DE COMPREHENSION ET DE STABILISATION

PRENDRE SOIN DE SOI POUR
PRENDRE SOIN DES AUTRES

Document réalisé par Yoanna MICOUD, Psychologue,
thérapeute EMDR , Formatrice

Le COVID 19 – Une situation exceptionnelle

Face à cette **situation exceptionnelle** du COVID 19, chacun d'entre nous fait de son mieux. Nous avons dû nous adapter rapidement à une situation que nous ne pouvions pas imaginer.

Mais le **sentiment d'irréalité**, l'impuissance, la confrontation avec le réel de la mort, les émotions de peur ou de colère, la surcharge de travail, l'épuisement des professionnels... sont des éléments générateurs d'un **stress intense**.

Ce document a été conçu afin de **mieux comprendre** les impacts psychologiques et physiologiques normaux d'une telle situation, et pouvoir **mettre du sens**, expliquer cela aux personnes que vous accompagnez (psychoéducation).

Aussi, mieux connaître les **symptômes normaux** que n'importe quel sujet peut développer vue cette situation anormale vous permettra **d'agir** et de **réagir** en conséquence.

Connaitre des **outils de stabilisation efficaces** va vous permettre de **prendre soin de vous** durant cette épreuve afin de mieux prendre soin des autres, et leur transmettre ces outils.

N'hésitez pas à diffuser ce document à tous vos collègues qui en auraient besoin.

Je l'ai conçu pour qu'il soit le plus synthétique et didactique possible.

Soyons tous un maillon de cette fantastique chaîne de solidarité.

Chaleureusement,

Yoanna MICOUD

LE STRESS : MIEUX LE COMPRENDRE

Ressentir du **stress** face à cette situation exceptionnelle est une **réaction biologique d'adaptation** tout à fait **normale**.

Notre **amygdale cérébrale** (alarme au stress), située dans notre cerveau émotionnel s'active alors pour nous prévenir d'un danger, d'une situation extra-ordinaire.

Dès l'activation de l'amygdale cérébrale, notre organisme sécrète des **hormones de stress** (adrénaline et cortisol) afin de nous préparer à **affronter** la situation ou à la **fuir**, en vue de notre protection

Cependant, lorsque **situation de stress se chronicise**, lorsque les **sentiments d'impuissance et d'irréalité perdurent**, lorsque la **confrontation avec le réel de la mort** devient notre quotidien...notre **système physiologique s'épuise** et ne parvient plus à combattre ou fuir. Ce mécanisme s'appelle la **sidération** : nous **n'arrivons plus à réagir**.

Hors, comme la situation de stress est toujours en cours, notre organisme est toujours envahi par un déferlement d'hormones de stress, qui peuvent être nocives pour notre cœur et cerveau à hautes doses. Et comme la sidération ne permet plus à notre corps de réagir par le mouvement, notre cerveau ordonne la **libération de neurotransmetteurs** (morphine like et kétamine like) afin de **stopper la production de stress**.

Nous nous sentons alors comme **anesthésié, déconnecté de nos émotions** et sensations. Ce phénomène de protection s'appelle la **dissociation**.

Nous nous sentons coupé de nous-même, avec la sensation d'être déconnecté, nous vivons notre quotidien de manière mécanique, robotique. Nous ne pouvons plus nous reconnaître, ne plus trouver de sens à notre travail, et même voir se modifier notre vision du Monde ...

« Des réactions normales pour faire face à un événement anormal »

Ces **mécanismes de sauvegarde extrêmes** sont tout à fait normaux vu la situation anormale mais **nécessite de s'en occuper**.

Pour se faire, il s'agit de **prendre soin de son stress**, pratiquer sur soi des **exercices de stabilisation émotionnelle et corporelle**, réactiver ses **ressources** afin de retrouver un **sentiment d'utilité et de satisfaction**.

SE PROTEGER 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).

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 collectif.

Alors, **préservez-vous au maximum des médias** pour que le COVID 19 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.

Et surtout : **protéger également les enfants** de ces sources de stress inutiles.

Je remercie ma consœur psychologue, Pauline Martin Chave, pour ce texte.

RESPIRER EN COHERENCE CARDIAQUE

Extrait de : Emmanuel CONTAMIN « Prenons soin de nous ! »

L'état de stress a un effet direct sur la respiration entraînant une hyperventilation, le cœur qui s'emballa, 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

- 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.»

Je vous conseille de télécharger une **application mobile gratuite**, afin de vous entraîner la cohérence cardiaque. Vous trouverez également de nombreux guides respiratoires sur Internet.

TECHNIQUES RESPIRATOIRES SPECIFIQUES

RESPIRATION ANTI PANIQUE

Respiration spécifique en cas d'émotions débordantes :

1. Inspirez par le nez, pendant 3 secondes
2. Bloquer son souffle pendant 4 secondes
3. Expirez par la bouche pendant 5 secondes

L'accent est mis sur l'expiration : c'est cela qui active le système de détente du corps (système parasympathique).

A faire 2 à 3 fois seulement (car peut provoquer un étourdissement), puis reprendre une respiration normale.

Si nécessaire, refaire 1 ou 2 respiration anti panique.

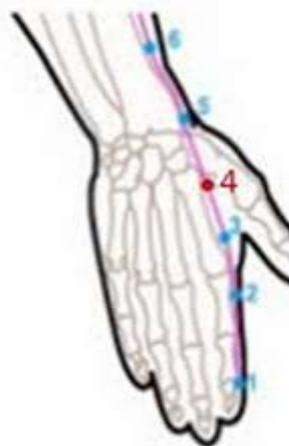
RESPIRATION du « PETIT CHIEN » (en cas de figement, dissociation, perte d'énergie)

1. Inspirez par le nez, pendant 5 secondes
2. Bloquer son souffle, pendant 4 secondes
3. Expirez par la bouche pendant 3 secondes

Respiration qui va réactiver le système sympathique, pour remettre de l'énergie dans le corps.

L'EFT et la psychologie énergétique : POINTS D'URGENCE (= points d'acupuncture et de médecine chinoise)

Merci à mon amie et consoeur Gwénaëlle PERSIAUX pour ces informations



Point « REIN 27 »

Sous les clavicles

Pour les situations **de stress ++** :
typiquement pour les **crises
d'angoisse, sentiment de
panique**

A tapoter (avec les doigts d'une
ou deux mains) ou à masser, tout
en respirant profondément,
jusqu'à l'apaisement

Point « Gros intestin 4 » :

*Dans le creux entre le pouce et
l'index*

**!! déconseillé aux femmes
enceintes !!**

Pour réguler **l'anxiété générale**
mais aussi la **tristesse** et le
sentiment d'incompréhension

A tenir ou à masser, tout en
respirant profondément, jusqu'à
l'apaisement

RETROUVER DU SENS ET UN SENTIMENT DE SATISFACTION

Exercice imaginé par L. ISEBAERT

A la fin de votre journée, prenez quelques minutes pour répondre à ces 3 questions :

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 :**

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 :

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 :**

Votre ressenti :

**Cet exercice peut être réalisé seul, en couple, en famille, entre collègues.
Il est recommandé de le pratiquer tous les jours.**

LE 5.4.3.2.1

Fiche pratique : l'exercice du 5-4-3-2-1

Extrait de : 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 ...)

1)

2)

3)

4)

5)

Nommer 5 bruits que j'entends (le bruit du ventilateur, les voitures qui passent, des chants d'oiseaux...)

1)

2)

3)

4)

5)

Nommer 5 sensations 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 ...)

1)

2)

3)

4)

5)

Puis nommer 4 choses que je vois ...

4 bruits que j'entends ...

4 sensations que je sens dans mon corps

Puis refaites la même chose avec des séries de 3, puis 2, puis 1.

OUTILS DE STABILISATION IMMEDIATS

EXERCICES D'ANCRAGE

Pourquoi ?

- Permettre au soignant de revenir dans son corps, ici et maintenant avec vous
- Se réapproprier ses sensations immédiates
- Sentir qu'il est « porté » et soutenu par la Terre

PRIORITE PORTEE AU CORPS ET AU MOUVEMENT

- ✓ Sentez-vous vos pieds dans vos chaussures ?
- ✓ Pouvez-vous bouger vos orteils et faire des mouvements d'agrippement ?
- ✓ Prendre un petit objet et le serrer de toutes vos forces ... puis détendre la main ... puis serrer ...
- ✓ Pouvons-nous faire qq pas dans la pièce ? Sentez bien vos pieds sur le sol ...

EXERCICES D'ORIENTATION

Pourquoi ?

- Aider le soignant à se resituer dans la temporalité et dans l'environnement immédiat

Comment ?

- ✓ Orientation dans le temps :
 - ✓ Savez-vous quel jour sommes-nous ?
 - ✓ Qu'avez-vous fait hier ?
 - ✓ Qu'avez-vous prévu ce soir ?
- ✓ Orientation dans l'environnement :
 - ✓ Connaissez-vous l'adresse où nous sommes ?
 - ✓ Pouvez-vous citer 3 objets que vous voyez ?
 - ✓ Combien de lumières voyez-vous allumées ?
 - ✓ Pouvez-vous citer un objet de couleur rouge que vous voyez ? ...

LES 4 ELEMENTS (E. Shapiro)

1) TERRE : ENRACINEMENT, SECURITE DANS LE PRESENT / LA REALITE

« Prenez une minute ou deux pour atterrir ... pour être là, ici et maintenant Posez vos 2 pieds à plat sur le sol, sentez la chaise sur laquelle vous êtes assis... Regardez autour de vous et prenez conscience de 3 nouvelles choses que vous n'aviez pas remarquées jusqu'à présent...Quelles sont ces 3 choses que vous voyez ?....Remarquez maintenant les sons que vous entendezQu'entendez-vous ? »

2) AIR : RESPIRER POUR SE CENTRER

« Vous pouvez effectuer votre exercice de respiration favori si vous en avez un »

Sinon : « A présent, inspirez par le nez en laissant l'air cheminer jusqu'à votre ventre tout en comptant mentalement 4 secondes (1...2...3...4)Puis vous reprenez votre respiration pendant 2 secondes (1...2) et puis vous expirez en comptant 4 secondes (1...2...3...4).

Effectuez une douzaine de respirations profondes comme celle-ci

3) EAU : CALME ET CONTROLE – ACTIVATION DU SYSTEME PARASYMPATHIQUE (RELAXATION)

« Y a-t-il de la salive dans votre bouche ? ...Je vous invite à saliver davantage, de créer des petites billes de salive dans votre bouche. Vous pouvez imaginer mordre dans un citron, ou croquer un carré de chocolat....

Quand on est anxieux ou stressé, notre bouche se dessèche souvent parce que cela fait partie d'une réaction spontanée du système nerveux sympathique d'arrêter toute digestion en cas d'urgence. Mais si on recommence à saliver, nous réenclenchons notre système digestif (système nerveux parasympathique) et la réponse de relaxation.

C'est pour cela que l'on offre de l'eau, ou un chewing gum aux gens après une expérience difficile : quand on salive, notre esprit peut contrôler nos pensées et notre corps de manière optimale »

4) FEU : L'IMAGINATION

« Laissez venir en vous votre LIEU SUR (ou une ressource comme un souvenir où vous vous sentiez bien, en harmonie avec vous-même). Qu'est ce que vous ressentez et où dans votre corps ? » Prenez conscience de cette expérience, et prenez de grandes inspirations.

REPERER LES SIGNES DE L'ETAT DE STRESS POST TRAUMATIQUE

Voici les signes caractéristiques d'un état de stress aigu et 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.**

Ressentis pendant le **premier mois**, ces symptômes d'adaptation face au stress sont tout à fait normaux face à cette situation anormale. On parle alors **d'Etat de Stress Aigu**.

Pour certains professionnels, la sortie de crise permettra de voir ces signes s'atténuer ; ils pourront de nouveau accéder à leurs ressources et à une sécurité intérieure.

Mais si celui-ci devient **chronique**, ces symptômes peuvent alors s'intensifier. **L'Etat de Stress Post Traumatique** est lié à la présence d'émotions violentes comme la panique et le chaos émotionnel, pendant et après les événements bouleversants.

Le **vécu d'impuissance** associé à une perte de perspective d'avenir (incertitude sur l'évolution du Covid 19) sont des facteurs favorisant la sidération et l'état de stress post traumatique.

(Extrait de : Gérer la dissociation d'origine traumatique – S. Boon, K.Steele, O. Van Der Har)

(Remerciements à notre consœur Pauline Martin Chave)

Voici la liste des symptômes caractéristiques du Stress Aigu ou Trouble de Stress Post Traumatique

SYMPTOMES D INTRUSION

- o 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 ;
- o Cauchemars sur des événements traumatisants ou avec un contenu similaire ; o Hallucinations en lien avec des événements traumatisants ;
- o 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
- o Sentiment d'être paralysé par la frayeur ou envie de fuir.

SYMPTOMES D'ÉVITEMENT

- o 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 ;
- o Amnésie (perte de mémoire) : ne pas être en état de vous souvenir des aspects importants d'événements traumatisants ;
- o Émoussement émotionnel ; (désintérêt, être coupé de ses affects) o Ne pas être capable de profiter de la vie ou d'éprouver de l'amour ; o Avoir le sentiment de vivre en pilote automatique ; o Isolement, évitement d'autres personnes ; o Aversion à parler de vos vécus traumatiques.

ACTIVATION NEUROPHYSIOLOGIQUE ACCRUE (HYPERACTIVATION)

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

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

- o 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).
- o Déréalisation : expériences persistantes ou récurrentes d'irréalité de l'environnement (par exemple, l'environnement immédiat est vécu comme irréel, onirique, lointain, ou déformé).
- o Émoussement émotionnel ; (désintérêt, être coupé de ses affects) o Anesthésie corporelle : l'incapacité de ressentir de la douleur ; o Tête «vide» : ne pas être capable de penser ou de parler ; o Détachement extrême ;
- o Paralysie : ne pas être capable de bouger ou de réagir ; o Somnolence extrême ou perte de conscience temporaire.

QUELQUES MOTS POUR CONCLURE

La situation que nous vivons nécessite que nous prenions avant **tout soin de nous**, afin de **mobiliser nos ressources** et notre **énergie** pour avancer.

C'est ce soin porté à chacun d'entre nous, qui nous permettra d'être plus à même de nous occuper des autres, quelle que soit la durée de cette épreuve.

Faisons-en sorte de nous **unir**, de nous **soutenir**, de **partager nos savoirs**, nos **ressources**, afin de faire vivre ce bel élan de **solidarité** et **d'Humanité**.

Car il s'agit de notre plus **grande force**.



**« PRENONS SOIN DE NOUS POUR PRENDRE
SOIN DES AUTRES »**