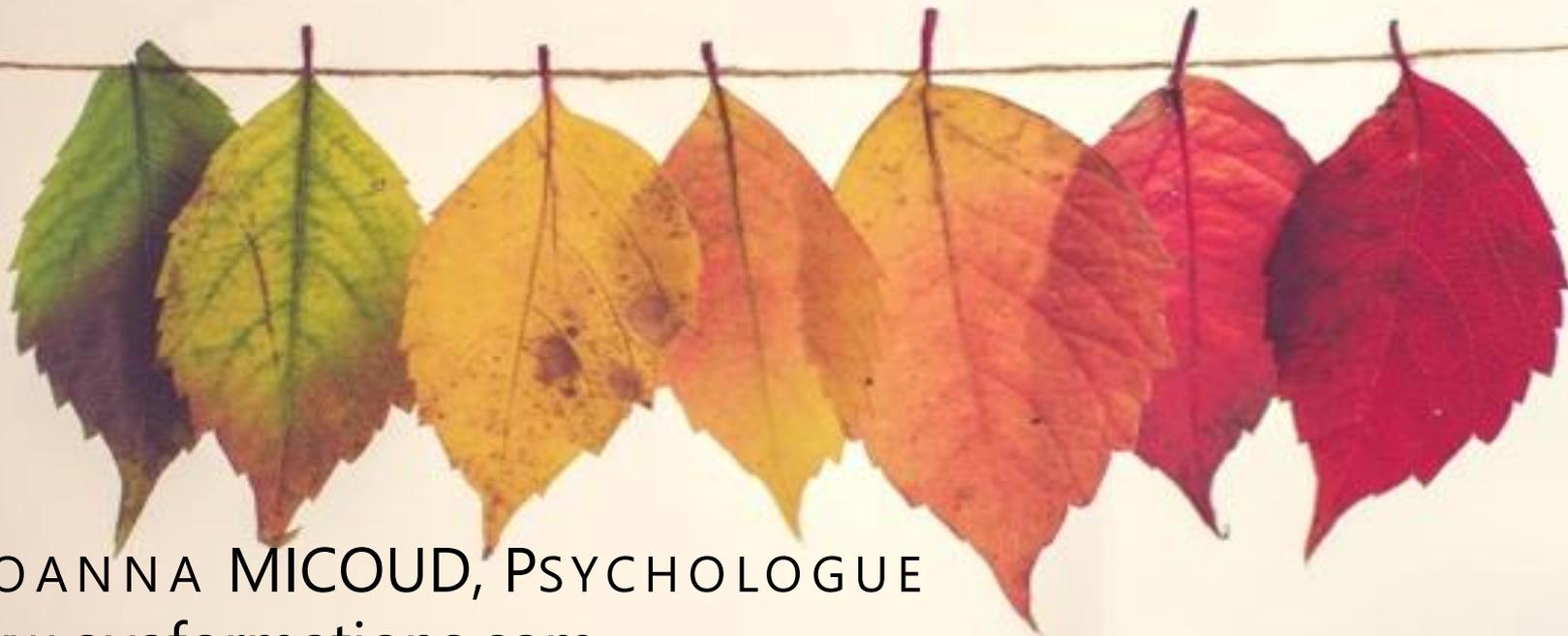


COVID 19 et ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE :  
COMMENT INTERVENIR EFFICACEMENT ?  
Outils de compréhension et de Stabilisation

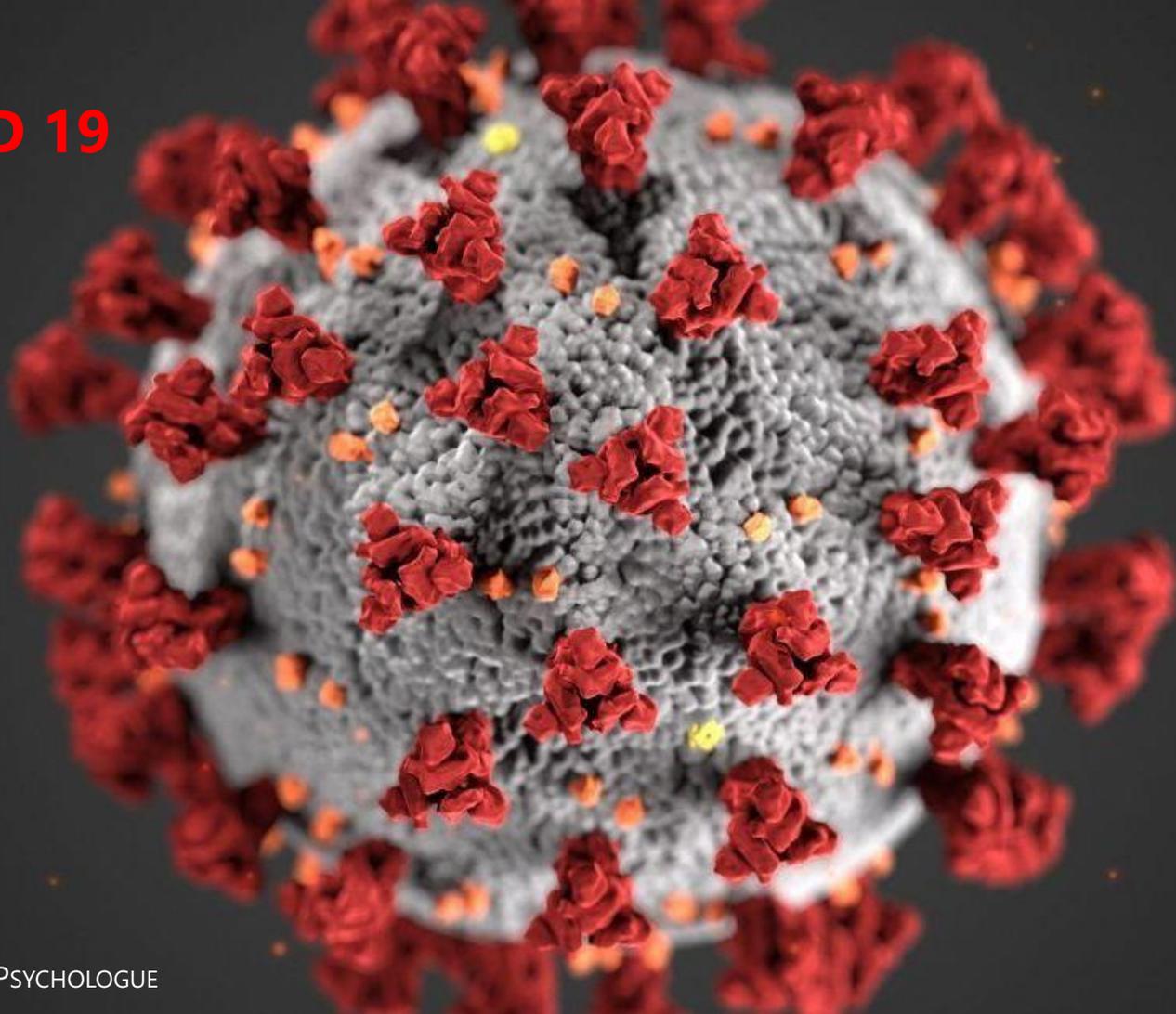


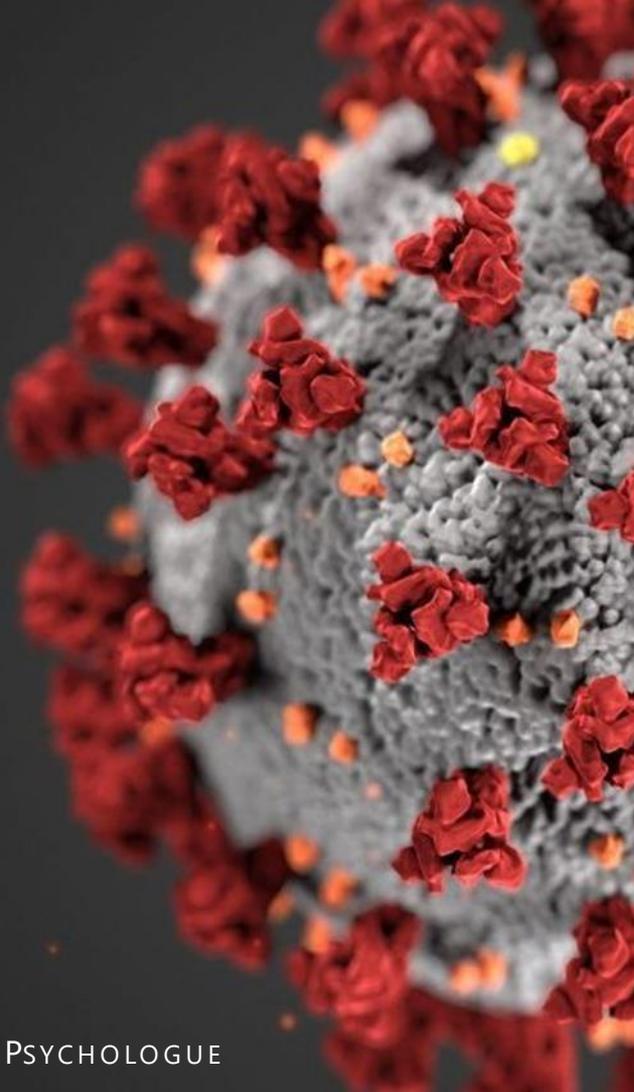
YOANNA MICOUD, PSYCHOLOGUE  
[www.oynaformations.com](http://www.oynaformations.com)

Cette présentation est offerte dans le cadre de la situation COVID 19, afin de permettre au plus grand nombre de mieux comprendre les impacts psychologiques de cette pandémie, et connaître des outils d'apaisement immédiats pour prendre soin de soi.

Ce contenu appartient à la formation de Yoanna MICOUD,  
*« La prise en charge du psychotraumatisme :  
Outils de compréhension et de Stabilisation »*

# LE COVID 19





# LE COVID 19

Professionnels en 1<sup>ère</sup> ligne sont confrontés à :

- ✓ Charge de travail intense
- ✓ Imprévisibilité
- ✓ Stress +++
- ✓ Pénurie de matériel de protection, lits ...
- ✓ Emotions et sentiments : colère, peur, tristesse, Frustration, impuissance .... Ou anesthésie émotionnelle (dissociation)
- ✓ Devoir faire des choix impossibles
- ✓ Perte de sens et de perspective

# CONSEQUENCES PSYCHOLOGIQUES POSSIBLES







## Etat de Stress Aigu (ESA) et Trouble de Stress Post Traumatique (TSPT)

Etat de Stress Aigu : entre événement => 1 mois  
« *Symptômes normaux face à une situation anormale* »

### Symptômes :

1. Intrusions : cauchemars, Flashback
2. Evitement
3. Altération des cognitions et de l'humeur
4. Modification dans l'éveil et la réactivité (hyper ou hypo activation physiologique)

TSPT : chronicisation de l'ESA (après 1 mois)

Interventions psy précoces permettent de :

- Diminuer l'ESA
- Prévenir TSPT



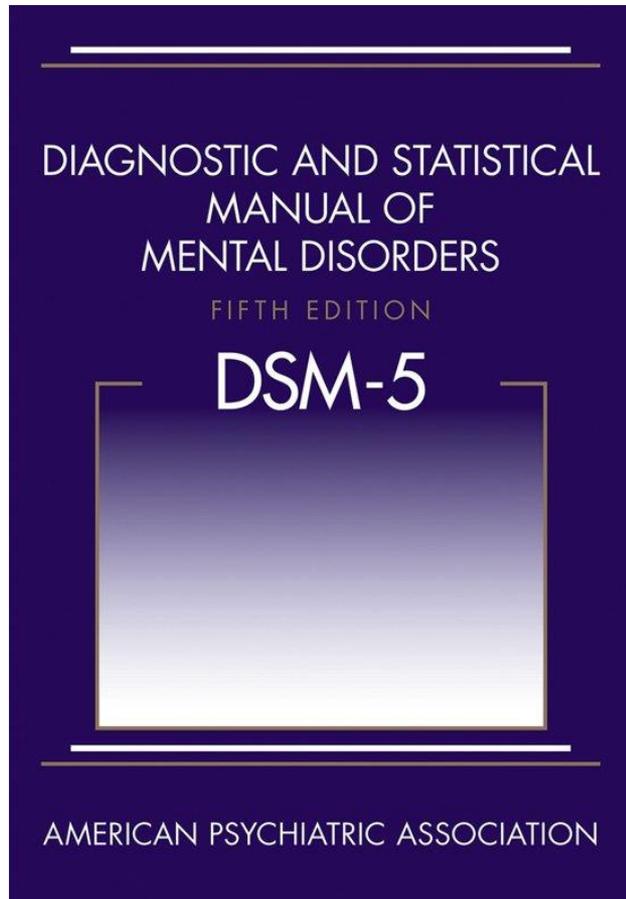
## Traumatisme vicariant

- ✓ Phénomène de contamination psychique se produisant en cas d'un excès d'investissement dans la durée auprès d'une population traumatisée.
- ✓ Provient de l'engagement authentique et empathique envers les personnes en difficulté.
- ✓ Changement négatif dans sa vision du monde, des autres, de lui même
- ✓ Débute subitement (vs Burn out qui se développe progressivement )

Traumatisme vicariant	Etat Stress Aigu (T => 1 mois) TSPT (après 1 mois)	Epuisement professionnel
Provient de l'engagement empathique au patient	Réaction traumatique face à une information spécifique donnée par le patient	Sentiment de surcharge venant du travail
Le thérapeute subit un changement négatif dans sa vision du monde et des autres, ainsi qu'un changement identitaire profond	Le thérapeute développe des symptômes de Troubles de Stress Post Traumatique	Le thérapeute subit un épuisement professionnel, une dépersonnalisation et un accomplissement personnel amoindri
Débute habituellement subitement	Débute habituellement subitement	Evolue graduellement vers un épuisement émotionnel

# LE TRAUMATISME PSYCHIQUE





## DÉFINITION DSM V

### CRITÈRE A

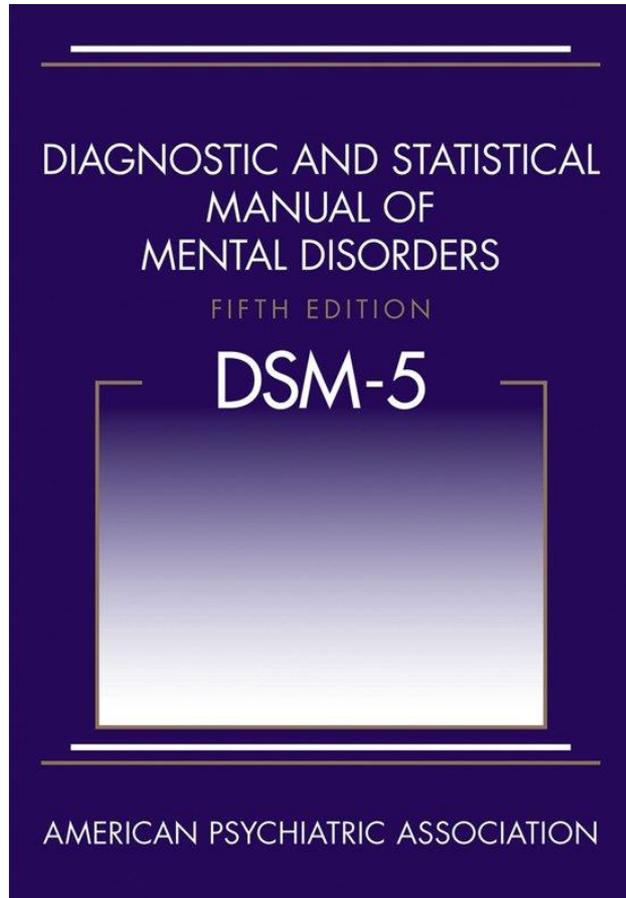
« Le sujet a été exposé à la mort ou à la menace de mort, aux blessures graves ou à la menace de telles blessures, à la violence sexuelle ou à la menace d'une telle violence, de l'une (ou de plusieurs) des façons suivantes:

- 1) Avoir été directement exposé à un ou des événements traumatiques
- 2) Avoir été témoin, en personne, de l'événement ou des événements survenu(s) à d'autre(s)
- 3) Avoir appris qu'un ou des événements traumatiques sont survenus à un membre proche de la famille ou à un ami proche
- 4) Avoir été exposé de façon répétée ou extrême aux détails aversifs du ou des événements traumatiques »



### Manifestations symptomatiques courantes :

- ✓ Emotions débordantes ou anesthésiées
- ✓ Conséquences neuro biologiques et physiologiques
- ✓ Isolement, solitude, impression d'être « *seul au monde* »
- ✓ Perte de conscience de ses capacités et ressources
- ✓ Sensation d' « *un avant et un après* », « *ne plus se reconnaître* » ...
- ✓ Evitement, mise à distance ou fascination
- ✓ Changements de perception du Monde...



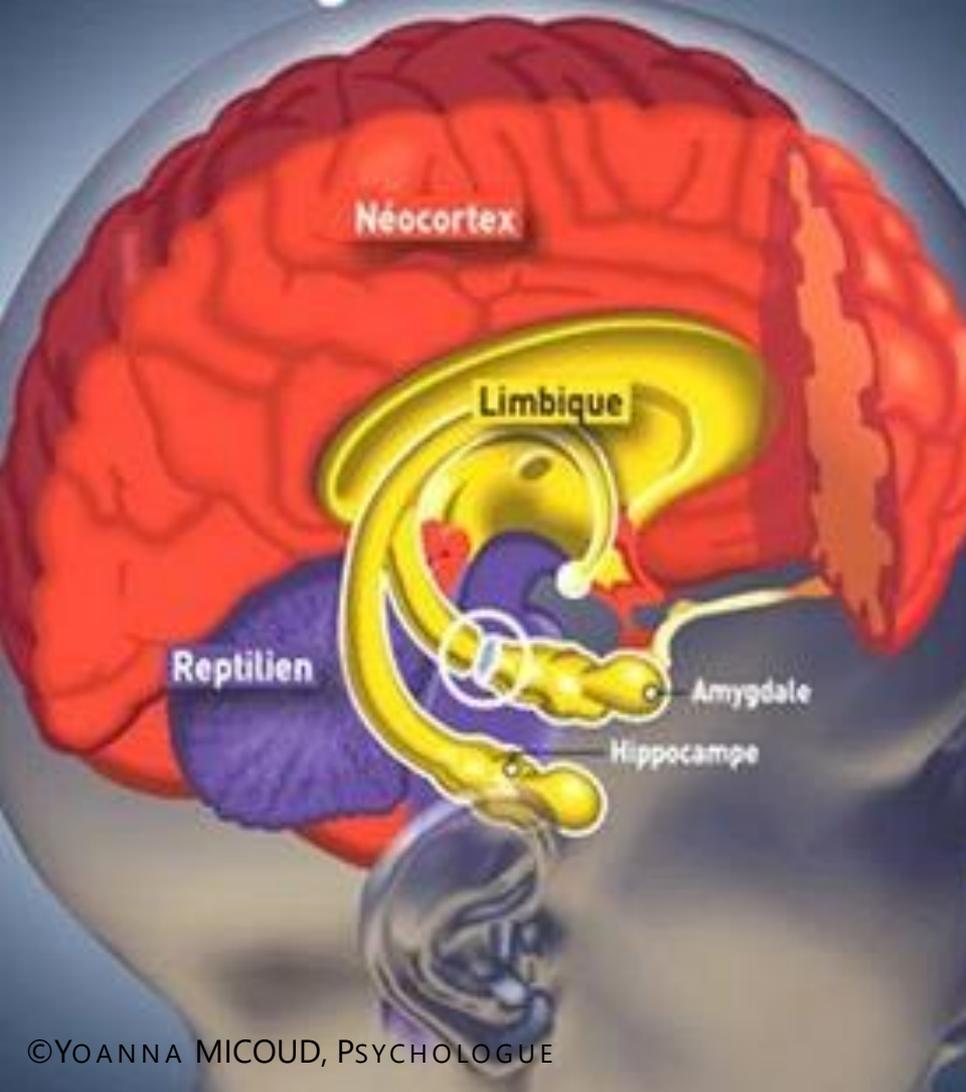
## COVID 19

### TERRAIN PROPICE À LA SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE

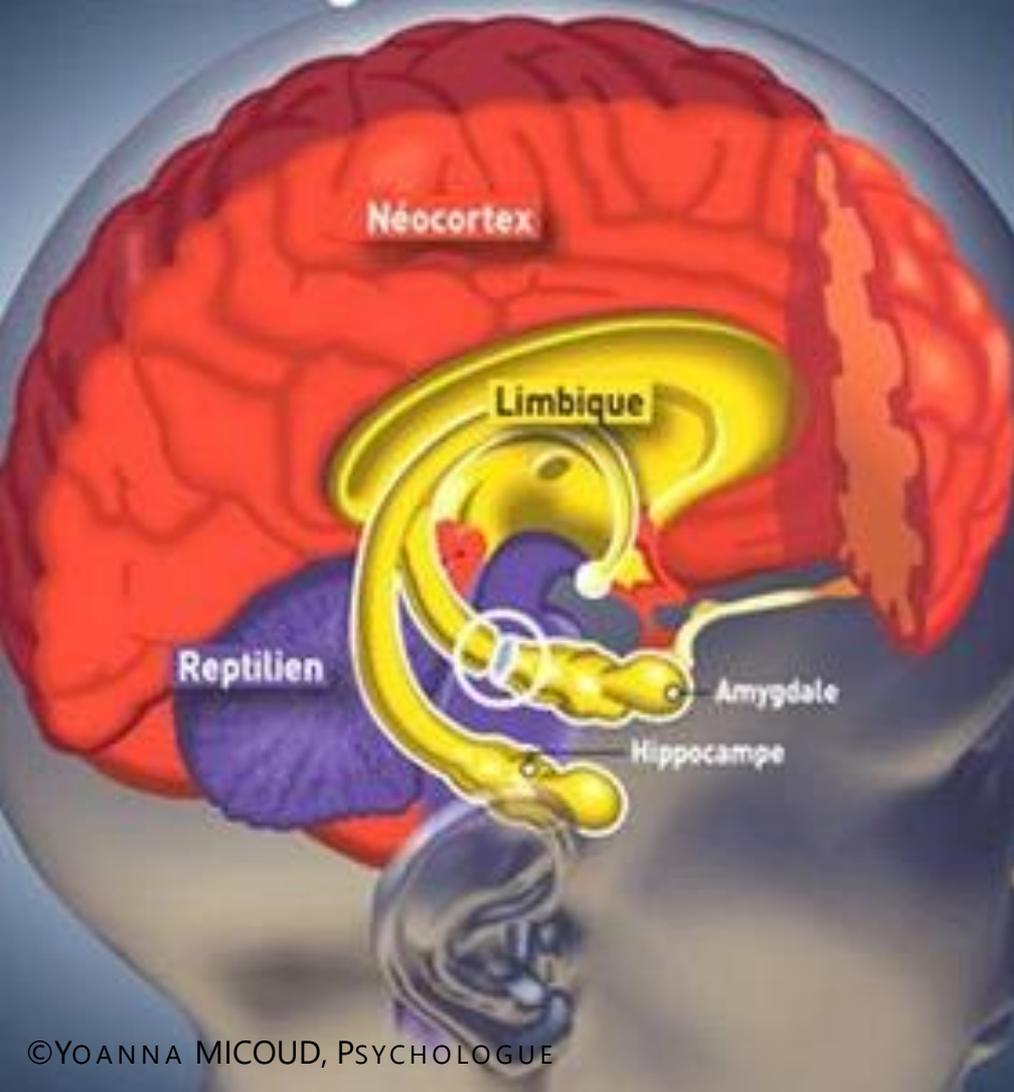
- ✓ Situation exceptionnelle, sentiment d'irréalité
  - ✓ Exposition à la mort et la détresse de la population
- ✓ Manque de matériel de protection et de bonnes conditions pour intervenir
- ✓ Prises de risques des soignants de contracter le virus et de le transmettre à leur tour
- ✓ Expositions répétées, sans zone de récupération
  - ✓ Confinement - Isolement

# L'IMPACT DU STRESS SUR LE CERVEAU





1. En cas de stress intense, soudain, situation irréaliste : activation de l'amygdale cérébrale (alarme de stress)
2. Libération d'hormones de stress (adrénaline, cortisol) pour répondre au stress => FUIITE ou COMBAT
3. Si la situation devient chronique avec sentiments d'impuissance grandissant (fuite ou combat limité ou impossibles) : SIDERATION.
4. Risques vitaux car corps sous stress +++
5. Libération de neurotransmetteurs (kétamine-like, morphine-like) pour stopper la production de stress
6. Anesthésie émotionnelle et sensorielle. Sentiments d'irréalité : DISSOCIATION



## La Mémoire Traumatique

Ces Mécanismes de sauvegarde extrême => blocage de l'enregistrement de la mémoire

Soignants peuvent souffrir :

- ✓ Réminiscences intrusives (flashback, cauchemars, illusions sensorielles)
- ✓ Avec sentiment de revivre les situations avec la même détresse, images et les mêmes réactions physiologiques
- ✓ Activée par des « déclencheurs » : situations similaires, sensations, émotions, TV ...

PRENDRE SOIN DE  
SOI ET DE L'AUTRE

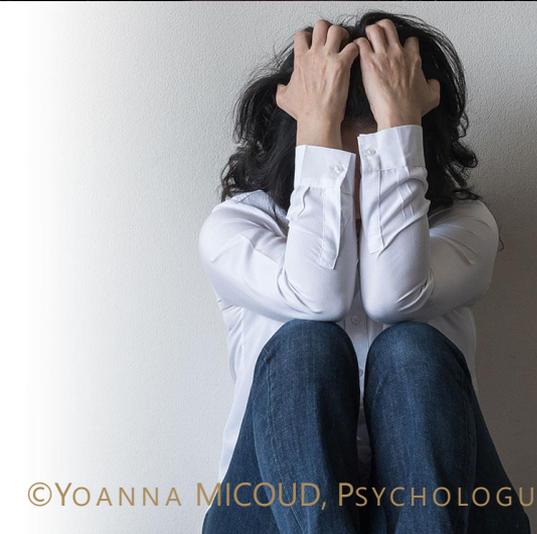




- ✓ Être conscient de la fascination possible : être happé par le discours, par les vécus si irréels
- ✓ Nécessité de **prendre soin de SOI** pour ensuite prendre soin de l'Autre – Veiller à son confort
- ✓ La personne n'a pas besoin de tout dire, de tout raconter (risque de retraumatisation )
- ✓ Ne pas demander à la personne les détails de son vécu (se préserver en tant qu'écouter)
- ✓ Se centrer sur les ressources mises en œuvre pour faire face, pour avancer et tenir malgré tout
- ✓ Aider la personne à avancer dans son récit (si celui-ci boucle : mémoire traumatique) : « *et ensuite ... et après ... et encore ...* »

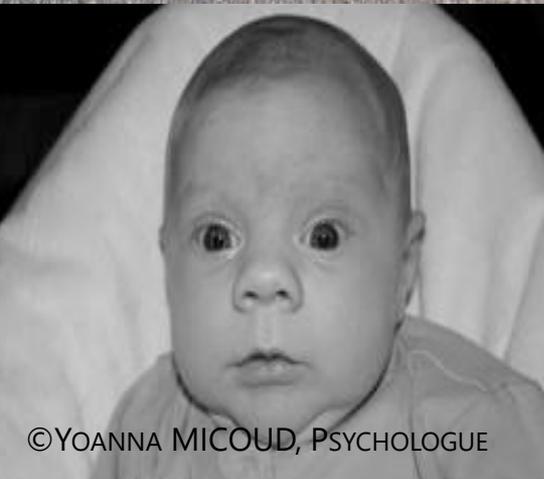
✓ Attitude pro active





## HYPER ACTIVATION PHYSIOLOGIQUE

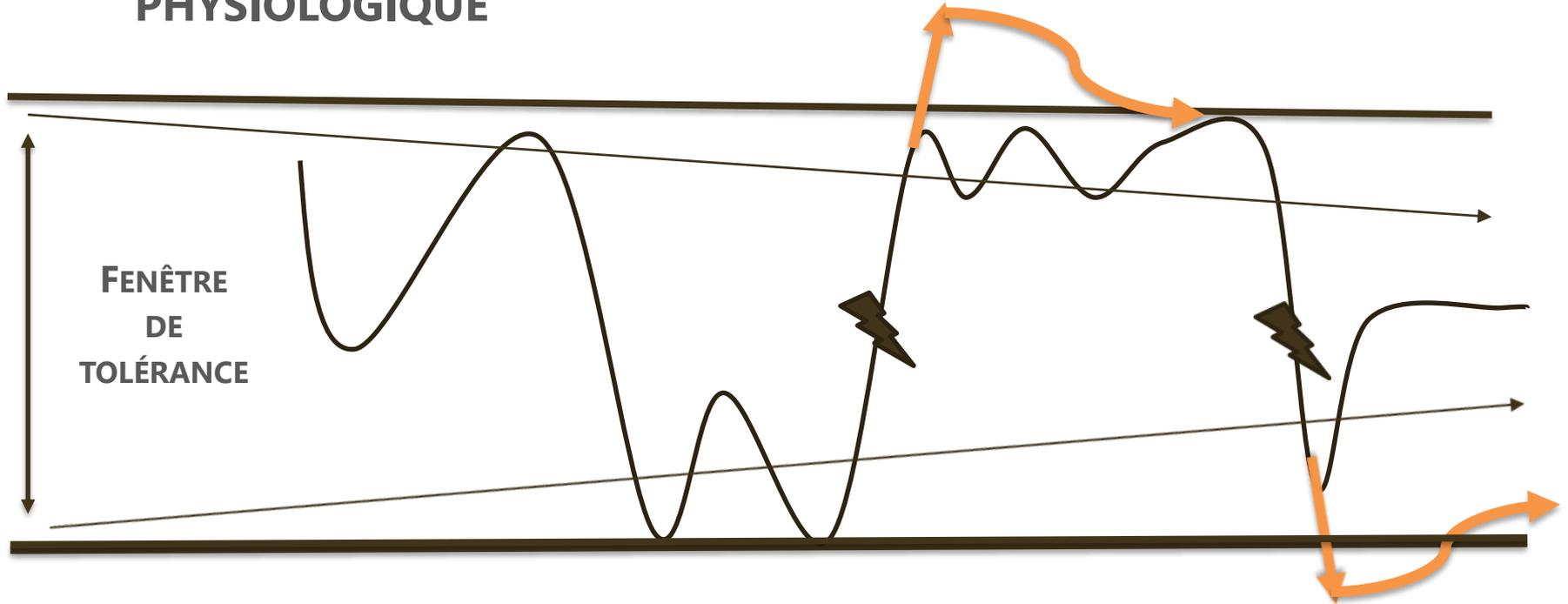
- ✓ Agitation motrice
- ✓ Emotions débordantes : colère, pleurs incontrôlés, peurs ...
- ✓ Logorrhée
- ✓ Confusions dans le discours
- ✓ Tensions musculaires
- ✓ Besoin de bouger
- ✓ Rougeurs visage
- ✓ Respiration accélérée, difficultés à respirer
- ✓ La personne ne vous entend plus
- ✓ Fuite du regard
- ✓ Etat de panique ...



## SOUS ACTIVATION PHYSIOLOGIQUE

- ✓ Perte de force, Impression de se liquéfier
- ✓ Bourdonnements dans les oreilles
- ✓ Fourmillement dans les extrémités
- ✓ Ne trouve plus ses mots
- ✓ Impression d'être seul au monde
- ✓ Il blêmit, s'affaisse, ne parle plus
- ✓ Blancs de pensée, de parole, ne comprend plus ce qui se passe
- ✓ Temps de réponse plus longs
- ✓ Confusion
- ✓ Respiration superficielle
- ✓ Grande fatigue ...

# HYPERACTIVATION PHYSIOLOGIQUE



# HYPOACTIVATION PHYSIOLOGIQUE



## OBJECTIFS GENERAUX / Interventions précoces

- ✓ Permettre aux soignants de retrouver du LIEN
  - ✓ De se reconnecter à leurs RESSOURCES
  - ✓ Proposer un cadre contenant, SECURE, BIENVEILLANT
- ✓ Questionnement centré sur les RESSOURCES :
  - *Qu'est ce qui vous aide à tenir dans cette situation ?*
  - *Sur quoi, sur qui pouvez vous trouver du support ?*
  - *Qu'est ce qui a aidé par le passé, à affronter des choses difficiles ? ...*
    - *Qu'avez-vous fait après ... et puis ... ?*



## **LES EXERCICES D'ANCRAGE ET D'ORIENTATION**



## IDEES GENERALES

- ✓ Essentiels quand la personne sort de sa fenêtre de tolérance
- ✓ Son cortex préfrontal n'est plus accessible : il est inutile de continuer à lui parler
- ✓ Importance de calmer le corps grâce à des exercices de stabilisation tout en maintenant le LIEN
- ✓ La personne a besoin que nous fassions les exercices avec elle (neurones miroirs)
- ✓ On fait des exercices de stabilisation jusqu'à ce que le corps redevienne calme (retour dans la fenêtre de tolérance)



## 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

### Comment ?

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 ?
- ✓ 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 ? ...



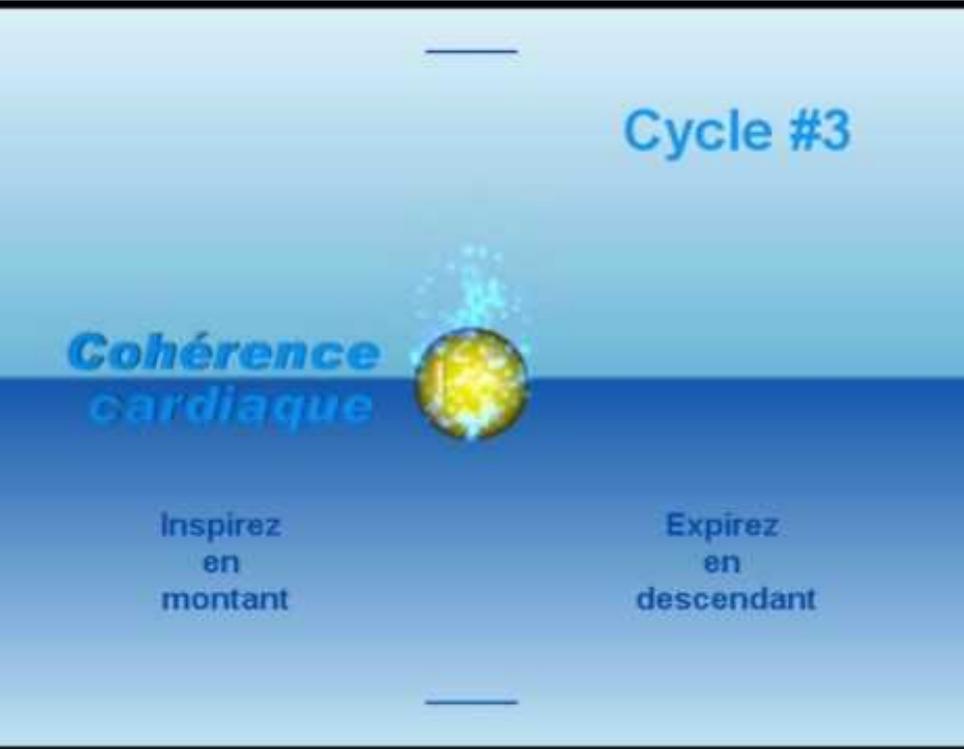
LE 5.4.3.2.1  
(B. ERICKSON)

Excellent exercice d'ancrage ET d'orientation



- Lister 5 choses que je vois
- 5 bruits que j'entends
- 5 sensations que je ressens concrètement dans mon corps
  
- Puis : 4 choses que je vois
- 4 bruits que j'entends
- 4 sensations que je ressens concrètement dans mon corps
  
- Puis..... 3.....2.....1.....

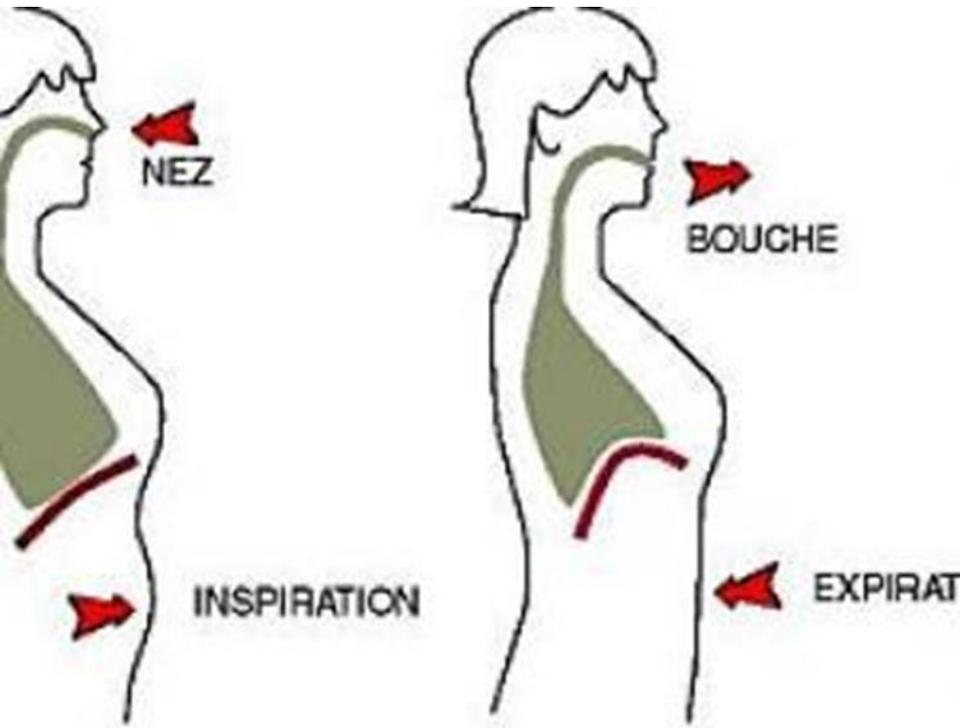
## LA COHERENCE CARDIAQUE



- ✓ Exercice d'apaisement très efficace
- ✓ Inspirez profondément par le nez 5 secondes,
- ✓ Puis expirez doucement par la bouche 5 secondes en forçant légèrement à la fin pour expirer tout l'air
- ✓ 6 respirations / minute pdt 5 minutes
- ✓ Active le système de détente et de régénération

### Comment ?

- ✓ Applications gratuites sur mobiles
- ✓ 2 à 3 fois / jour
- ✓ Effets de 5 min durent plusieurs heures sur le niveau de stress



## RESPIRATION ANTI PANIQUE

- ✓ Inspirez rapidement par nez pdt 3 secondes
- ✓ Bloquez 4 secondes
- ✓ Expirez pendant 5 secondes par la bouche

Recommencer l'exercice 2 à 3 fois puis faites une pause (pour éviter tête qui tourne)



## LE CONTENANT : Ce qu'il permet

- ✓ De permettre de mettre de côté ce qui ne peut être abordé pour le moment (métaphore d'une « *salle d'attente des préoccupations* »)
- ✓ D'apaiser le système interne
- ✓ Pour l'écouter : de mettre de côté les résonances personnelles qui pourraient émerger lors du travail d'écoute
- ✓ D'éviter d'être envahi par notre travail
- ✓ De nous préserver du risque de trauma vicariant



## LE LIEU DE SECURITE

- ✓ Exercice d'apaisement – Permet de s'accorder un moment de récupération
- ✓ Lieu sûr ou état sûr ou activité sûre ou expérience sûre ...
- ✓ Permet d'activer les ressources internes
- ✓ La personne pourra ensuite faire le 54321 dans le lieu sûr, pour encore plus s'apaiser

# COMMENT RÉACTIVER LES RESSOURCES ?





L'exercice des « 3 questions »  
Selon L ISEBAERT

1. Qu'est ce que j'ai fait aujourd'hui qui m'a apporté un peu de satisfaction ?
2. Qu'est ce que quelqu'un a fait pour moi aujourd'hui et qui m'a apporté un peu de satisfaction ?
3. Une autre petite chose qui m'a un peu satisfait aujourd'hui ?

*L'objectif est d'aider le soignant à trouver de toutes petites choses qu'il peut remarquer malgré tout, de réactiver son sentiment de satisfaction*

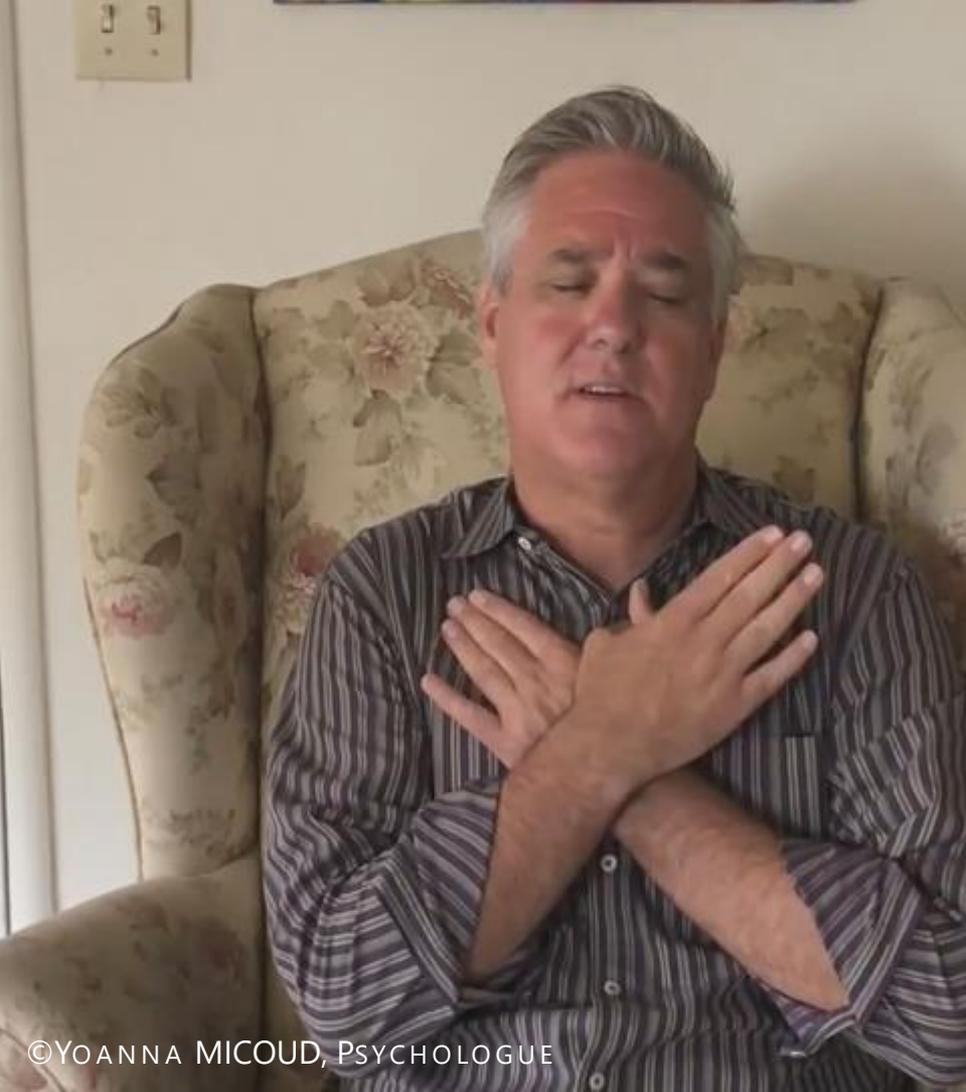


## L'exercice des « 3 questions »

Selon L ISEBAERT

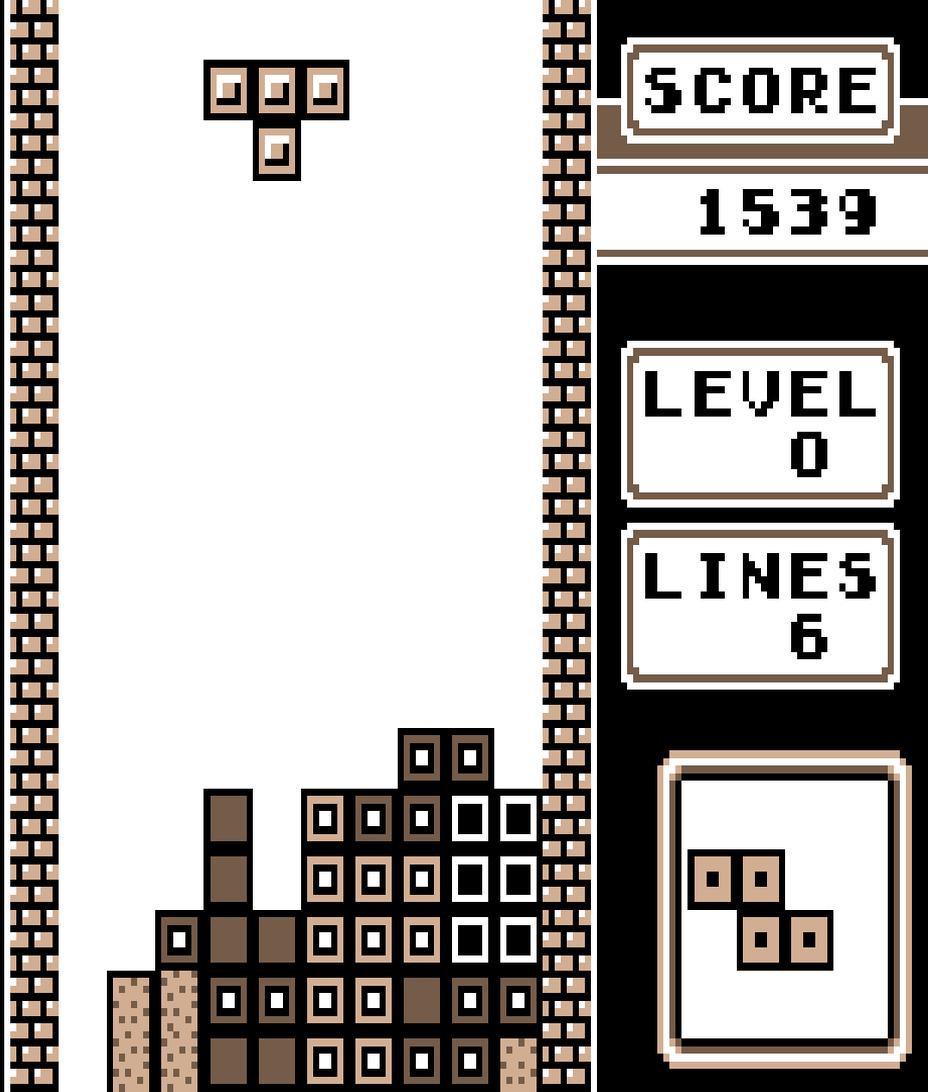
Après chaque réponse trouvée, se concentrer sur ce moment, sur les ressentis dans le corps et faire 1 ou 2 min du « mouvement PAPILLON »

- ✓ Exercice à faire tous les jours si possible
- ✓ Possibilité de le faire en famille, entre collègues, ou seul.



## Le mouvement du Papillon

- ✓ Comment ? Croiser les bras et tapoter sous les clavicules avec ses mains, alternativement.
- ✓ Façon de « se prendre soi-même dans les bras » : geste d'auto-contenance important et d'ancrage corporel.
- ✓ Permet d'aider le corps à se calmer



## LE JEU TETRIS :

UN OUTIL DE PREVENTION EFFICACE  
POUR LUTTER CONTRE LES IMAGES  
INTRUSIVES



## UNE PREVENTION POSSIBLE DU TSTP ?

### Pour quoi ?

- ✓ Soignants confrontés depuis des semaines à des images très traumatogènes : patients en détresse respiratoire, qui meurent en quelques heures sous leurs yeux ...

### Comment ?

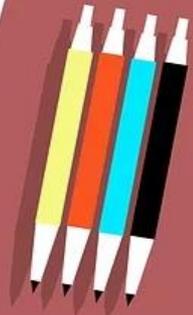
- ✓ Existence d'une fenêtre de 6 heures entre vision d'une image et la consolidation de la mémoire.
- ✓ Flashback traumatiques = images mentales visuo spatiales
- ✓ Faire une autre tâche visuo spatiale pendant ces quelques heures permet de concurrencer l'image traumatique
- ✓ Réduction des flashback ultérieurs



### Etudes scientifiques :

- ✓ HOLMES et al. (2009) : Tétris, comme « *Vaccin cognitif* »
- ✓ LYADURAI et al (2017)
- ✓ Publication : Juliette Berthier  
« Psychotraumatologie : nouvelles technologies et perspectives thérapeutiques une revue de la littérature.  
Médecine humaine et pathologie. 2018.

# SPÉCIFICITÉS DU TRAVAIL DE SOUTIEN À DISTANCE





La situation actuelle de confinement nous oblige à nous adapter, afin de répondre à la demande d'aide.

Les outils technologiques nous permettent de le faire mais nécessite de connaître quelques adaptations



- ✓ Prendre le temps de s'installer confortablement
- ✓ Ajuster la caméra de sorte qu'on voit votre visage et le haut de votre buste (donc pas trop près de la caméra)
  - ✓ Demander si la personne est seule ou accompagnée. Importance d'assurer sa sécurité en lui demandant le numéro de tel d'un proche (au cas où il se passe qqch qui nécessite de l'aide) et/ou son adresse
- ✓ Lui demander d'avoir à porter de main qqch à boire, à grignoter



- ✓ Evaluer son degré de présence (J BAILLET):  
« A combien vous sentez vous présent avec moi, maintenant, entre 0 et 10 ? »
- ✓ Vérifier son degré de stabilisation : proposer quelques exercices corporels pour démarrer confortablement et voir comment il réagit
- ✓ Réévaluer le niveau de présence à la fin du rdv (ne pas quitter un patient qui ne serait pas à 10)

# CHECK LIST DES OUTILS DE STABILISATION

## Exercices respiratoires

- Cohérence cardiaque
- Respiration anti panique

## Attention et questionnements portés

- Sur le présent et l'après
- Sur le corps

## Revenir ICI et MAINTENANT

- Ex Ancrage (revenir dans son corps)
- Ex Orientation (revenir dans l'ici et maintenant)
  - 54321

## Exercices centrées sur les ressources

- 3 questions
- Questions centrées sur les ressources

## Refuge dans l'imaginaire

Le lieu de sécurité

## Protection / Prévention

- Le contenant
- Le Jeu TETRIS

## PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PROFESSIONNEL

Veiller à son  
HYGIENE de vie,  
sommeil,  
alimentation

Chaine de  
SOLIDARITE : ne  
pas rester seul

Centrer notre regard  
sur les RESSOURCES  
de survie : qu'est ce  
qui aide à affronter  
cette situation ?

Priorité  
porté au  
CORPS

Pratiquer SUR  
SOI MEME, les  
exercices de  
stabilisation

Se PROTEGER des  
informations  
anxiogènes véhiculées  
par les médias ou  
réseaux sociaux

Pas de  
nécessité de  
tout savoir,  
pas de détail

**ATTENTION** au risque de  
fascination du Trauma et  
des situations



Merci de votre  
attention

Prenons soin de  
nous tous