

Fribourg et Lausanne, le 25 mars 2020

Chères et chers collègues,

Chères et chers ami-e-s,

Nous avons tous été bouleversés par les événements entourant le COVID-19 et nous nous posons 1000 questions sur la façon dont les choses vont continuer. Et les réponses sont limitées. Tout est ouvert et chaque jour apporte de nouveaux faits auxquels nous devons nous adapter. Bien sûr, le confinement est là pour notre propre protection ainsi que pour la protection de nos patients et de tous ceux qui nous sont chers. Oui, par ce confinement, nous agissons pour l'humanité tout entière, même pour ceux que nous ne connaissons pas mais qui sont exposés au virus comme nous tous. La menace de ce virus est presque comme un état de guerre, si ce n'est que l'"ennemi" est invisible. Mais tout comme la guerre, elle peut frapper n'importe lequel d'entre nous à tout moment. Nous essayons tous de nous protéger du mieux que nous pouvons, mais nous n'avons pas la pleine garantie que nous serons épargnés. Il s'agit d'une menace omniprésente et existentielle. Les images non-stop provenant de zones particulièrement touchées sont très inquiétantes et les statistiques qui s'assombrissent chaque jour peuvent être extrêmement effrayantes. Les personnes touchées - et en cas de pandémie ce sont tous les individus qui sont concernés - réagissent de différentes manières. Il y a ceux qui ont déjà suivi une thérapie, dont la majorité sont des personnes fragiles, parce qu'elles ont déjà une maladie ou ont vécu des traumatismes. D'autres personnes, qui menaient auparavant une vie tranquille ou peut-être avaient des problèmes d'un niveau subclinique, ont maintenant des difficultés à faire face à la situation en raison du stress supplémentaire et peuvent demander de l'aide professionnelle pour la première fois. Nous vivons actuellement dans un monde qui est traumatisant pour beaucoup.

Par les formations que vous avez suivies à l'IRPT, vous avez acquis des connaissances et des compétences dans ce domaine très particulier qu'est la psychotraumatologie. Vos compétences sont très utiles et très demandées dans la situation actuelle. Vous pouvez certainement enrichir les structures d'urgence par vos compétences. Chaque canton dispose d'une cellule de crise, qui est préparée pour des situations de crise de différents niveaux de gravité. Mais cette crise actuelle dépasse probablement de loin les différents scénarios prévus.

Par conséquent, votre aide est certainement encore plus bienvenue que d'habitude si vous voulez et pouvez vous rendre disponible. Les administrations cantonales connaissent les différentes structures et peuvent certainement vous renseigner si vous ne savez pas où vous adresser. Pensez à vous renseigner auprès de votre association professionnelle cantonale.

La Confédération et les cantons sont également en train de mettre en place des lignes d'assistance téléphonique. On s'attend à ce qu'un grand nombre de personnes aient besoin d'un soutien psychologique. Par exemple, toutes les structures médicales, les hôpitaux, les médecins et le personnel infirmier auront tôt ou tard besoin d'aide. Les patients, les proches, les convalescents, les différentes structures d'aide, mais aussi tous ceux dont l'existence est aujourd'hui menacée, atteindront certainement leurs limites, et il en va aussi des psychologues et psychiatres.

Notre collègue Thomas Renz a constitué pour nous psychothérapeutes un dossier contenant de nombreux documents sur les recommandations d'accompagnement psychologique de personnes affectées par le COVID-19 ou sur les procédures concrètes de thérapie en ligne. On y trouve également un dossier contenant des documents destinés aux clientEs/patientEs, tels que des fiches d'information. Le lien est évolutif et vous le trouverez sur le site de l'IRPT. Si vous avez d'autres documents que vous souhaitez partager, vous pouvez les envoyer directement à Thomas Renz qui coordonne la liaison, à l'adresse suivante : [tr@renz-zimmermann.ch](mailto:tr@renz-zimmermann.ch)

Par ailleurs sur la page d'accueil de l'IRPT nous mettrons à votre disposition au fur et à mesure différents documents qui peuvent vous être utiles dans le contexte du COVID-19. Nous vous conseillons donc de consulter régulièrement notre page d'accueil.

Nous restons joignables par les moyens technologiques (Zoom, Wire, Skype ou le téléphone) pour des demandes d'informations ou de supervisions.

Sur le site de l'IRPT, vous trouverez la liste des personnes certifiées par l'IRPT en psychotraumatologie, ainsi que la liste des superviseurs de l'IRPT, spécialistes en psychotraumatologie.

Par ailleurs la liste des personnes formées en EMDR peut être trouvée sur le site de l'association EMDR Suisse : [www.emdr-ch.org](http://www.emdr-ch.org).

Nous sommes toujours particulièrement soucieux de préserver notre santé mentale. Nous vous recommandons donc de bien vous occuper de vous et, outre les nombreuses interventions et le stress que nous accumulons de diverses sources, de ne jamais oublier de nous faire du bien, de rester en contact grâce aux nouvelles technologies et peut-être de prendre du temps pour toutes ces choses que nous avons toujours voulues faire mais que nous avons jusqu'à présent laissées de côté. Peut-être pouvons-nous utiliser les circonstances actuelles pour nous concentrer sur les choses importantes alors que nous sommes souvent pris par l'urgence. Peut-être que l'un ou l'autre d'entre vous écrira un article (éventuellement sur les expériences de la crise actuelle) qui pourrait être publié dans l'un des prochains numéros du European Journal of Trauma and Dissociation ou du Journal of EMDR Research and Practice.

Pensez aussi à appeler les personnes qui vivent seules et isolées, par exemple en leur écrivant une lettre ou une carte, et en leur donnant un signe d'attention. Ils ont particulièrement besoin de signes de vie de la part des autres en période de quarantaine.

Les Chinois ont composé le mot "crise" à partir de deux caractères : "danger" et "opportunité". Nous vous invitons à ne pas oublier ni sous-estimer le danger potentiel de cette crise, mais en même temps, et peut-être surtout, à cultiver le mot "opportunité". C'est ainsi que nous survivrons ensemble.

Nous nous réjouissons de vous revoir et de vous accueillir après cette période de crise dans l'une ou l'autre des formations continues de l'IRPT.

Eva Zimmermann et Olivier Piedfort-Marin