



# UNE IMAGE D'UN PAYS TOUCHÉ PAR LE CORONAVIRUS ET QUI S'EFFORCE DE LE COMBATTRE

Isabel Fernandez

PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION EMDR ITALIE - PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION EMDR EUROPE

Le coronavirus ou COVID-19 est une réalité qui touche les pays européens de différentes manières. L'objectif de ce texte est de partager les réflexions sur ce que nous avons vécu, observé et fait face dans l'urgence du coronavirus. En consignait par écrit nos réflexions et les leçons que nous avons tirées en Italie, nous espérons qu'elles pourront être utiles aux collègues d'autres pays.

## Problèmes psychologiques, défis et le Coronavirus

Il y a un certain nombre de questions à prendre en compte lors du travail avec les personnes qui ont été touchées par la pandémie de coronavirus :

- **Complexité** : L'urgence du Coronavirus a ajouté encore plus de complexité à notre monde complexe. Même si les gens ont dû faire face à leurs difficultés habituelles dans le domaine financier, professionnel, familial et relationnel, qui leur causent souvent de l'anxiété et de la souffrance, ils sont en outre confrontés à la menace du Coronavirus qui a changé les manières fondamentales de conduire et d'organiser leur vie.
- **Vulnérabilité** : Le virus a activé un sentiment de vulnérabilité par lequel les gens se sentent exposés à une "menace ou un ennemi" invisible et difficile à combattre. Il n'existe ni armes, ni vaccins ni outils pour y faire face, seulement l'isolement.
- **L'isolement** : L'isolement signifie mettre toute une vie organisée "en stand by". Cela signifie qu'il n'est plus possible de faire les choses habituelles comme communiquer avec ses amis et sa famille, voyager (même en ville), aller au travail et/ou avoir une vie sociale.
- **Dépasser les limites** : Parce que nous sommes une espèce sociale, le fait de devoir s'isoler est accablant et difficile à tolérer sur une longue période de temps.
- **Trop rapide** : Ce changement complexe s'est produit presque du jour au lendemain et il a été trop rapide pour que nous puissions le traiter.
- **L'adaptation** : Nous avons dû aider nos esprits à s'adapter à cette urgence. Nous avons dû adapter nos schémas mentaux et cognitifs afin de pouvoir nous comporter différemment en l'espace d'une semaine. Nous avons dû apprendre que les moyens normaux qui remplissaient nos vies n'étaient plus disponibles. Nous avons dû accepter le fait que nous devons vivre sans toutes ces choses et mettre notre vie quotidienne en pause.
- **Connexion** : Garder le contact avec nos amis et nos proches a été partiellement résolu grâce à l'utilisation de technologies telles que Skype, WhatsApp, FaceTime, Zoom et de nombreux autres canaux et appareils. Si cela était arrivé avant cette technologie, notre sentiment d'isolement et d'accablement aurait été bien pire.



## Exposition

Nous avons appris l'existence de ce virus lorsque nous avons entendu parler de ce qui se passait en Chine. À cette époque, la Chine semblait très lointaine. La menace s'est rapprochée avec le diagnostic du premier patient italien et nous avons commencé à sentir que le virus se rapprochait, mais comme il ne s'agissait que d'une seule personne, nous n'étions pas vraiment inquiets. Le patient n°1 avait dîné avec un ami qui venait de rentrer de Chine. Il avait 38 ans, était en bonne santé et vivait dans une petite ville normale du nord de l'Italie. Il aurait pu être n'importe lequel d'entre nous. Trois jours plus tard, nous étions en état d'urgence. Les gens se sont précipités dans les supermarchés pour acheter de la nourriture, laissant les étagères vides. Nous savons que c'est une réaction très ancienne et reptilienne du cerveau pour la survie. Une fois que les gens ont été rassurés sur le fait que la nourriture n'était pas un problème, la situation a complètement changé et nous pouvions voir les gens entrer dans les supermarchés et les épiceries, un par un, ce qui était aussi un comportement inhabituel.

Au cours des dernières semaines, les réactions psychologiques ont connu différentes phases. Nous savons que dans les semaines à venir, nous verrons d'autres réactions que nous ne pouvons même pas commencer à imaginer.

Nous devons garder à l'esprit que même si cette mesure est imposée à tout le monde au même niveau, les gens traiteront ce qui se passe différemment.

## Restrictions et dispositions

Les restrictions et les dispositions du gouvernement étaient des preuves concrètes de ce qui se passait. On nous a dit de rester chez nous, de fermer nos magasins, de n'aller que dans les magasins qui étaient fondamentaux pour notre vie. Des sanctions ont été prévues pour les magasins, bars ou restaurants qui étaient encore ouverts après les nouvelles règles, et ce qui était difficile à accepter, c'est que des sanctions soient appliquées aux personnes qui ne faisaient que marcher dans la rue.

On nous demandait de faire entièrement confiance à ce que le gouvernement et les politiciens disaient, ce qui était également inhabituel. Cependant, lorsqu'il est apparu clairement que le Premier ministre et le gouvernement comptaient sur les scientifiques, les chercheurs, les virologistes et les spécialistes en maladies infectieuses, les gens ont fait exactement ce qu'on leur a dit de faire.

## Émotions liées à la pandémie de coronavirus

- **La peur d'être infecté** : La peur d'être infecté est l'une des émotions les plus courantes. Cette peur est adaptative et normale. Elle est fonctionnelle afin d'encourager les gens à se comporter de manière à prévenir l'infection. Une fois le risque passé, il sera difficile de neutraliser cette peur, car l'activation de la peur et l'exposition à la menace se font sur une longue période.

- **Colère** : La colère est liée à la peur, mais aussi aux restrictions et au manque de liberté d'exercer des activités qui sont normalement importantes pour les gens. Il s'agit d'un type particulier de colère, car il n'y a personne à blâmer pour ce qui se passe. Il peut y avoir une recherche de celui qui en est responsable, comme le gouvernement, le peuple chinois ou la Chine en tant que pays. Ce type de comportement, bien que dysfonctionnel, peut aussi être fonctionnel car il donne un sens à ce qui est en cours. Par exemple : si je trouve celui qui est défectueux, c'est plus facile à comprendre d'un point de vue cognitif. Je peux l'étiqueter et c'est parfois réconfortant, même si c'est simpliste. En fait, ce qui se passe est beaucoup plus complexe que cela.



- **Panique** : Alors que les chiffres augmentent et que la situation semble hors de contrôle, la panique s'installe. Le pic arrive ici, il empire chaque jour même si nous faisons tous les choses nécessaires, donc le sentiment pourrait être que nous sommes complètement à la merci de ce virus. Cette situation aura des effets durables sur notre psyché et constituera un facteur de risque pour les situations futures qui pourraient être associées à l'urgence du Coronavirus.
- **Souffrance** : Les personnes qui ont été infectées se sentent rejetées, de plus le lourd isolement qu'elles doivent subir en raison du risque d'infecter d'autres personnes, alors qu'elles ont également besoin de soutien, crée beaucoup de souffrances. Il s'agit d'une situation où vous êtes malade et dans le besoin et où personne ne peut vous aider et où les gens doivent rester loin de vous, à l'exception du personnel médical.
- **Blâme** : Les gens se blâment aussi d'avoir infecté d'autres personnes qui peuvent être gravement malades. Cela va avoir un impact sur les croyances qu'ils ont sur eux-mêmes, le rejet et le sentiment d'être défectueux sont des mécanismes émotionnels et cognitifs forts.
- **Rejet** : Certains rituels, règles et codes sociaux ont commencé à changer. Nous avons dû modifier nos comportements pour inclure ceux-ci : ne pas serrer la main, rester à un mètre de vos amis, ne pas s'approcher pour parler aux gens. Ces règles sociales ont disparu de plus en plus à mesure que le nombre de personnes infectées et de personnes décédées augmentait. Il était difficile de ne pas le prendre personnellement, car les gens mettaient cela en pratique les uns envers les autres. La première réaction a été de se sentir rejeté et de ne pas se sentir important.
- **Dépression** : Au fil des jours, les gens commencent à ressentir de plus en plus le manque de contacts, de relations, d'activités significatives qui leur procuraient auparavant des sentiments agréables et une valeur à leur vie. Cela peut conduire certaines personnes à la dépression, en raison de la privation qu'elles vivent par l'isolement.
- **Menace** : Nous ressentons quotidiennement la menace qui ne cesse de s'accroître et de s'étendre. Nous sommes exposés à des chiffres qui signifient que le risque ne diminue pas et que la pandémie touche tous les pays. Ces chiffres sont mis à jour quotidiennement et en permanence :

## Réalité de la propagation du coronavirus

Statistiques de la première semaine du Coronavirus en Italie

- 1000 personnes infectées
- 30 morts (par jour)
- 35 ont été guéris (par jour)

Statistiques à partir de la 3ème semaine du Coronavirus en Italie :

- 47 860 personnes infectées
- 793 morts (par jour)
- 689 ont été guéris (par jour)

La prise de conscience de l'importance du fait que notre *sécurité dépendait* du comportement des autres. Si les gens ne respectaient pas les règles, ils se mettaient en colère et se sentaient impuissants.

L'absence de possibilité *de planifier et de réaliser des projets* est l'une des caractéristiques psychologiques les plus importantes de cette urgence. Il est impossible de planifier quelque activité que ce soit, car l'urgence semble sans fin et sans perspectives...



En tant que cliniciens, nous devons être conscients que la *quarantaine ou le confinement* aura un effet important sur les personnes présentant des facteurs de risques psychologiques majeurs.

## Inquiétudes sur les mécanismes d'adaptation pendant la pandémie :

- **Évitement** : Le confinement peut avoir des effets durables, puisqu'il s'agit d'une réaction d'"*évitement*". À l'heure actuelle, nous évitons les personnes, les contacts physiques, les lieux, les foules, etc. Il est possible que le retour à la normale ne soit pas facile pour tout le monde.

- **Pensées catastrophiques** : Pendant le confinement, il est facile de développer des *pensées catastrophiques et des interprétations de ce qui se passe*. Il est conseillé d'écouter les sources d'information officielles. Souvent, les gens ont tendance à chercher des réponses et des solutions par d'autres moyens pour avoir le sentiment de contrôler la situation. Par exemple, il n'y a aucune raison de penser que si nous mangeons des aliments épicés, notre système immunitaire se renforce. Cependant, les gens veulent y croire pour avoir le sentiment d'avoir plus de contrôle. Il est important de lutter contre cela en ne mettant en avant que les informations dont nous avons besoin : Restez à la maison, lavez-vous les mains, etc.

- **Un deuil non résolu et complexe** : Les personnes gravement infectées qui doivent être hospitalisées, en particulier les personnes âgées, mais pas seulement, meurent. Le plus difficile est que dans ces conditions, leurs proches ne peuvent pas s'occuper d'eux et ne peuvent pas les accompagner dans leur décès. Les proches ne peuvent pas leur dire au revoir et ne peuvent pas les pleurer avec les rituels culturels habituels qui normalement aident et soulagent (comme par exemple des funérailles où la famille et les amis peuvent se reconforter). Le *deuil non résolu et complexe* sera un scénario important auquel les cliniciens devront faire face dans un avenir proche.

- **Mesures sanitaires** : En raison de la situation prolongée, il a été difficile de suivre le travail sanitaire normal, sans parler des besoins plus récents pour de nombreuses inhumations. Nous ne sommes pas habitués à ce genre de conditions, surtout avec le fort sentiment que personne n'a de réel contrôle sur la pandémie.

## Des moyens importants pour faire face

Plusieurs facteurs interviennent dans la manière dont la situation va évoluer :

- **Le niveau individuel** : L'importance du respect par l'individu des directives officielles.

- **Niveau du groupe** : Il est important que les groupes, petits et grands, surveillent leurs comportements pour limiter la propagation du virus.

- **Niveau national** : Il est essentiel de fournir une orientation au niveau national sur la manière dont les personnes affectées seront gérées.

- **Au niveau international** : Nous savons que certains pays n'ont pas commencé à mettre en place des mesures de prévention en même temps et de nombreux pays ont perdu beaucoup de temps. De nombreux pays n'ont pas été coordonnés dans les efforts à fournir concernant la pandémie. Nous ne savons pas comment les effets des stratégies utilisées par d'autres pays se répercuteront sur les nôtres. C'est particulièrement préoccupant en ce qui concerne les politiques relatives aux voyages et aux nouveaux défis qui se présenteront.



## **EMDR Italie**

Au cours des 20 dernières années, l'association italienne d'EMDR a effectué environ 700 interventions dans des situations d'urgence et des catastrophes de masse. Toute l'expérience et l'expertise que nous avons acquises au cours de ces années ont dû être adaptées à cette nouvelle urgence liée au Coronavirus. Nous savons que chaque événement critique est différent des autres auxquels nous aurions pu faire face, mais cette urgence est très particulière, en raison de ses caractéristiques.

Depuis le début, le 21 février, l'Association Nationale italienne et tous ses membres ont essayé de faire le maximum en termes de soutien psychologique et de prévention pour le bien-être de tous ceux qui ont été fortement touchés par la pandémie : le personnel médical (médecins et infirmières), les personnes infectées, les familles des personnes infectées et la population en général.

Nous avons vraiment senti que nous pouvions faire la différence car, en tant que cliniciens, notre priorité est d'utiliser notre expertise psychologique pour aider et communiquer correctement les informations nécessaires afin de réduire l'anxiété et la panique et de soutenir toutes les personnes qui ont été en contact étroit avec la maladie (patients, parents et personnel de santé). L'association italienne d'EMDR a reçu de nombreuses demandes d'institutions, d'hôpitaux, d'unités sanitaires locales, d'agences de protection de la santé et de municipalités. Nous avons été actifs sur le terrain, en apportant un soutien psychologique à la population, aux personnes qui ont perdu un proche à cause de la maladie, aux travailleurs de la santé et aux personnes qui travaillent chaque jour de longues heures dans cette urgence et qui sont exposées aux patients et à de nouvelles situations stressantes.

Au cours de ces semaines, EMDR Italie a partagé ses expériences et ses outils avec d'autres pays européens, afin qu'ils puissent disposer d'une base qui puisse être utile et concrète.

## **Le rôle de nos membres**

La contribution des membres de notre association a été exceptionnelle. Ils ont répondu aux demandes de soutien de tout notre pays et les membres de toutes les régions ont apporté leur aide.

## **Activation d'EMDR Italie**

Dans de nombreux services de santé mentale, nos membres ont parlé à leurs directeurs, à leur administration et ont suggéré que ces services créent un partenariat officiel avec l'Association nationale d'EMDR. C'est ainsi qu'EMDR Italie s'est associée pour gérer le soutien psychologique de la population et du personnel médical. Cela s'est également produit dans les villes où les membres en contact avec les maires et les administrations locales ont contribué à relier ces services à EMDR Italie. Lorsque le nombre de demandes était trop élevé, d'autres membres étaient disponibles dans d'autres villes pour répondre au téléphone. Le système de numéros verts a permis de mettre en relation des cliniciens EMDR bénévoles qui étaient disponibles pour ce type de soutien.

Dans certaines zones du service national, il n'y avait qu'un seul praticien formé à l'EMDR. Nous avons proposé de former le reste de leur personnel à l'intervention précoce et au soutien psychologique qui n'était pas une thérapie EMDR mais un soutien psychologique général. C'était un excellent moyen de leur donner des outils concrets et de les initier à la thérapie EMDR.

Une équipe de cliniciens expérimentés de l'Association a été créée pour coordonner le grand nombre de demandes et d'interventions qui se développaient chaque jour. Cette équipe spéciale



de 5 personnes expertes apportait son soutien et ses conseils aux membres alors qu'ils devenaient actifs.

## Praticiens médicaux

Nous sommes conscients que nos médecins sont exposés à de grands risques et préoccupations, qu'ils doivent traiter de nombreux patients en même temps avec des ressources insuffisantes pour l'urgence suprême, qu'ils sont exposés à l'infection et que beaucoup sont devenus malades ou sont morts du virus, qu'ils ont peur d'infecter leur famille au point de décider de vivre et de dormir ailleurs pour ne pas infecter leurs enfants et leurs proches. Ils constituent l'une des populations les plus importantes ayant besoin d'un soutien psychologique pendant l'urgence, mais leur besoin sera encore plus grand à l'avenir, lorsqu'ils seront enfin en condition de retrouver leur sérénité au travail et leur routine quotidienne.

Les directeurs du personnel médical des hôpitaux travaillant principalement en réanimation et en soins intensifs sont conscients que le personnel a besoin et demande un soutien psychologique spécifique tel que l'EMDR, Aussi, ils conseillent à leur personnel d'appeler l'Association et de se faire affecter à un clinicien. La majeure partie du travail sera probablement effectuée à la fin de l'urgence, puisque le personnel médical se concentre sur la prise en charge des aspects sanitaires et n'ont pas accès à leur propre réponse émotionnelle, sauf pour certains d'entre eux qui sont dévastés. De nombreux médecins et infirmières sont infectés et certains meurent. Pour leurs collègues, c'est non seulement traumatisant, mais ils n'ont pas l'espace nécessaire pour faire le deuil de leurs collègues et amis. Chaque médecin ou infirmier qui est infecté rappelle aux autres qu'ils pourraient être le prochain. Cette expérience, et le fait qu'ils doivent s'occuper de nombreux patients en même temps, avec l'anxiété de ne pas avoir assez de respirateurs ou de systèmes de survie pour un si grand nombre de patients, est très traumatisante pour le personnel de santé.

## Vidéos

Nous avons produit des vidéos sur les réactions au stress, sur la gestion du stress, sur l'EMDR et pour les directeurs et le personnel des prisons, pour le Service national de santé, pour les équipes médicales et pour la population en général. Ces vidéos durent 5 minutes et sont très pratiques, en particulier pour les médecins et les infirmières qui n'ont pas le temps et la possibilité d'appeler ou de bénéficier d'un soutien psychologique en ce moment. Nous avons eu de bons retours. Ils les regardent et suivent les suggestions qui ont été adaptées pour l'urgence du Coronavirus, par exemple, ce qu'il faut faire à la fin du service, etc.

Dans les situations d'urgence, les choses changent rapidement, les informations peuvent souvent être contradictoires, et cela peut semer la confusion dans la population - tant chez les travailleurs de la santé que chez les citoyens ordinaires. C'est la raison pour laquelle nous avons créé des textes spécifiques pour différentes cibles (enfants, personnes âgées, personnel médical). Nous avons mis ces textes à la disposition de tous les membres de l'association afin qu'ils puissent les diffuser dans leur communauté, les écoles, les pharmacies, etc. Nous les avons également envoyés aux structures et établissements de santé nationaux, qui les ont mis sur leur site web et les ont envoyés à leur personnel. Le site web de l'Association, la liste de discussion et Facebook ont également été des canaux importants pour diffuser des informations et envoyer des nouvelles utiles, des outils pratiques et des protocoles pour cette urgence.



## Soutien d'EMDR Italie

Nous avons été surpris et heureux que tant d'acteurs de notre pays demandent l'aide de l'Association EMDR, tels que les hôpitaux, les citoyens, les équipes médicales, les mairies, le système national de santé, les associations psychologiques, les prisons (il y a eu des émeutes dans les prisons car les visiteurs n'étaient pas autorisés, le personnel était donc très traumatisé ainsi qu'à cause du coronavirus), etc.

Après 3 semaines d'urgence à cause du coronavirus, EMDR Italie, à travers ses membres, apporte son soutien à :

- 20 hôpitaux
- 11 Municipalités (grandes villes et agglomérations)
- 13 centres du Service national de santé
- 4 services de santé régionaux/étatiques (couvrant environ 15 000 000 d'habitants) de l'Italie du Nord
- 11 associations et ONG différentes
- 4 associations psychologiques régionales/étatiques
- L'Association nationale de psychologie
- Réseau de l'administration pénitentiaire de l'Italie du Nord
- Croisières Costa (avec des voyageurs et des équipages infectés pendant la croisière)
- Ministère de l'éducation (programmes pour les enseignants et les étudiants de tous âges concernant l'Urgence coronavirus)

Nous avons organisé un séminaire gratuit axé sur les protocoles et les outils EMDR appliqués à l'urgence Coronavirus. Ce séminaire a également été utile pour donner à nos membres connectés en streaming (5300 participèrent sur les 7100 membres) la possibilité de comprendre leurs réactions au stress, de se sentir membre d'une communauté professionnelle en cette période d'isolement, de disposer des mêmes outils pour travailler avec l'EMDR avec la même perspective et avec un bon niveau de compétence.

Ainsi, nous sommes en mesure de nous connecter en tant que communauté professionnelle, tout en étant invités à nous isoler et à rester seuls. De cette façon, nous pourrions rappeler à nos membres qu'une organisation concrète existe même si l'incertitude et l'imprévisibilité sont grandes en ce moment... Comme nous l'a écrit l'un de nos membres :

*Chers collègues,*

*J'ai assisté avec beaucoup d'intérêt au séminaire concernant l'urgence que nous vivons en cette période de notre vie.*

*Le séminaire a été très utile d'un point de vue professionnel, puisque vous nous avez donné des outils concrets pour faire face à ce qui se passe et il a été important aussi d'un point de vue psychologique... J'ai ressenti à nouveau l'enthousiasme pour notre travail, et cela a confirmé notre rôle de cliniciens EMDR... Le séminaire a également été utile pour ma famille, mes clients, car je me suis sentie plus confiante et ils ont pu le sentir.*

*Le dévouement dont vous avez fait preuve à notre égard a été incroyable. J'ai apprécié la façon dont vous faites cela non seulement avec expertise mais aussi avec humanité et des valeurs fortes. Je vis et travaille à Palerme et je fais partie du groupe EMDR qui offre une assistance télé psychologique.*

*Je travaille avec EMDR depuis de nombreuses années avec de bons résultats et je suis fière de faire partie de cette association. Merci encore pour tout !*

*Lucrezia*



## Médias et connexions

Nous avons été interviewés tous les jours par la radio, la télévision et les journaux. En même temps, nous avons dû produire beaucoup de matériel pour ceux que nous aidons, pour nos membres, et du matériel psychoéducatif pour la population, afin de leur permettre de travailler de la même manière.

Le ministère de l'éducation nous a demandé du matériel pour les enfants, les adolescents, les enseignants et les parents, à distribuer en partenariat avec l'association EMDR.

Nos membres créent de nombreuses initiatives dans leurs communautés avec le soutien de l'association nationale EMDR. Ils travaillent tous bénévolement et sont coordonnés par l'équipe de membres expérimentés de l'Association.

Les membres qui vivent à l'étranger, comme à Londres ou en Espagne, organisent également un soutien pour les Italiens qui vivent dans ces endroits. Notre soutien a consisté à les aider à mettre en place le service et à trouver des collègues en Italie qui pourraient les aider à répondre aux appels qu'ils recevaient, en utilisant WhatsApp, Skype, etc.

Nous faisons tout cela par téléphone, Skype, Zoom, etc. Nous avons été surpris que notre travail puisse être effectué à distance et être aussi efficace, même avec des groupes de médecins et d'infirmières.

## Remarques finales

**Préoccupations d'urgence** : En cas d'urgence, chacun réagit avec sa propre personnalité, ses caractéristiques et les capacités qu'il a acquises dans la vie. Beaucoup développeront de l'anxiété ou de la peur ; d'autres seront déprimés, etc. Il est important de savoir que ces effets ne s'arrêteront pas avec la fin de l'urgence, mais qu'ils pourraient persister à moyen ou long terme ou même s'étendre et se généraliser à un certain nombre de situations qui ne généraient aucune perturbation auparavant.

**Assurer un environnement sûr** : Pendant une situation d'urgence, et en particulier dans ce cas où nous luttons contre un ennemi "invisible", les gens peuvent se sentir en danger constant et ressentir une peur constante. Ce sentiment de menace a la priorité sur les structures cognitives rationnelles car il s'agit d'une question de survie et, par conséquent, il est inné et irrationnel. Dans cette première phase, il sera important de donner aux gens un sentiment de sécurité et de leur rappeler qu'il y a des choses que nous pouvons faire, afin de ne pas être si impuissants. En apportant notre soutien même dans cette situation, nous avons remarqué qu'il est possible de trouver des ressources, des aspects positifs ou des situations où le client a pu se sentir en sécurité. Cela a été fondamental pour promouvoir la sécurité, pour fournir des informations et une psychoéducation sur ce qui se passe et sur la manière et les raisons de notre réaction.

**Soutenir les canaux d'information officiels** : Dans les situations d'urgence, les gens ressentent le besoin irrationnel d'être rassurés et d'avoir un contrôle sur ce qui se passe. Ainsi, beaucoup ressentiront le besoin de suivre constamment l'actualité en ligne. Mais bien souvent, ils obtiendront de fausses nouvelles : comme elles sont écrites pour susciter un impact émotionnel, elles deviendront virales et difficiles à gérer. Il a été nécessaire de répéter combien il est important de suivre les canaux officiels, comme le site du ministère de la santé, ou d'autres sites officiels gérés par des organismes de santé, pour rassurer la population et ne pas semer la panique comme le font souvent les « fakes news ».

**Légitimer les réactions émotionnelles** : Expliquer le coronavirus comme s'il s'agissait d'un "ennemi invisible" difficile à contrôler et à prévoir. Cette situation d'urgence remet en question nos schémas mentaux, ceux auxquels nous sommes habitués en tant qu'êtres humains. C'est la raison pour laquelle une forte anxiété et une forte inquiétude peuvent survenir. Tenter de





normaliser et de légitimer toutes ces émotions peut être utile pour calmer le client et lui expliquer ce qui se passe en lui.

**Soutenir la résilience** : Tout comme notre corps est doté d'un système immunitaire, notre cerveau est capable de s'adapter psychologiquement à des situations défavorables grâce à sa résilience. Il est important d'élargir la perspective de ce qui se passe : nous ne sommes pas impuissants même si nous ne pouvons pas changer les choses. Nous pouvons changer nos réactions et nos perspectives, la façon dont nous voyons ce que nous vivons.

**Des points de vue constructifs** : Donner une vision constructive de ce que nous vivons : Il est possible de trouver des ressources dans chaque situation, qui peuvent être utilisées. C'est l'occasion de consacrer du temps à une vie plus lente, à notre famille et à nous-mêmes. En ce moment, nous pouvons faire des choses qui n'ont jamais été une priorité pour nous. Maintenant, nous pouvons les faire et utiliser la technologie - streaming et plateformes - nous sommes tous isolés, mais nous sommes tous connectés en tant que communauté en même temps.

**Soutenez ce que nous pouvons faire** : Pour tous ces facteurs, il n'est pas possible de prédire les résultats. De nombreuses personnes peuvent éprouver des difficultés en raison de cette imprévisibilité. Fournir des indications simples et claires sur ce qu'il faut faire permet aux gens de moins ressentir ce sentiment d'imprévisibilité. Par exemple, se laver les mains, nettoyer toutes les surfaces de la maison, faire attention si l'on éternue ou si l'on tousse, etc., mais aussi des stratégies émotionnelles et psychologiques pour se sentir en sécurité.

**Concentrez-vous sur l'ici et maintenant** : Le fait que nous ne puissions pas faire de projets en ce moment, ni de plans, peut créer de nouveaux défis et sentiments, puisque nous ne sommes pas habitués à ne pas faire de plans. Cependant, il est important d'affirmer que nous devons nous concentrer sur l'ici et maintenant. C'est une grande opportunité de simplifier nos vies qui sont généralement très complexes et rapides. Nous avons la possibilité d'explorer cette vie plus simple et plus facile que l'urgence Coronavirus nous oblige à mener, en modifiant notre hiérarchie de priorités.

Dans tout le pays, un **nouveau sens de la communauté** s'est développé. Les gens ont trouvé des moyens de partager des moments agréables, de manière créative, comme ouvrir leurs fenêtres, ou sortir sur leur balcon ou leur terrasse et chanter ou jouer ensemble. Grâce à l'internet, à WhatsApp, etc., de nombreuses choses peuvent être partagées, comme prendre un verre virtuel ensemble ou célébrer des événements. Des personnes qui vivaient dans le même immeuble et ne s'étaient jamais rencontrées, ont maintenant un chat WhatsApp pour partager des informations sur les épiceries ou pour aider si quelqu'un est dans le besoin dans l'immeuble... Il est donc très positif de voir que lorsque des personnes ne peuvent pas venir, le groupe se présente de manière naturelle pour aider et soutenir

**La contribution de la thérapie EMDR** : Au niveau sanitaire, des protocoles scientifiques spécifiques ont été mis en place, suivant les protocoles, les connaissances et l'expertise médicales. Du point de vue psychologique, nous devons également répondre aux besoins et aux dynamiques qui se déclenchent chez les personnes, par le biais de protocoles basés sur la recherche et considérés comme efficaces selon les directives internationales en tant que thérapie EMDR.

La dernière réflexion porte sur la générosité des membres d'une association nationale d'EMDR, ils ne sont pas seulement des cliniciens, mais ils connaissent un outil comme la thérapie EMDR et savent comment cela peut faire la différence dans les situations d'urgence. En observant un pays entier traverser des conditions très stressantes et traumatisantes, leur volonté d'aider et d'atteindre les populations dans le besoin ressort une fois de plus, dans l'esprit de l'EMDR.