

## Quelques conseils à mes collègues dans cette période troublée et troublante

Olivier Piedfort-Marin

Dans cette période de confinement nous sommes à la fois victimes de cette situation et en même temps amenés à devoir aider d'autres personnes stressées par la même situation : nos proches, vos enfants, et aussi nos patients. Nombreux sont les collègues qui proposent des séances par téléphone ou par skype ou par d'autres outils de vidéo-conférence.

Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles. Si vous en avez d'autres, pensez à partager avec vos collègues. En cette période de « distanciation sociale » nous avons particulièrement besoin de rester en contact les uns avec les autres et de nous encourager mutuellement. Si vous le souhaitez, je récolte volontiers vos idées, vos expériences et aussi vos difficultés pour en faire profiter d'autres collègues.

Je vois que de nombreuses collègues doivent s'occuper de leurs enfants toute la journée et faire classe, et aussi rassurer leurs enfants, alors que leurs patients, certains du moins, sont demandeurs de soutien également. Cela amène à une pression importante et il peut être difficile de savoir où et comment diriger son énergie. On est alors tenté de remettre les supervisions à plus tard. C'est bien compréhensible mais je m'inquiète tout de même parce que les échanges avec des collègues sont utiles aussi pour se décharger du stress que l'on ressent dans certaines situations et nous ne sommes pas des ordinateurs sans âme devant nos patients. Nos patients souvent nous renvoient à nous-mêmes et à notre histoire. En ce moment qui plus est nous vivons la même chose que nos patients, un stress similaire, même si les situations individuelles peuvent être différentes. Je vous joins aussi un petit texte que j'ai écrit sur mes propres réactivations dans le contexte du covid-19.

### Quelques conseils pour vous-mêmes

- Faites attention à **équilibrer votre dépense d'énergie** entre les différentes choses que vous avez à faire. Pour continuer à travailler correctement comme psychothérapeute, il convient de faire particulièrement attention dans cette période de stress majeur à votre propre niveau de stress. N'hésitez pas limiter votre temps de travail si vous en avez besoin. En ces premiers jours de confinement je me rends compte que de nombreux patients mettent leur psychothérapie au deuxième plan, ce qui est signe d'une bonne évolution de leur traitement finalement.
- Certains patients vont réagir avec colère si vous leur proposer des séances par vidéo ou téléphone. Cela m'est arrivé. Soyez attentifs et attentives à ne pas vous laisser imposer quelque chose que vous ne voulez pas ou ne pouvez pas faire. **Votre santé et celle de vos proches passe en premier par rapport à votre travail.** Et la santé physique passe avant la santé psychique. Rappelez-vous de la pyramide de Maslow ! C'est vieux dans notre parcours de psychothérapeute, mais c'est toujours utile.

- Prenez des moments pour **vous centrer sur des ressources concrètes** : Qu'aimez-vous faire ? la cuisine ? du bricolage ? lire ce gros pavé qui attend sur votre table de chevet depuis un moment ? etc.
- Prenez des moments pour **vous centrer sur des ressources psychiques** : Prenez un moment pour écrire sur une feuille de papier les ressources psychiques qui vous ont aidé dans le passé lors de situations stressantes. Vous pouvez accompagner ces pensées et sensations par des stimulations bilatérales alternées (SBA) comme des étreintes du papillon (butterfly hug) ou par des tapotements sur vos genoux. Faites des SBA lents pour renforcer ces ressources psychiques. Mais je vous invite aussi à les inscrire sur une feuille de papier et à les relire chaque jour. Cela prend 60 secondes à les relire et cela peut faire du bien.
- Prenez des moments en couple et/ou en famille pour vous sentir émotionnellement proches les unEs des autres. Le confinement peut donner à l'intimité une sensation particulière qui peut être associée à un sentiment d'enfermement ou bien d'obligation. Les couples ne sont pas habitués à être 24 heures sur 24 ensemble. Ne laissez pas des sentiments négatifs s'installer au sein de votre couple ou de votre famille. Prenez de petits moments, seul-e ou à deux, pour **réfléchir sur ce que votre famille et/ou votre couple vous apporte de positif dans ces moments de confinement et de stress.**

### Quelques conseils pour le travail avec les patients

- Pensez à utiliser **la technique de l'éponge**. C'est une technique qu'on peut facilement faire par vidéo-conférence en utilisant des butterfly hug, c-à-d le patient exécute des butterfly hug sur lui-même. Je vous conseille de faire les butterfly hug sur vous-même en même temps pour donner le rythme au patient et cela aura un bon effet sur la relation thérapeutique mise à mal par le média technique.
- On peut faire **la technique de l'éponge sur le stress actuel** que le patient ressent à cause du confinement ou d'autres impacts du covid-19. Sur le mode suivant : « dans ce contexte actuel quelles sont les ressources psychiques qui pourraient vous aider à faire face à cette situation ? » Vous connaissez la suite du procédé, je pense.
- Comme vous faites en même temps des SBA sur vous-même, en fait vous profitez aussi de cette séance sur le stress que vous pouvez vous-même ressentir par rapport au contexte du covid-19
- Parmi les exercices hypno-imaginatifs, je crois que l'un d'eux peut être particulièrement utile, il s'agit de **l'exercice « déposer les bagages »**. Cet exercice est apprécié parce que c'est une métaphore aidante lors de laquelle le patient apprend à se distancier du négatif et que c'est OK de le faire. C'est aussi une forme de lieu sûr. Et cela renforce les ressources sur le thème de la distanciation et de gestion de son énergie. Je vous mets cet exercice en attachement pour celle et ceux qui ne l'ont pas en tête. Je vous conseille de faire cet exercice dans un dialogue avec le patient afin de renforcer le contact là encore mis à mal par le média technique, et aussi pour mieux vous ajuster à ce qui émerge dans l'imaginaire du patient. Par ailleurs vous pouvez aussi faire cet exercice pour vous-même !

- Selon les cas, vous pourrez observer que des patients nient la gravité de la situation alors que d'autres sont renforcés dans leur traits obsessionnels et/ou paranoïaques. Étant donné que nous sommes nous-mêmes en plein dans la situation, **il nous est difficile d'avoir une vision « objective »**. A titre personnel, en me basant sur ce qui se passe en Italie, je suis très inquiet pour la suite proche de l'épidémie et les répercussions économiques qui s'en suivront. Mais j'espère que la réalité montrera que j'ai simplement été un peu trop paranoïaque ...
- Pour les **patient-e-s ayant un TOC**, il faut être attentif à contenir leurs symptômes autant que possible. Finalement leurs peurs que nous avons toujours qualifiées d'irrationnelles ne le sont pas tant que cela a l'heure actuelle. Si le TOC et d'autres troubles psychiques existent chez les humains, c'est peut-être parce qu'ils ont une valeur pour la survie de notre espèce.
- Pour les patients plus sévèrement atteints dans leur santé psychique comme **les patients avec des séquelles complexes de traumatismes**, il est sans doute important de continuer le travail entamé avant que la crise du covid-19 n'atteigne la Suisse. Simplement parce que les symptômes habituels sont encore présents. Certes ce travail risque d'être perturbé par le stress ambiant qui touchent aussi ces patients bien évidemment. Ces patients sévèrement atteints ont souvent la tendance à éviter d'aborder les choses douloureuses ou à s'approcher même prudemment des stimuli rappelant les traumatismes. La tendance à l'évitement de certains d'entre eux peut émerger plus fortement que d'habitude dans cette période de stress alors qu'il serait nécessaire de continuer le travail sur des symptômes particulièrement invalidants. **Écouter le patient et sa demande tout autant que votre sens clinique, cela vous guidera.**

Si vous avez d'autres idées ou expériences, pensez à les partager avec vos collègues. Je fais volontiers suivre vos idées et réflexions. N'hésitez pas non plus à partager aussi vos difficultés, cela permet de recevoir de l'aide.

Restons connecté-e-s !

Le 22 mars 2020.