

Mes premiers jours de travail avec les mesures de confinement

Olivier Piedfort-Marin

Les mesures de confinement ont été introduites en Suisse le 15 mars en réponse au Covid-19. A ce moment les mesures autorisent tout de même les psychologues et psychiatres à voir leurs patients dans leur cabinet, mais nous devons être attentifs envers les personnes qui sont particulièrement à risque. En fait, dans les jours qui suivent de nombreux thérapeutes vont changer pour des séances en ligne par vidéo-conférence ou par téléphone. Plusieurs jours auparavant j'ai préparé plusieurs patients à la possibilité que je doive fermer mon cabinet. J'ai pensé que j'étais préparé à cette situation et je me disais que si je devais rester confiné chez moi, je pourrais alors faire toutes les choses que je n'ai jamais le temps de faire et lire tous les articles que je dois lire. Mais les choses ne se sont pas passées ainsi.

Alors que je téléphonais à mes patients les plus physiquement fragiles pour leur dire qu'il valait mieux passer à des séances en ligne, l'une d'elle s'est fortement emportée au téléphone, insistant pour que je la reçoive à moins que je puisse prouver que je n'étais plus autorisé à voir de patients. Dans sa réaction de colère j'ai compris sa peur de l'interruption de son suivi dans un moment sensible de son parcours thérapeutique. D'autres patients ne répondirent que plus tard à mes messages inquiets.

Au final j'ai eu le mardi 17 mars ma première patiente en séance téléphonique. Cette femme âgée de 70 ans préférait en effet rester chez elle et maintenir la thérapie de cette manière. Pendant cette séance d'une heure, elle parla principalement du covid-19 et de ses effets sur sa vie : elle ne peut plus sortir mais a du plaisir à regarder des émissions culturelles à la télévision et à lire des ouvrages de littérature. Les visites ne lui manquent pas parce qu'elle en a rarement de toutes façons. Ainsi pendant une heure j'ai dû parler du virus and au fur et à mesure je devenais de plus en plus irrité et agité, pensant que ce téléphone était long et inutile. La patiente semblait heureuse et satisfaite de cette séance, mais pas moi. Vers la fin de ce téléphone nous avons discuté des différentes options pour la suite de la thérapie en fonction du développement de la situation. Dans ce contexte j'ai dû lui révéler plusieurs choses concernant ma situation professionnelle et personnelle pour que mes propositions fassent du sens pour elle. Mon compagnon vit en Bourgogne où le confinement est plus strict encore qu'en Suisse et la mobilité quasiment interdite. Il semble qu'il y ait des contrôles aux frontières entre la France et la Suisse et je m'inquiète de la suite. Lors de la séance suivante, cette dame me rapporte avoir rêvé dans la nuit suivant cette séance, que nous étions tous les deux assis à une table dans mon bureau et que nous étions trop près l'un de l'autre, ne respectant pas les mesures contre le covid-19. Un chien était entre nous et assurait une distance de sécurité. Ainsi, donner quelques informations choisies sur ma personne avait eu un effet au-delà du virus bien sûr, cette patiente expérimentée en psychothérapie sachant bien que nous autres psychothérapeutes – et moi en particulier - disons peu de choses sur nous-mêmes habituellement.

Je dois confesser que ce mardi 17 mars je ne savais pas comment gérer cette situation de confinement : je ne peux plus faire les trajets entre la Bourgogne et la Suisse chaque weekend et je dois choisir si je reste en Suisse sans revoir mon compagnon pour une durée

indéterminée mais longue ou si je pars en France le rejoindre. Les autres patients vont-ils accepter des séances exclusivement par skype ou téléphone, peut-être pour plusieurs semaines ? Est-ce qu'une patiente va de nouveau s'emporter si je lui annonce que nous ne nous verrons pas pendant plusieurs semaines ? Je suis incertain des décisions que je dois prendre dans les jours suivants.

Après cette première séance de la journée, je me sentais anxieux. Mon estomac était tendu, la respiration était courte. Des sensations que je connais peu. Que ce passait-il soudain ? J'ai d'abord cru que cela était en lien avec la séance téléphonique avec la patiente qui m'a parlé du covid-19 pendant une heure entière : en parler tout ce temps a dû me connecter avec une peur que j'avais sous-estimé. Cette situation est effrayante à plusieurs égards, même si je ne me considère pas en danger dans ma santé.

Plusieurs heures plus tard j'avais ma première séance « live » de la journée. Un jeune homme ne voyait pas de raison particulière de ne pas venir en personne et dit préférer continuer les séances comme d'habitude. Pendant cette séance j'avais de la peine à me concentrer mais j'essayais de faire mon travail alors que le sentiment d'anxiété se faisait toujours sentir au niveau de mon estomac et de ma respiration. Soudain le patient me dit : « vous n'avez pas l'air bien. » « - Oui, répondis-je, c'est vrai. » Puis je changeai de sujet et j'abordai à nouveau directement une problématique du patient. Sa mère ne respectait pas de limites relationnelles saines avec lui, par conséquent je dois être vigilant à respecter des limites claires dans la thérapie.

A la fin de la séance, et probablement grâce à la remarque du patient, je réalisai ce qu'il se passait en moi. Un float-back avait eu lieu pendant la séance qui me permit de me connecter à l'origine de ma peur. Cette peur n'avait pas directement à voir avec le covid-19 et la situation extraordinaire dans laquelle nous sommes. Soudain il était clair pour moi que j'avais déjà vécu une épidémie mortelle dans le passé. Au début des années 1980 le SIDA s'est répandu d'un continent à l'autre, répandant la peur et la stigmatisation sociale, tuant de nombreux hommes jeunes et moins jeunes dans des circonstances horribles. Plus tard ce fut au tour des personnes ayant besoin de transfusion sanguine ou utilisant des drogues injectées de mourir, et parfois aussi d'hommes et de femmes hétérosexuel-les qui n'appartenaient pas à l'un des groupes à risque.

Presque 40 ans plus tard nous ne parlons plus du SIDA mais du HIV parce que le SIDA est la maladie et que la maladie n'est plus d'actualité (en tout cas pas en Europe). Le HIV existe toujours mais est contrôlé au point où beaucoup considèrent que ce n'est plus un danger immédiat pour notre santé. En Europe nous avons vaincu cette épidémie, même si ce n'est pas encore le cas dans d'autres parties du globe. En outre seulement une partie minime de la population se sentait concernée par cette épidémie à l'époque, comme c'est peut-être le cas maintenant avec le covid-19 d'ailleurs. Dans les années 1980 et 1990, c'était terriblement anxiogène de faire partie du groupe social le plus à risque de contracter le SIDA alors que d'autres ne se sentaient pas concernés. Peut-être est-ce un phénomène similaire qui se déroule en ce moment avec le covid-19 dans les pays qui n'ont été affectés que récemment par ce virus ?

De cette expérience personnelle j'aimerais mettre en avant plusieurs points que les collègues pourraient garder à l'esprit :

- La situation autour du Covid-19 nous rend particulièrement vulnérables au stress pendant nos séances avec nos patients parce que les deux parleront du virus, comment cela affecte leur vie et l'incertitude qui y est associée. Patients et thérapeutes voudront sans doute parler de ce qui les stresse eux deux. C'est la raison pour laquelle nous thérapeutes nous devons nous protéger. Il est bien plus difficile de travailler lorsque nous sommes sous stress, et en particulier lorsque patient et thérapeute sont tous les deux confrontés à la même situation. Nous devons prendre des mesures préventives pour réduire notre stress. D'un autre côté cela peut être une expérience humaine enrichissante pour certains patients de ressentir une intensité particulière dans la relation avec leur thérapeute dans de telles circonstances.
- Cette situation peut nous amener à parler de nous-mêmes davantage que nous ne le faisons habituellement. Soyez attentifs à garder cette tendance sous contrôle parce que cela pourrait perturber certains patients et modifier la relation thérapeutique au point d'impacter négativement la thérapie pour certains patients.
- Si vous vous sentez hautement stressés, alors il se peut que la situation actuelle soit un déclencheur d'autre chose plutôt que le problème en tant que tel. Consulter unE collègue pourrait être une option. Cependant, si vous êtes confiné chez vous, vous pourriez aussi prendre vos pulseurs EMDR dans vos mains ou faire l'étreinte du papillon (Butterfly Hug), faire les stimulations bilatérales alternées, et faire confiance au processus...

Lausanne, le 18 et 23 mars 2020.

P.S. : Depuis que ce texte a été écrit, la situation a changé et change chaque jour, et de manière différente dans chaque pays.