

Procédure de soins par soi-même pour le Coronavirus (SCP-C)

(April 12, 2020)

Gary Quinn, M.D.

EMDR.Institute.of.Israel@gmail.com

Updates et Videos op:

EMDR-Israel.org

(Editeurs: Marilyn Luber en Brurit Laub)

La pandémie du coronavirus est un véritable défi pour les agents de santé mentale. Lors de catastrophes limitées dans le temps, qu'elles soient causées par l'homme ou par la nature, la stabilisation passe par la reconnaissance que le danger est passé. La nature actuelle de la crise du coronavirus suscite des inquiétudes principalement au sujet de l'insécurité actuelle et future. Par conséquent, une méthode de stabilisation différente est nécessaire ici que la stabilisation via ISP® (Immediate Stabilization Procedure). Le SCP-C essaie d'atteindre cet objectif en s'adaptant dynamiquement à ce problème mondial spécifique.

Cette procédure peut d'abord être enseignée par le thérapeute ou le soignant et peut ensuite être utilisée comme procédure de soins à se prodiguer à soi-même, si nécessaire.

Le SCP-C pour le Coronavirus peut être utilisé avec des préoccupations telles que:

- "J'AI PEUR D'ATTRAPER LE VIRUS"
- "J'AI PEUR D'AVOIR LE CORONAVIRUS"
- "C'EST MA FAUTE SI J'AI INFECTÉ LES AUTRES"
- "JE SUIS SEUL OU ISOLÉ"
- "JE N'AURAI PAS D'ARGENT"

SCP-C Concepts de base

1. **Cognitions négatives:** Ces pensées créent des états intenses, négatifs et trop chargés émotionnellement. **Cognitions Négatives Types 1**, associées à des sentiments de peur, d'impuissance, de panique, de solitude et de colère telles que:

- *"Je ne peux pas gérer cela."*
- *"Je ne suis pas en contrôle"*
- *"Je suis impuissant"*

Exemples de déclarations du patient:

- "Je crains que je (ma famille et/ou mes amis) ne tombe malade", - Anxiété
- "Je me sens malade" et/ou "J'ai de la fièvre - Anxiété
- "Je vais mourir." Peur, anxiété, panique
- "J'ai peur que mes parents, grands-parents, conjoint, enfants ne meurent" Anxiété, peur, panique
- "C'est accablant" "Je ne le supporte pas" - Anxiété
- "Le gouvernement et le ministère de la santé sont responsables de ne pas en faire assez" - Colère
- "Le gouvernement et le ministère de la santé sont coupables d'en faire trop (en ordonnant l'isolement ou la quarantaine)" - La colère
- "Je n'aurai pas d'argent" - Anxiété
- "Je ne peux pas supporter d'être en isolation/quarantaine" - Désarroi, anxiété, colère

- "Ce n'est pas juste" - Colère, impuissance

Cognitions négatives de Type 2, associées à des sentiments de culpabilité, d'inadéquation, de regrets telles que:

- *"C'est de ma faute si ma famille ou mes amis ont attrapé le coronavirus".*
- *"J'ai fait quelque chose de mal"*
- *"J'aurais dû le savoir"*

Exemples de déclarations du patient:

- "C'est de ma faute si j'ai (aurais pu avoir) le coronavirus" - Culpabilité
- "C'est de ma faute si ma famille et mes amis ont (auraient pu) attraper le coronavirus" – Culpabilité
- "C'est de ma faute si je n'ai pas acheté assez de savon à mains, de papier toilette, etc. - Inadéquation, culpabilité
- "J'ai vendu et perdu beaucoup d'argent lorsque la bourse a commencé à baisser" – Regret
-

2. **Cognitions Positives:** ces pensées ne semblent pas vraies au premier abord. Après le SCP-C, elles semblent vraies et sont associées à des sentiments positifs

Le tapotement dans le SCP-C fait référence à la stimulation tactile bilatérale alternée rapide et son utilisation peut calmer une personne.

Comme le coronavirus est contagieux, nous ne voulons pas que le clinicien ou le premier intervenant touche les patients.

Tapotez rapidement à raison de 1 à 2 passages par seconde ou de 60 à 120 passages par minute. Un passage = tapotement à gauche puis à droite.

Si le patient est au téléphone, sans pouvoir vous voir visuellement, tapez rapidement sur votre téléphone pour que le patient entende les tapotements

Note : Il convient de souligner que le SCP-C ne doit être utilisé que pour le coronavirus. Si d'autres maladies ou souvenirs du passé reviennent, il faut les ramener à leur problème du coronavirus. S'ils continuent à revenir sur leurs traumatismes passés, alors arrêtez le SCP-C et adressez-vous à un thérapeute EMDR.

SCP-C Script

Étape 1 : Introduction

Objectif : se présenter au patient

Dites : "*Mon nom est _____ (indiquez votre nom)*".

Dites : "*Je suis là pour vous aider.*"

Dites : "*Quel est votre nom ?*"

Dites : "*Pouvez-vous me dire en quelques phrases ce qui vous préoccupe ?*"

Inscrivez la préoccupation du patient dans le Formulaire de Contact Initial

Étape 2 : Préparation

Objectif : Expliquer le SCP-C au patient.

Dites : "*Il y a une procédure qui utilise le tapotement. Cette procédure a déjà aidé d'autres personnes et elle pourrait être bonne pour vous aussi. Vous pouvez taper avec vos mains sur vos genoux.*"

Dites : "*Placez le dessous de vos mains sur vos cuisses de manière à ce que le bout de vos doigts soit sur vos genoux, et vous pouvez alors taper légèrement sur vos genoux avec vos doigts de gauche à droite en alternance.*"

Dites : "*Une autre façon de commencer à tapoter s'appelle 'les Ailes du papillon'. Croisez vos bras et mettez votre main droite sur votre bras gauche et votre main gauche sur votre bras droit.*"

Dites : "*Je vais vous montrer et taper avec vous.*"

Dites : "*Quel type de tapotement préférez-vous?*"

Une fois que le patient a choisi la façon de tapoter, dites ce qui suit:

Dites : "*Tapez avec moi, en alternant de gauche à droite.*"

Le fait de tapoter vous aidera à vous sentir plus calme. Cela vous convient-il ?

Je vais continuer, à moins que vous ne me disiez d'arrêter. À tout moment pendant notre travail, vous pouvez me dire d'arrêter ou lever la main pour indiquer que vous voulez arrêter."

Après avoir fait la démonstration du tapotement, passez à l'étape 3 : évaluation.

Étape 3 : Évaluation

Objectif : clarifier et préciser les pensées et émotions négatives du patient.

Dites : "*Si vous pensez aux inquiétudes que vous avez au sujet du coronavirus _____ (telles que formulées dans l'introduction), quelles sont les pensées négatives qui vous viennent à l'esprit ? Voici quelques pensées négatives typiques:*"

Dites : "*Est-ce que c'est?*"

Cognition négative de Type I

- "*Je ne peux pas gérer ça.*"
- "*Je n'ai aucun contrôle.*"
- "*Je suis impuissant*"

Dites : "*Que pensez-vous maintenant?*"

Notez la pensée négative du patient sur le Formulaire de Contact Initial.

Emotions de Type I

Dites : *“Si vous pensez à cette pensée négative, quelles émotions vous viennent à l'esprit maintenant?”*

Les émotions typiques peuvent être : l'anxiété, l'impuissance, la panique, la peur, la solitude, la colère.

Dites : *“Que ressentez-vous maintenant?”*

Notez les émotions du patient sur le Formulaire de Contact Initial.

Dites : *“Où est-ce que c'est?”*

Cognition négative de Type II

Dites : *“Si vous pensez aux inquiétudes que vous avez au sujet du coronavirus _____ (telles que formulées dans l'introduction), quelles sont les pensées négatives qui vous viennent à l'esprit ? Voici quelques pensées négatives typiques:*

- “C'est ma faute si ma famille / mes amis ont attrapé le coronavirus”
- "J'ai fait quelque chose de mal"
- "J'aurais dû le savoir.”

Dites : *“Que pensez-vous maintenant?”*

Notez la pensée négative du patient sur le Formulaire de Contact Initial.

Emotions de Type 2

Dites : *“Si vous pensez à cette pensée négative, quelles émotions vous viennent à l'esprit maintenant ? Les émotions typiques peuvent être : la culpabilité, l'inadéquation, le regret.*

Dites : *“Que ressentez-vous maintenant?”*

Notez les émotions du patient sur le Formulaire de Contact Initial.

SUDs (Subjective Units of Disturbance Scale)

Dites : *“Pouvez-vous me dire à quel point c'est difficile pour vous en ce moment ? De 0, complètement neutre, pas de perturbation, à 10, la charge maximale que vous pouvez imaginer, à quel point cela vous semble perturbant maintenant”. ____/10*

Étape 4 : Stabilisation

Objectif : aider le patient à reconnaître et à lui faire comprendre qu'il peut faire face à tout ce qui se passe.

La stabilisation se fait par l'utilisation alternée de tapotements bilatéraux tout en écoutant/disant une pensée positive.

Cognitions positives de Type I

Ces pensées positives réduisent les sentiments d'anxiété, d'impuissance, de panique, de peur, de solitude et de colère et augmentent un sentiment de contrôle et de calme.

Dites : *“Commencez à tapoter.”*

Pendant que le patient tapote pendant environ une minute, répétez plusieurs fois les phrases suivantes:

Dites : *“Vous pouvez contrôler ce que vous pouvez contrôler à un degré raisonnable.”*

Dites : *“Vous pouvez apprendre à gérer cela.”*

Dites : *“Vous pouvez apprendre à avoir des options dans le cadre que vous vivez actuellement.”*

Au bout d'une minute environ,

Dites : *“Arrêtez de tapoter. Prenez une bonne respiration. Prenez une pause.”*

Continuez à dire les 3 phrases sur un segment de temps d'une minute, et faites cela pendant 5 minutes puis vérifiez les SUD.

Dites : ***“Dites-moi à quel point vous vous sentez perturbé maintenant. Sur une échelle de 0 à 10, où 0 correspond à aucune perturbation ou à un état neutre et 10 à la perturbation la plus élevée que vous puissiez imaginer, à quel point vous sentez-vous perturbé en ce moment ? ___/10***

Si le SUD = 3 ou moins, passez à l'étape 5 : Clôture.

Si le SUD = 4 ou plus, continuez avec les phrases de soutien.

Tout en tapotant pendant une minute, utilisez les phrases de la liste ci-dessous:

Dites : ***“L'alternance des tapotements vous aidera à réduire votre anxiété.”***

Dites : ***“Lorsque vous êtes calme, comme c'est le cas maintenant, cela renforce votre système immunitaire pour vous aider à guérir.”***

Dites : ***“Vous pouvez contrôler ce que vous pouvez contrôler en suivant les directives du gouvernement et du ministère de la santé.”***

Dites : ***“S'isoler (être seul) est une forme de contrôle de ce que vous pouvez contrôler en vous assurant que vous n'êtes pas infecté et que vous ne pouvez pas contaminer les autres.”***

Dites : ***“Vous pouvez raisonnablement contrôler ce que vous pouvez contrôler, vous ne pouvez pas contrôler ce que quelqu'un d'autre pense, sent, dit ou fait.”***

Dites : ***“Cette pandémie est temporaire et prendra fin.”***

Si les gens ont des symptômes,

Dites : ***“La fièvre que vous avez indique que votre corps combat le virus.”***

Dites : ***“Arrêtez de tapoter. Prenez une pause. Respirez.”***

Dites : ***“Dites-moi à quel point vous vous sentez perturbé maintenant. Sur une échelle de 0 à 10, où 0 correspond à aucune perturbation ou à un état neutre et 10 à la perturbation la plus élevée que vous puissiez imaginer, à quel point vous sentez-vous perturbé en ce moment?” ___/10***

Si le SUD = 3 ou moins, passez à l'étape 5 : Clôture.

Si le SUD = 4 ou plus, continuez avec les phrases de soutien.

Dites : ***“Commencez à tapoter.”***

Pendant que le patient tapote pendant environ une minute, dites souvent ces phrases:

Dites : ***“Vous pouvez raisonnablement contrôler ce que vous pouvez contrôler.”***

Dites : ***“Vous pouvez apprendre à gérer cela”***

Dites : ***“Vous pouvez apprendre à avoir des options dans le cadre dzans lequel vous vivez actuellement.”***

Au bout d'une minute environ,

Dites : ***“Arrêtez de tapoter. Prenez une pause. Respirez.”***

Continuez à dire les 3 phrases par segment d'une minute, cela pendant 5 minutes.

Dites : ***“Dites-moi à quel point vous vous sentez perturbé maintenant. Sur une échelle de 0 à 10, où 0 correspond à aucune perturbation ou à une situation neutre et 10 à la perturbation la plus élevée que vous puissiez imaginer, à quel point vous sentez-vous perturbé maintenant?” ___/10***

Quel que soit le SUD, passez à l'étape 5 : Clôture.

Cognitions positives de Type II

Ces pensées positives réduisent les sentiments de culpabilité, d'inadéquation et/ou de regret et augmentent le sentiment d'acceptation de soi.

Dites : ***“Commencez à tapoter.”***

Pendant que le patient tapote pendant environ une minute, dites souvent ces phrases:

Dites : ***“Vous avez fait de votre mieux avec les informations dont vous disposiez alors.”***

Dites : ***“Quoi qu'il se soit passé, c'est arrivé et vous pouvez faire face à cela à partir de maintenant”***

Continuez à dire les 2 phrases en segments de temps d'une minute, pendant 5 minutes

Après environ une minute,

Dites : ***“Arrêtez de tapoter. Prenez une pause. Respirez.”***

Continuez pendant environ 5 minutes

Dites : ***“Dites-moi à quel point vous vous sentez perturbé maintenant. Sur une échelle de 0 à 10 où 0 correspond à aucune perturbation ou neutre et 10 est la plus grande perturbation que vous pouvez imaginer, à quel point cela vous semble-t-il dérangent maintenant?”*** ____/10

Si le SUD = 3 ou moins, passez à l'étape 5 : Clôture.

Si le SUD = 4 ou plus, continuez avec les phrases de soutien.

Tout en tapant pendant une minute, dites les phrases suivantes de la liste ci-dessous. Certaines s'appliqueront plus directement à différentes préoccupations :

Dites : ***“Vous avez fait de votre mieux avec les informations dont vous disposiez alors.”***

Dites : ***“Nous savons maintenant que les patients qui n'ont pas de symptômes peuvent être contagieux, il n'y avait donc aucun moyen d'empêcher cela.”***

Dites : ***“Il faut du temps pour intérioriser toutes les consignes de distanciation sociale et les mesures d'hygiène particulières ”.***

Dites : ***“Quoi qu'il se soit passé, c'est arrivé et vous pouvez y faire face à partir de maintenant”.***

Dites : ***“Dites-moi à quel point vous vous sentez perturbé maintenant sur une échelle de 0 à 10 où 0 correspond à aucune perturbation ou à un état neutre et 10 à la plus grande perturbation que vous pouvez imaginer, à quel point cela vous semble-t-il perturbateur maintenant?”*** ____/10

Si le SUD = 3 ou moins, passez à l'étape 5 : Clôture.

Si le SUD = 4 ou plus, continuez avec les phrases de soutien.

Dites : ***“Commencez à tapoter.”***

Pendant que le patient tapote pendant environ une minute, dites souvent les phrases suivantes:

Dites : ***“Vous avez fait de votre mieux avec les informations dont vous disposiez alors.”***

Dites : ***“Quoi qu'il se soit passé, c'est arrivé et vous pouvez faire face à cela à partir de maintenant”***

Au bout d'une minute environ,

Dites : ***“Arrêtez de tapoter. Prenez une pause. Respirez.”***

Continuez pendant environ 5 minutes

Dites : ***“Dites-moi à quel point vous vous sentez perturbé maintenant. Sur une échelle de 0 à 10 où 0 correspond à aucune perturbation ou neutre et 10 est la plus grande perturbation que vous pouvez imaginer, à quel point cela vous semble-t-il dérangeant maintenant?”*** ____/10

Quel que soit le SUD, passez à l'étape 5 : Clôture.

Étape 5 : Clôture

Objectif : renforcer les pensées positives. Fournir des informations sur le suivi.

Cognitions positives de Type I:

Répétez les pensées positives qui ont été utiles au patient, ou toute autre pensée qui est apparue au cours de la stabilisation. Suggérez de les mettre par écrit et de les utiliser en tapotant chaque fois que le patient en a besoin.

Dites : ***“Si vous le souhaitez, vous pouvez écrire ces pensées positives et les utiliser en tapotant chaque fois que vous en avez besoin.”***

Vous pouvez dire la chose suivante:

- ***“Je peux raisonnablement contrôler ce que je peux contrôler.”***
- ***“ Je peux apprendre à gérer ça.”***
- ***“ Je peux apprendre à avoir des options dans le cadre dans lequel je vis actuellement.”***

Cognitions positives de Type II:

Dites : ***“Si vous le souhaitez, vous pouvez écrire ces pensées positives, ou toute autre pensée qui est apparue pendant la stabilisation. et les utiliser en tapotant à tout moment.”***

Vous pouvez dire la chose suivante:

- ***“J’ai fait de mon mieux avec les informations dont je disposais alors.”***
- ***“Quoi qu’il se soit passé, c’est arrivé et je peux gérer cela à partir de maintenant***

AUTO-SOINS

Le SCP-C peut être effectué souvent par le patient à domicile. L’alternance rapide de tapotements et de pensées positives peut être utile pour réduire l’anxiété et/ou la culpabilité et augmenter le sentiment de contrôle et/ou d’acceptation de soi.

Dites : ***“Si votre détresse revient, vous pouvez essayer d’utiliser l’une des phrases de soutien que nous avons utilisées plus tôt, comme par exemple “Je peux apprendre à faire face à cela.”***

Dites : ***“ Vous pouvez aussi me téléphoner si nécessaire (si le clinicien est disponible). Toutefois, si la détresse persiste, veuillez contacter un thérapeute EMDR ou un autre professionnel de la santé mentale pour obtenir une aide supplémentaire.***

Dites : ***“Serait-il possible de vous contacter dans les jours qui suivent pour savoir comment vous allez?”***

Si le patient est d'accord, notez ses informations:

Nom: _____

Téléphone: _____

Si le clinicien a des préoccupations d'ordre juridique concernant l'utilisation de cette méthode avec une nouvelle personne, demandez au patient de signer et de dater la clause de non-responsabilité ci-dessous:

AVERTISSEMENT: Ce document est destiné à être utilisé uniquement par des professionnels de santé qualifiés. Il est proposé au grand public en tant que service à la lumière de la crise sanitaire mondiale du CORONAVIRUS pour aider à la diminution du stress lié au Coronavirus uniquement. Dans le cas où vous éprouvez des sentiments négatifs accablants liés au stress ou à tout autre problème psychologique, il vous est fortement recommandé de contacter immédiatement votre thérapeute. L'auteur ne donne aucune garantie, expresse ou implicite, concernant l'efficacité des procédures de traitement contenues dans le présent document et ne garantit pas que le respect des lignes directrices permettra de traiter efficacement les symptômes de stress ou toute affection qui y est liée. Cependant, les résultats préliminaires sont prometteurs pour aider à réduire le stress que les personnes ressentent par rapport au Coronavirus. Cette procédure ne concerne que les situations liées à la crise actuelle du Coronavirus et ne doit pas être utilisée pour traiter d'autres types de traumatismes psychologiques antérieurs.

Procédure de soins par soi-même pour le Coronavirus (SCP-C)

Formulaire de Contact Initial

Date: _____ Heure de début: _____

Nom: _____ Age: _____

Thérapeute/ Soignant: Nom: _____ Téléphone: _____

Préoccupations concernant le coronavirus: _____

Cognition Négative: _____

Emotions: _____

SUD pré-intervention: _____

SUD post-intervention _____

Heure de fin: _____

Accepter un contact de suivi : ____ (Oui/Non)

Signature du patient: _____

Numéro de téléphone du patient : _____

Veillez envoyer tous les résultats (en supprimant d'abord toutes les données d'identification) à SCP.C.COVIX19@gmail.com