

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

Feuille de travail pour les patients

(April 12, 2020)

Gary Quinn, M.D.

EMDR.Institute.of.Israel@gmail.com

Updates et Videos op: EMDR-Israel.org

(Editors: Marilyn Luber en Brurit Laub)

Pendant cette période de corona les gens sont le plus préoccupés par leur sécurité actuelle et future. Le SCP-C peut aider à réduire les sentiments négatifs et à accroître les sentiments de calme et de contrôle.

Instructions pour l'utilisation du SCP-C:

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

*“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. Vous pouvez aussi faire ‘les ailes du papillon’. Croisez vos bras et mettez votre main droite sur votre bras gauche et votre main gauche sur votre bras droit.”***

Vous pouvez choisir le type de pensées qui fonctionnent le mieux pendant que vous tapez.:

- 1. Pensées positives de Type I** 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.

Si vous avez un ou plusieurs de ces sentiments, commencez à tapoter et combinez les tapotements avec les pensées positives ci-dessous.

Tout en tapotant pendant environ une minute, répétez les phrases suivantes à voix haute ou dans votre esprit plusieurs fois:

- *“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.”*

Arrêtez de tapoter. Prenez une pause. Respirez.

Il suffit généralement de répéter régulièrement les trois phrases ci-dessus pendant 5 ou 10 minutes pour se calmer.

Si vous avez besoin de plus de pensées positives, continuez avec:

- *“L'alternance des tapotements m'aidera à réduire mon anxiété.”*
- *“Lorsque je suis calme, comme c'est le cas maintenant, cela renforce mon système immunitaire pour m'aider à guérir”*
- *“Je peux contrôler ce que je peux contrôler en suivant les directives du gouvernement et du ministère de la santé”*
- *“M'isoler (être seul) est une forme de contrôle de ce que je peux contrôler en m'assurant que je ne suis pas infecté et que je ne peux pas contaminer les autres.”*

- *“Je peux raisonnablement contrôler ce que je peux contrôler, je ne peux pas contrôler ce que quelqu'un d'autre pense, sent, dit ou fait”*
- *“Cette pandémie est temporaire et prendra fin.”*

Si vous avez des symptômes du coronavirus, vous pouvez dire:

- *“La fièvre que j'ai, indique que mon corps combat le virus.”*

Arrêtez de tapoter. Prenez une pause. Respirez.

Continuez jusqu'à ce que vous vous calmez.

Si vous continuez à avoir des difficultés, contactez un thérapeute EMDR ou un autre soignant.

2. Pensées positives de Type II réduisent les sentiments de culpabilité, d'inadéquation et/ou de regret et augmentent le sentiment d'acceptation de soi.

Si vous avez un ou plusieurs de ces sentiments, commencez à tapoter et combinez les tapotements avec les pensées positives ci-dessous.

Tout en tapotant pendant environ une minute, répétez les phrases suivantes à voix haute ou dans votre esprit plusieurs fois:

- *“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 faire face à cela à partir de maintenant”*

Arrêtez de tapoter. Prenez une pause. Respirez.

Il suffit généralement de répéter régulièrement les deux phrases ci-dessus pendant 5 ou 10 minutes pour se calmer.

Si vous avez besoin de plus de pensées positives, continuez avec:

- *“J'ai fait de mon mieux avec les informations dont je disposais alors.”*
- *“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.”*
- *“Il faut du temps pour intérioriser toutes les consignes de distanciation sociale et les mesures d'hygiène particulières ”.*
- *“Quoi qu'il se soit passé, c'est arrivé et je peux faire face à cela à partir de maintenant”.*

Arrêtez de tapoter. Prenez une pause. Respirez.

Continuez jusqu'à ce que vous vous calmez.

Si vous continuez à avoir des difficultés, contactez un thérapeute EMDR ou un autre soignant.