

« Il y a dans les yeux de Guy une expression qu'Arthur commence à connaître. Il y a une angoisse dans ces yeux, au fond de ces yeux, comme une chose vivante décidée à survivre dans les profondeurs du cachot où elle a été jetée : qui sait et qui veut que vous sachiez ce qui est arrivé, une chose qui refuse la résignation. » **James Baldwin** *Harlem Quartet* ed Stock

« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. » **Carl Gustav Jung**

« Le quotidien s'invente avec mille manières de braconner. » **Michel de Certeau**

« Essayez d'être un arc-en-ciel dans le nuage de quelqu'un. » **Maya Angelou**

« Ce n'est pas tant l'aide de nos amis qui nous aide que notre confiance dans cette aide » **Epicure**

Cordel écrit par Yoan Dallavalle
psychologue, psychanalyste,
www.outilsdusoin.fr, partage de savoirs en accès libre
Collectif Outils du soin avril 2020 cordel N° 68

cordel : petit fascicule brésilien de poèmes ou écrits subversifs accrochés à une corde à linge et vendus dans les marchés.



Aider à distance quelqu'un en détresse face au confinement

Le pari des ressources psychiques

Les périodes de crise sont des temps où l'on risque de traverser des moments éprouvants ou douloureux, mais ceux-ci sont aussi des occasions pour découvrir d'autres forces en nous, ou de tenter de transformer ce qui nous est difficile. Nous avons tous des ressources psychiques qu'il faut parfois aider à réveiller, qui nous aident à créer ou recréer un sentiment de vitalité et de joie.

Lorsque une personne perd de vue ses ressources, l'inviter à se remémorer d'autres situations délicates qu'elle a affrontées, l'aider à se reconnecter aux ressources qu'elle a su déployer à ce moment-là est un levier précieux pour retrouver de l'énergie pour faire face.

Ressentir un plaisir à explorer son « potentiel » permet reprend confiance dans ses capacités, de mieux connaître ses appuis et d'inventer ses propres outils.

Retrouver un peu de contrôle sur une situation apaise et on peut se sentir souvent fier de soi et plus apaisé. Cette expérience souvent riche d'enrichissement ouvre alors des fenêtres qui redonnent

Adultes

- un bon résumé des ressources, sur le site de psychom : <http://www.psycom.org/Espace-Presse/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>

- document info patient édité par l'OMS https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/coping-with-stress-fr.pdf?sfvrsn=df557c4e_8

- outils simples à donner aux patients en cas d'anxiété : exercices de cohérence cardiaque par exemple respirax - dispositif "croix rouge chez vous" téléphone : 0970283000

<https://www.croix-rouge.fr/Actualite/Coronavirus-COVID-19>

<https://www.croix-rouge-chez-vous-livraison-de-medicaments-sur-ordonnance-2360>

Risque d'aggravation de violences intra-familiales : <https://www.arrestonslesviolences.gouv.fr>

- pour les patients présentant des troubles psychiatriques et déjà suivis, * joindre en priorité le CMP * si il existe pour tout le monde la cellule d'aide psychologique numero vert n° 0 800 130 000

gratuit 24h sur 24, ouvert 7 jours sur 7 <https://psychologues-solidaires.fr/>

Accompagner les enfants

Fiches pratiques | Pédopsychiatrie, CHU Robert Debré

Revue de liens et d'infos

Aider quelqu'un en détresse face au confinement en temps de Covid

Face à la vulnérabilité du monde,

Lorsque le monde semble devenir inquiétant, chacun d'entre nous peut ressentir de la détresse qui peut être plus ou moins importante selon notre histoire ou le contexte. La situation inédite du confinement peut modifier notre quotidien. Il peut devenir source de tensions à cause des ajustements parfois pénibles qu'il nous impose, voire nous amener au seuil de situations critiques.

Par ailleurs, en ces temps d'épidémie, la crainte d'être contaminé ou de contaminer les autres peut être plus ou moins pesante.

Quelques-unes des manifestations qui peuvent surgir

La personne en détresse peut éprouver des émotions très intenses (solitude, abandon, peur, colère, honte), des sensations corporelles difficiles à supporter, une agitation interne, voire des phénomènes de perte de soi, de dépersonnalisation ou confusion, ressentir plus d'agressivité, d'irritabilité avec le risque de violences.

Ces manifestations sont comparables à une vague, elle peut rester une petite vague mais peuvent devenir un tsunami qui menace de noyer la personne. La personne n'a plus de terre pour regarder la mer. Prêtez lui donc votre maison ! Elle est, peut-être, mieux protégée du risque d'inondation ! Votre bienveillance et votre accueil pourront lui permettre de mieux supporter ce qu'il se passe en elle.

Les balises de l'écoute et de la bienveillance

-il vaut mieux se garder de culpabiliser l'autre de ce qu'il ressent. Même si parfois l'expression des fragilités chez un être qui nous est proche peut nous paraître exagérée, agaçante, voire difficile à supporter. Les signes de détresse ne sont pas liés à un manque de courage, de volonté, mais à l'irruption en soi de sensations, de pensées, d'émotions, d'affects vécus de façon pénible et avec une intensité telle que la personne se sent démunie pour y faire face. Une personne en détresse peut ou nous appeler à l'aide, ou se replier sur elle-même, ou nous montrer qu'elle va mal par des comportements problématiques (prise de substances etc)

-il est important d'essayer de se montrer disponible, être le plus proche de l'autre possible, employer des mots simples, tenter de ressentir ce que l'autre traverse.

-Si vous vous sentez trop démunie, et si les manifestations vous paraissent mettre la personne en danger pour elle-même ou pour les autres, sachez que des plateformes d'écoute professionnelle sont en place pour accompagner des personnes en détresse et ceux qui tentent de les aider (voire le paragraphe sur les liens au verso)

Se tenir proche, sécuriser, imaginer: la trousse de l'aidant

Face aux moments difficiles, les êtres humains ont besoin de revenir à des choses essentielles : la proximité avec les autres, la nécessité d'inventer de nouvelles façons de faire, le maintien du quotidien, et la fabrication des rituels. Quand une personne va mal, elle peut éprouver des difficultés à sauvegarder ces choses essentielles.

Alors, que faire ?

Il est important dans un premier temps de sécuriser la personne. Cela peut être en lui montrant qu'on a du temps pour elle, en la rassurant sur ce qu'elle ressent et vit en l'invitant à trouver ce qui pourrait l'aider à se détendre.

On peut ensuite inviter la personne à renforcer ses « ancrages ». L'objectif est de lui permettre de retrouver des repères sur lesquels elle peut s'appuyer pour se retrouver. Par exemple, on peut lui montrer des exercices de respiration (sans insister en cas d'aérophagie ou de refus). On peut également proposer d'être attentif à ce qui se passe en elle, à ses sensations et à ce qui se passe autour d'elle. Vous pouvez demander à la personne de concentrer son attention sur un ou plusieurs objets (cela peut être une photo) qui la rassure (souvenirs, sensations du passé) Cela peut lui permettre de retrouver le chemin du familier, de la continuité du temps et de l'espace.

Fabriquer des rituels

Nous les êtres humains avons besoin de nous construire des rituels qui servent de boussole et de digue face aux fluctuations émotionnelles.

Se construire des rituels peut nous aider à ne pas perdre pied, à tenir un rythme, mais aussi à modifier la couleur affective d'un état émotionnel. Il s'agit de se donner, seul ou en groupe, un temps et un espace en l'habitant pleinement par notre action. Il faut donc les agréments et les préparer de façon à ce qu'ils nous permettent de s'engager pleinement dans l'action. Par exemple, décider de faire une fois par semaine, un repas spécial : choisir la recette, les ingrédients, cuisiner et savourer ce qu'on a fait, le partager (même si ce n'est que par téléphone ou skype). Cela peut être moins ambitieux ; retrouver un ami proche par Skype tous les vendredi soir fonctionne comme un rituel. On s'y prépare, on l'attend et cela peut nous aider à tenir la semaine. En groupe, cela peut être un jeu de société, un temps de parole, ...

L'important c'est qu'on puisse le quitter en sachant qu'on le retrouvera. On peut laisser un temps libre que chaque semaine on agrémente de nos envies.

Les rituels sont comme des oasis dans le fleuve de la quotidienneté et permettent de vivre le temps et l'espace et de ne plus les subir.