**Les thérapeutes EMDR Enfants et Adolescents**

**face à la pandémie du coronavirus.**

*Les enfants lisent l’expression faciale des personnes qui prennent soin d’eux comme un baromètre de la gravité du danger.* P. Levine

Les mesures prises de manière à contrer la propagation du coronavirus et la prise de conscience de sa gravité déstabilisent toute la société. Le confinement oblige chacun à changer ses habitudes et à vivre ensemble. Les configurations, les dynamiques ou les contextes familiaux difficiles le deviennent davantage. Le tiers, tellement utile à prendre le recul nécessaire n’est plus aussi facilement accessible. Les thérapeutes doivent suspendre le travail entrepris auprès des familles, des enfants ou adolescents alors que tous en auraient tellement besoin.

Dans ce climat d’insécurité, comment répondre au mieux aux besoins des familles ?

* Les enfants/ados peuvent être transmetteurs du coronavirus mais sont moins exposés aux risques vitaux liés au coronavirus que les adultes et les personnes âgées. Le confinement n’est pas en soi, au départ, une mesure traumatisante. Certains pourraient même y trouver nombre de bénéfices secondaires, du moins à court terme. D’autres vivront difficilement cette période d’isolement, coupés de personnes qui jouent peut-être pour eux un rôle essentiel, anxieux à l’idée de perdre leurs grands-parents par exemple. Une longue période d’exposition au stress peut éroder leur vitalité, leur sentiment de confiance en eux, dans l’autre et dans le monde.
* Chaque enfant/ado est unique, ainsi que chaque situation familiale. Certains enfants/ados seront très peu impactés par les effets psychiques de la crise actuelle. La prédisposition à développer un traumatisme dépend de divers facteurs : âge, qualité d’attachement du lien précoce, prédispositions génétiques, capacité de contenance des parents. Plus l’enfant est jeune et moins rassuré par un lien sécurisant d’attachement, plus il a de chances de développer un traumatisme.
* Rappelons aussi que la fuite est un mécanisme de défense qui permet à la personne d’assurer sa survie. Et dans le cas présent, le confinement invite au repli sur soi et limite l’extériorisation.

Les parents risquent de se sentir isolés, démunis, impuissants. L’aspect social est à préserver. Pourquoi ne pas leur proposer de créer des groupes d’échanges d’idées, de soutien social ? De la même manière, les enfants/ados doivent pouvoir rester en lien avec les membres de la famille et leurs amis via les moyens de communication.

L’action permet de sortir de l’impuissance et il est donc recommandé d’aider les enfants/ados à se sentir utiles par des petites actions, possibles à leur niveau.

Il sera utile d’accompagner les parents à répondre aux besoins émotionnels de leur enfant/ado, tout en respectant leurs frontières.

* La manière dont l’enfant/ado traversera cette crise, dépendra en partie de la manière dont les parents, les donneurs de soins vont pouvoir gérer leur stress émotionnel. Il est important qu’un soutien particulier (stabilisation, psychoéducation) leur soit apporté afin qu’ils puissent contenir au mieux leurs propres angoisses et ensuite celles de leur enfant/ado. L’apaisement du parent deviendra l’apaisement de son enfant/ado. Daniel Siegel souligne combien la sécurité et le soutien fournis par les adultes aux enfants sont cruciaux. L’aide émotionnelle apportée par le parent va contribuer à la santé, au développement du cerveau et du comportement chez l’enfant (Guilford Press, 2012)
* Il est difficile d’entamer une nouvelle thérapie avec un enfant vu les mesures de confinement mais le thérapeute peut organiser des rendez-vous par Skype ou par téléphone avec les parents afin de les aider à faire le point, à connecter leurs ressources et celles de leur enfant, à mettre en place des rituels sécurisants. Le lieu sûr, guidé par le thérapeute et renforcé par des ‘câlins papillon’ peut se réaliser à domicile. Une boîte ou un coffre pourrait aussi être utilisé pour confiner les mauvaises pensées, représentées éventuellement par des dessins.
* Il est recommandé au thérapeute de reprendre contact avec les familles qu’il suit habituellement, leur rappeler leurs disponibilités par Skype, leur transmettre quelques outils en vue de les aider dans la gestion de cette crise.
* Une information correcte, claire, pertinente, adaptée à l’âge de l’enfant et transmise par un parent calme et posé, permettra à l’enfant de mieux comprendre la situation et donc de commencer à la maîtriser. Ce sera aussi l’occasion de parler, de communiquer, d’exprimer ses craintes, ses doutes, de poser ses questions à son parent. Le message n’occultera pas les risques mais sera surtout focalisé sur les ressources de la famille et de chacun. La vérité ne sera pas niée mais l’accent sera davantage placé sur une perspective positive.

Tout au long de cette crise liée à la pandémie, le thérapeute EMDR Enfants et Adolescents aura principalement pour fonction d’offrir aux parents un rôle de contenant afin qu’ils puissent à leur tour contenir au mieux leur enfant/ado.

Cette situation hors du commun, ce confinement imposé provoque l’expérience de traverser, parents et enfants une période tumultueuse, oblige de se retrouver, de découvrir de part et d’autre de nouvelles ressources, de réapprendre la communication et l’organisation, d’avancer ensemble vers plus de résilience.