

"Tout le monde OK ?" Le Pr. Elke van Hoof développe un outil d'intervention psychothérapeutique gratuit accessible à partir de chez vous

**Le lockdown dû au Coronavirus peut provoquer un stress post-traumatique et une anxiété prolongée sans intervention familiale rapide**

Hoegaarden, 26 mars 2020 - Le lockdown, tel que nous le vivons aujourd'hui, empêche la propagation du Coronavirus, mais peut entraîner au bout de deux semaines des symptômes d'anxiété, voir même des troubles de stress post-traumatique. Elke Van Hoof, avec le soutien du Groupe P&V, connu sous les marques P&V et Vivium, a mis gratuitement à disposition l'outil en ligne d'intervention Tout le monde OK ?. Destiné à toute la famille, il permet de réduire le niveau de stress et identifie toute plainte psychologique grave. « En tant que psychologue spécialisée dans les traumatismes, je considère que mon travail consiste à guider les personnes dans les moments difficiles », souligne le Professeur Van Hoof. « Ma mission avec cette intervention à distance est de guider le plus grand nombre de personnes et de les aider à trouver la paix émotionnelle dans cette période psychologiquement très stressante. »

**Un confinement prolongé peut provoquer un stress post-traumatique**

Une étude publiée dans la revue médicale The Lancet montre que les conséquences du lockdown sont similaires à celles observées dans le cas de troubles liés au stress : anxiété, irritabilité, problèmes de concentration, plaintes dépressives et problèmes de sommeil.

Le 14e jour s'avère être un tournant : les habitudes quotidiennes, telles que la salle de sport et les appels en famille, s'effacent et l'ennui frappe irrémédiablement. Le manque de contact social, la solitude et le sentiment d'isolement génèrent beaucoup de stress.

« Lorsque les contacts avec les autres humains se font plus rares et que le virus continue de se propager sans amélioration en vue, cela peut entraîner des symptômes de stress à long terme. Ces symptômes peuvent même évoluer en plaintes d'anxiété et en stress post-traumatique », explique le Pr. Van Hoof, forte de ses 20 ans d'expérience. « Les personnes qui se sentent accablées par la peur ou le stress devraient s'en rendre compte le plus tôt possible afin de trouver de l'aide. »

**Une double intervention scientifique avec traitement et triage**

Avec Tout le monde OK ?, l'Ally Institute asbl a développé un outil d'intervention numérique qui aide les personnes à dépasser leurs troubles émotionnels et à retrouver le calme et l'équilibre.

La plateforme propose une intervention conçue de telle manière que vous puissiez la faire seul(e) ou en groupe. Cette intervention se base sur les protocoles R-TEP et G-TEP de l'EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing). L'EMDR est la référence en matière de traitement des traumatismes selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), qui considère que l'efficacité du traitement est scientifiquement prouvée ( "evidence based, scientifically validated").

Par exemple, au lendemain des attentats de Paris en novembre 2015, la méthode a été utilisée dans le traitement des traumatismes des victimes. Elle est également activement utilisée pour réduire le stress et l'anxiété des réfugiés ou encore utilisée chez les patients atteints de cancer.

Pour 85% des utilisateurs, le traitement devrait être suffisant pour réduire le niveau de stress et éviter le stress post-traumatique. Les 15% restants seront invités à contacter leur médecin généraliste.

Pr. Elke Van Hoof : « En tant que psychologue spécialiste des traumatismes, je considère qu'il est de mon devoir de guider les personnes à travers cette période difficile. Avec cette initiative, j'aimerais aider le plus grand nombre de personnes possible à faire face à la tourmente émotionnelle actuelle. »

**Outil flexible et adaptable à la situation familiale**

L'intervention totale dure 90 minutes. Ce temps peut être divisé en différentes étapes : introduction, examen de votre situation actuelle, préparation, intervention et post-examen.

L'intervention peut être effectuée seule ou en groupe, permettant aux individus de se sentir moins seuls et isolés, et donc de mieux gérer les facteurs de stress. Grâce à ce dispositif, les familles seront mieux préparées afin de traverser la prochaine période de confinement en bonne santé mentale. L'intervention peut également être effectuée à titre individuel.

### **Retour au travail**

En plus de l'impact immédiat sur le bien-être psychologique des individus et des familles pendant ce lockdown, les créateurs espèrent également que la plateforme aidera les employés à reprendre le travail lorsque l'épidémie prendra fin.

Pr. Van Hoof : « Les situations de stress ont un impact à long terme sur le bien-être des employés, et après un certain temps, elles apparaissent inévitablement dans les statistiques sur le burnout et l'absentéisme. Pour éviter cela autant que possible, nous espérons que les entreprises et les organisations patronales assumeront leur rôle pour guider leurs employés d'une manière mentalement saine à travers cette période. »

### **L'Institut Ally, P&V et Vivium**

L'application en ligne a été développée par le Pr. Dr. Elke Van Hoof. Elle est psychologue clinique et est considérée comme une figure d'autorité en matière de stress, d'épuisement professionnel et de traumatisme. Depuis plus de 20 ans, Pr. Van Hoof conseille les personnes qui souffrent de stress.

Le projet a été réalisé avec le soutien du groupe P&V, un groupe d'assurance coopératif belge qui propose ses solutions d'assurance à travers les marques P&V et Vivium.

Sophie Misselyn, membre du comité exécutif du Groupe P&V : « Le groupe P&V attache une grande importance aux valeurs telles que la solidarité, la coopération et la proximité et est fortement impliqué dans tous les aspects de la vie sociale. Sur base de sa mission, le groupe s'est engagé depuis de nombreuses années dans la prévention, y compris le bien-être mental. C'est la raison pour laquelle P&V soutient cette plateforme, qui peut aider les personnes à trouver la paix et l'équilibre pendant cette période stressante, mais qui peut également servir de point d'ancrage dans d'autres situations de crise. De plus, la plateforme peut aider les employeurs à soutenir mentalement leurs employés pendant cette période exceptionnelle. »

Envie d'en savoir plus ? L'intervention peut se faire gratuitement sur le site [toutlemondeok.be](https://toutlemondeok.be).