

DOSSIER interactif

COVID-19: ET APRÈS?

Crisalyence

Consultance en gestion psychosociale
des événements traumatiques

SOMMAIRE

- N°1 Penser la crise dans une logique préventive
- N°2 Accompagner les effets de la crise dans une logique préventive
- N° 2b Quand la crise devient chronique : tenir dans la durée
- N°3 Faciliter l'intégration de l'événement Covid-19 dans une logique préventive

*Par Delphine PENNEWAERT et
Françoise LEGROS*

Mars 2022





En finir

avec le COVID-19

Toute catastrophe est marquée par **un début**: le moment d'impact, de choc au cœur de la phase aiguë, le temps de sidération, par **un "milieu"**: le cœur de l'événement et ses différentes phases¹ et, **une fin**: le moment où le danger est écarté, les blessés sont soignés, les personnes décédées sont évacuées et prises en charge par les services funéraires, les indemnes physiques commencent à soigner leurs blessures morales.

Avec la pandémie Covid-19, nous avons vécu pétris d'incertitudes depuis maintenant deux ans. Celles-ci s'appliquent tant à la nature de la crise, qu'à ses impacts et moyens de prévention et de traitement, que du point de vue de sa durée. D'un point de vue psychosocial, marquer le point final d'un événement critique est important. En effet, c'est une façon de marquer le temps, de l'arrêter symboliquement afin de mettre l'événement derrière nous. C'est aussi prendre un certain

contrôle sur ce qui était dans notre zone d'impuissance, source de stress et d'angoisses. Selon le type d'événement, ce sera plus ou moins clair. Une explosion unique, un incendie, un accident de train sont des événements à phase aiguë rapide. C'est moins le cas pour les inondations, les glissements de terrain, les pandémies...

De par la nature de l'événement Covid-19, la maladie, dans une étendue mondiale, les lieux, les contextes, les environnements divers marqueront plusieurs points finaux non synchronisés. La maladie continuera, même maîtrisée, à circuler. L'humilité forcément acquise durant cette pandémie et la considération la plus profonde et consciente des inégalités seront de mise. Nous sommes en mars 2022 et il est temps de marquer le temps de la fin.

¹ Voir N°1 du dossier "COVID19 et après?"

Apporter des réponses créatives à la crise

Un premier niveau de réponse peut être pensé pour acter et instaurer des transitions. Un espace transitionnel permet de faire sas entre deux espaces, donc deux temps. "Transitio" en latin veut dire passage. Marquer le temps qui, en crise, se délie, qui nous semble tantôt accéléré, tantôt ralenti, pour se permettre de mettre l'événement pandémie dans le passé. Cela peut prendre forme d'un rituel qui marque la séparation entre deux périodes de la vie.

Au niveau familial on peut imaginer un temps pour exprimer et accueillir les vécus "jusqu'ici" et marquer les divers temps, tels qu'on les a vécus chacun ou par tranche d'âge (les jeunes, les enfants, les parents, les grands-parents). Cela peut se passer de manière relativement planifiée mais informelle, autour d'un apéro-jeu ou d'un repas. Les jeux de société peuvent être des supports (Dixit, etc.) où les images sont utilisées comme support de parole.

Au niveau professionnel, en équipe, des moments collectifs, accompagnés par un professionnel ou autoorganisés, peuvent permettre de se poser et de "pauser". C'est

par exemple regarder en arrière, repérer les moments clés pour soi et l'équipe et comment on les a dépassés. Ces moments de temps, de partage, d'écoute de l'autre, ritualisés investissent un collectif mis à mal par les mesures de distance physique in fine devenues sociales.

Dans nos sociétés modernes les rituels, religieux, laïques ou communautaires ont perdu du terrain au profit des lieux de soutien professionnels individualisés. Les personnes en souffrance n'en veulent pas et souvent elles ont raison. Malheureusement la communauté sociale mise à mal en général, mais particulièrement par les mesures de distance et de repli sanitaire, n'est plus en ressource de jouer son rôle.

Il est essentiel de penser les services de soins et d'aide aux personnes d'un point de vue collectif et préventif. Cela implique un repérage des groupes à risque ou cibles et, ensuite, des propositions de rituels collectifs dans la communauté, des cérémonies, des séances collectives plus ciblées parfois avec le but de permettre aux personnes de se sentir reconnues, d'être avec des pairs, de

recevoir des informations sur l'impact psychologique des événements critiques, du deuil normal face aux pertes encourues. Mais aussi tout simplement de pouvoir se soutenir mutuellement. Ce sont des pistes explorées auprès de victimes de catastrophe et qui ont fait leurs preuves.

Les services de santé mentale sont débordés, encore plus que d'habitude, les psys sont saturés. La situation appelle à fédérer les services, en réseau, même temporairement, pour mettre en commun les ressources dans une perspective collective avant une réponse individuelle classique autour de plusieurs questions : "que peut-on faire ensemble", quelles sont les pistes plus concrètes, innovantes et créatives pour accompagner, apporter du soutien à la collectivité? "

Les équipes qui s'en sortent sont dirigées par des leaders soutenant, portés par des valeurs du collectif en gardant un œil ouvert en permanence sur le cap à ne pas perdre de vue. Elles s'adaptent en veillant à ne pas se sur-adapter!



Visionner la vidéo > #3



De la crise sanitaire à la gestion sanitaire du Covid-19

Il y a deux ans, le monde entrainé en état de pandémie et la Belgique, comme de nombreux pays, décréta son premier confinement pour gérer et limiter la transmission du virus Covid-19. En générant une rupture avec la continuité de ce qu'était notre vie quotidienne, les mesures sanitaires prises pour gérer la transmission du virus ont généré une crise aux niveaux collectif et individuel. Chaque individu, chaque groupe d'individus et chaque institution s'est retrouvé face à la nécessité de s'adapter pour trouver un équilibre entre les besoins générés par la crise et les ressources pour y faire face². Très vite, le terme "crise sanitaire" a été posé.

Une des spécificités de toute crise est qu'elle révèle les failles du système dans lequel elle se produit; selon ce qu'on en fait, elle peut être mobilisatrice de changements pour le système touché. La pandémie s'étant déclarée à un niveau mondial (système touché = monde), les failles liées à la mondialisation ont rapidement été pointées du doigt. Des messages d'espoir, mobilisateurs de changements, concernant le monde d'après-crise sanitaire ont été formulés aux quatre coins du globe: une vie plus lente, plus locale, moins polluante, un retour à "l'essentiel", etc.

Deux ans plus tard, les messages qui se font entendre prônent le souhait d'un "retour à la normale" ou à la vie d'avant. Comme dans un mouvement de rattrapage, le commerce mondial s'est relancé de plus belle, générant

un état de congestion qui engendre des pénuries dans différents secteurs. En parallèle, le virus Covid-19 et ses multiples variants poursuivent leur circulation. Et la population vit au rythme des vagues et de l'alternance entre assouplissement et durcissement des mesures sanitaires décrétées par les autorités.

Le moment est propice pour abandonner l'expression "crise sanitaire" au profit de "gestion sanitaire du virus Covid-19".

Du point de vue de la psychologie de crise, la volonté que les choses redeviennent comme avant est un signe que la phase d'intégration de la crise est enclenchée. Au niveau collectif, les phases d'impact et de réaction sont derrière. Bien entendu, le retour à la vie d'avant n'est possible pour aucune crise; ce ne sera pas le cas cette fois non plus. Cependant, une familiarité avec les paramètres de la nouvelle situation s'est développée, faisant émerger un nouvel équilibre qui permet aux individus et aux collectivités de reprendre le cours d'un quotidien, d'une nouvelle normalité.

Par exemple, le masque et le gel hydroalcoolique ont pris place parmi les objets du quotidien; chacun a développé ses propres stratégies visant à faciliter la juxtaposition entre vie privée et vie professionnelle en cas de mise en quarantaine; selon les situations auxquelles

chacun a été confronté, un degré d'aisance a été gagné face aux démarches administratives pour obtenir une aide financière ou réaliser un test PCR, etc.

Autrement dit, d'un côté les connaissances et la prise en charge médicale du virus Covid-19 limitent son caractère mortel, et de l'autre, les ressources pour faire face aux besoins générés par la situation sanitaire se sont progressivement développées. En conséquence, du point de vue de la psychologie de crise, l'événement covid-19 ne génère plus de crise macrosociale en tant que tel. Le moment est propice pour ajuster le langage au vécu psychologique de la collectivité en abandonnant l'expression "crise sanitaire" au profit de "gestion sanitaire du virus Covid-19".

Par ailleurs, pour ceux qui ont cru aux messages d'espoir pour un monde meilleur, la désillusion peut être intense. Un deuil est à faire. Encore un. Et puisque la mise en sens contribue au processus de deuil, s'interroger sur ce que la crise sanitaire a modifié de manière salubre et durable au sein de nos zones d'influence (chez soi-même, au sein de son couple, de sa famille, de son équipe de travail, etc.) peut aider à percevoir que tous les espoirs n'ont probablement pas été vains.

¹ Voir N°1 du dossier "COVID19 et après?"

Crise et rythme: quand les réalités individuelles et collectives s'opposent

Un enjeu lié à l'évolution du vécu collectif est le fait de continuer à considérer les vécus individuels qui peuvent être différenciés. En effet, le virus continue à générer deuil et souffrance, et les mesures sanitaires à engendrer des impacts financiers, sociaux et psychologiques chez les individus concernés. La gestion sanitaire du virus Covid-19 doit continuer à assurer le développement des mesures utiles pour rencontrer les besoins des individus.

Cela étant, l'identification des besoins individuels constitue un réel enjeu lorsque les rythmes de la collectivité et celui des minorités ne sont plus alignés. Passées les premiers jours, voire les premières semaines s'il s'est agi d'un événement majeur comme par exemple un attentat, il est toujours un moment où la population ne va plus regarder les nouvelles sur ce sujet, où l'information ne sera plus en première page, alors que des gens souffrent encore extrêmement fort de ce qu'ils ont vécu lors de cet événement. Le temps de la bienveillance collective dont bénéficient les personnes impactées est révolu. La collectivité ne considère plus leur blessure, que ce soit par retour du déni et du refoulé sur les risques et la souffrance, ou

simplement parce qu'eux-mêmes ne sont pas touchés de la même manière et qu'ils veulent reprendre le cours de leur vie.

Ainsi, les soignants applaudis au début de la crise sanitaire sont montrés du doigt; la personne en longue convalescence sent qu'elle dérange, empêchant son entourage d'agir et de penser comme si le virus était derrière et inoffensif; l'implication de la population dans le respect des mesures sanitaires relève de plus en plus du bras de fer avec les autorités, et les voix réclamant leur abolition se font de plus en plus bruyantes; "avoir la covid" revêt progressivement le caractère banal de ces infections que "tout le monde est amené à faire un jour".

Dans ce contexte où les mouvements de la collectivité pourraient museler ou rendre inaudible l'expression de besoins individuels différenciés, il est capital que la gestion sanitaire du Covid-19 inclue des outils durables de détection et de réponse à ces besoins individuels.

N°3 : COVID-19: ET APRES? FACILITER L'INTEGRATION DE L'EVENEMENT COVID-19 DANS UNE LOGIQUE PREVENTIVE

Par Delphine Pennewaert et Françoise Legros

Crisalyence - Mars 2022

Le vocabulaire de la gestion de crise : un générateur de morcellement de la société

La gestion de crise par les autorités s'est appuyée sur l'identification de groupes cibles pour cerner les risques et les besoins, d'une part, et les ressources, d'autre part. Cet exercice a généré un véritable jargon propre à la crise sanitaire.

Force est de constater que les catégories utilisées pour gérer la crise sanitaire ont créé des représentations catégoriques de l'état d'être et de la situation de vie de certaines personnes, générant un effet de morcellement au sein de la société. Chacun s'est ainsi retrouvé porteur des étiquettes correspondantes à ses sous-groupes d'appartenance: vulnérable car âgé de plus de 65 ans ou pas, vacciné ou pas, personne isolée ou pas, professionnel d'un métier essentiel ou pas, etc. Pour certains, l'impact peut avoir été bouleversant: se sentir vieux d'un coup sur base de son âge alors que cette pensée n'avait jamais effleuré l'esprit auparavant, être frappé d'isolement par le fait de vivre seul étant donné l'arrêt de la vie sociale par le confinement, etc.

Une fois encore, les impacts à ce niveau dépendront de ce que chacun aura vécu durant cette crise. Il y aura ceux qui souhaitent sortir de cet effet de morcellement parce qu'ils ne se retrouvent pas dans les catégories dans lesquelles ils se retrouvent ou que le cadre qui en découle est trop restreint ou désajusté. Et il y aura ceux à qui ça convient parce qu'ils se sentent confortables avec les changements occasionnés, les changements de vie ou de représentation. Sans oublier ceux qui auront pris des décisions importantes pour eux-mêmes, tel un virage dans le style de vie, la carrière, le respect de ses limites ou de ce qui est important pour soi dans la vie.

De ce fait, la crise sanitaire aura une dimension salutaire et une dimension délétère.

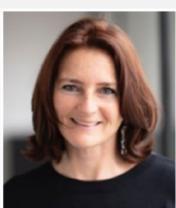


L'importance de faire **RELIANCE** Le temps de la proximité sociale est arrivé

Il restera des traces, parfois sous forme de cicatrices, des stratégies individuelles et collectives qui ont été adoptées par chacun pour traverser cette crise. Une ligne existe entre ceux qui, à un moment donné, ont décidé que le covid était derrière, que les règles n'étaient plus à respecter, et ceux qui en sont restés à vouloir respecter les choses strictement. Cela a peut-être généré certaines tensions dans les équipes au travail, dans les familles, les groupes d'amis. Les souffrances, les pertes en raison de la pandémie n'auront pas frappé de manière égale. Comment reconstruire du lien à partir de là? Comment continuer à avancer ensemble quand, dans ma famille, dans mon groupe d'amis, au travail, j'ai eu l'impression de ne pas être reconnu ou le sentiment d'être stigmatisé dans mes besoins, non respecté par rapport à mes demandes, quand la confiance a été affectée.

A bien y regarder, c'est exactement cela la crise, au-delà de l'événement "pandémie", la crise qui arrive... C'est-à-dire ce qui va créer de la rupture, de la séparation bien plus grave que ce qu'il est aujourd'hui convenu d'appeler "la distanciation sociale".

L'enjeu prioritaire dans cette période de fin de pandémie, est de reconstruire les tissus sociaux déliés, se relier à l'autre malgré les incompréhensions, malgré les postures différentes. Le temps de la proximité sociale est arrivé.



*Psychologue de crise,
Psychologue du travail,
Dynamique de groupe &
organisations*

Delphine
PENNEWAERT

**Vous informer
Nous contacter**



*Psychologue,
Psychothérapeute,
Conseillère en prévention
aspects psychosociaux*



Françoise
LEGROS